



أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن

د. ناجح الذيابات

جامعة البلقاء التطبيقية - الأردن

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته أهداف وفروض الدراسة وتكونت عينة الدراسة من (8) حراس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأندية المشاركة في بطولة دوري المحترفين للعام 2009/2008.

ABSTRACT

D.SuccessfulAlveabat

After the training program proposed to develop some basic skills of soccer goalkeepers in Jordan.

Associate Professor, Al Balqa Applied University - Jordan
Abstract: This study aimed to identify the impact of a training program proposed to develop some basic skills of soccer goalkeepers in Jordan. The researcher used the experimental method in order to bring the objectives and hypotheses of the study sample consisted of (8) goalkeepers were selected intentional way of clubs participating in the professional league championship for the year 2008/2009. The results showed that there were statistically significant differences between pre and post check for dimensional with the exception of paragraphs (8.9, 17 18.19, 20). The researcher concluded that there is a shortage of training programs for goalkeepers, and rely on the experience in training, and limited by the trainers to do the feedback of the guards. The study recommends the development of training programs weekly to train guards, and planning for the process of training and sending trainers to attend training courses, and to have trained specialists in this area.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن

1-1 مقدمة البحث و أهميته:

تعتبر كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها جميع اللاعبين في الملعب، حيث تعتمد اعتمادا كبيرا على جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى، الذي يقوم بالدفاع عن مرماه لمنع المهاجمين من التسجيل. ويرى (الصفار، 1998) إن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر قوته وآخر اللاعبين الذين يدافعون عنه، إن مسؤولية حارس المرمى هي مسؤولية كبيرة وتعتبر مهارته فريدة، كونه المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر، ولكونه أيضا يلعب بجميع أجزاء جسمه، وبات من المؤكد بان الفريق الذي يملك حارس مرمى على قدرة من المهارة واللباقة قادر على تحديد مصير المباراة، وتحقيق الانجاز لفريقه. ويرى (Dolgatish, 2009) بان دور حارس المرمى في غاية التفرد والخصوصية وهذا ما يتماشى مع المقولة بان حارس المرمى يساوي نصف الفريق، وعليه لا يمكن للحارس ان يطور نفسه بنفسه وإنما هناك العديد من العوامل التي تساعد وفي مقدمتها مدرب ناجح يضع له البرامج التدريبية المتخصصة للنهوض بمستواه البدني والخططي والذهني والنفسي ليصل به إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء.

ويقول (إبراهيم، 1994) ان التدريب في كرة القدم يعتبر وسيلة وليس غاية وهي عملية تربية خطية مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية من خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية.

1-2 مشكلة البحث:

إن المتتبع للدوري الأردني يجد بان هناك ضعف واضح في حراسة المرمى في معظم فرق الدرجة الممتازة والذي يسمى بالمحترفين (Professional) مما انعكس هذا الضعف على المنتخبات الوطنية خلال العشر سنوات الماضية وأصبحت تعاني من عدم وجود حراس مرمى قادرين على تحمل المسؤولية بشكل صحيح وقوي وقد يكون هذا التراجع ناتج عن عدم وجود مدربين مختصين بالبرامج التدريبية في هذه الأندية مما انعكس على مستوى هؤلاء الحراس وازدادت

من إمكانياتهم البدنية والمهارية. ويشير (عثمان، 2003) أن أي قصور في الجانب البدني أو المهاري يؤثر سلباً على مستوى الأداء خاصة عند محاولة الوصول إلى المستويات العالية. وإن التطور الذي حصل على القوانين والانظمة بخصوص حراسة المرمى صعب من مهمته وأصبحت كل حركة في المباراة تحدياً كبيراً له مما يعني لنا كقائمين على التدريب البحث والتجديد لتطوير صفاته البدنية والخططية، مما يستدعي الى ايجاد الحلول للارتقاء بمستواه وهذا لا يأتي الا بوجود مدربين متخصصين يعتمدون على البرامج التدريبية العلمية السليمة المبرمجة والتي يعاني المدربين في الاردن من تطبيقها او الحصول عليها لتطبيقها على حراسهم، اما لقلة خبرتهم او اعتمادهم على الاساليب القديمة التي لا تناسب الطرق الحديثة. ومن هنا تأتي مشكلة البحث والحاجة إليه في إيجاد برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحث خاص بحراس المرمى في الأردن قد يكون لهذا البرنامج الأثر الفعال في تطوير هؤلاء الحراس والارتقاء بمستواهم كونه يحتوي على معظم العناصر البدنية والمهارية. ويشير (إبراهيم، 2000) ان كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية وفنية تؤدي الى مستوى مرتفع يتوقف عليه مستوى الانجاز في المباريات.

3-1 هدف البحث:

- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم في الأردن.

4-1 فرض البحث:

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر فعال في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لحراس مرمى كرة القدم في الأردن.

2- الإطار النظري:

من الواجبات الأساسية لحارس المرمى السيطرة على منطقة الجراء بكاملها وذلك باستخدام قدراته البدنية والمهارية وكيفية التغلب على المواقف الصعبة والحرية أثناء المباراة ومن هنا نجد بان للحارس واجبات كثيرة ومهمة لكن هناك واجبات أساسية يمكن استعراض بعض هذه الواجبات وأهمها:

1. توزيع الكرات: ان عمليات الهجوم تبدأ من حارس المرمى كونه آخر لاعب في الملعب ويرى جميع أرجاءه وعليه ان لا ينسى اللحظات الحيوية لتمرير الكرة الى زملائه الذين يأخذون أماكن جيدة في الملعب حيث يتصرفون بشكل مناسب (كونزه، 1985).

2. اسناد ودعم الدفاع: ان عملية اسناد الدفاع من اهم العمليات التكتيكية التي يقوم بها حراس المرمى لسد الثغرات الحاصلة بين الدفاع والحارس لتقليل المسافة وعدم ايجاد فرصة للمهاجم من استغلال تلك الفرص وذلك باختيار الزاوية الصحيحة وتقليل الفراغ، ويرى (الخشاب وآخرون، 1999) بان اهم واجبات حارس المرمى هو تغطية الزوايا الجانبية وتضييقها.

3. مسك الكرات: ان مهمة حارس المرمى هي مسك الكرة او دفعها لمنعها من دخول الهدف وهذا يتطلب ثقة عالية في الأداء بإتباع الطرق العلمية السليمة للوصول لأعلى مستوى ممكن من التطور في الأداء.

وهناك العديد من أشكال المسك كما يراها (جارلس هيوز، 1990):

- مسك الكرة الأرضية.
- مسك الكرة من الجلوس.
- مسك الكرة بمستوى الصدر.
- مسك الكرة من حالة الطيران.
- مسك الكرات العالية.

4. لكم الكرة: ان عملية اللكم تتم بقبضة او بقبضتين وكلما زادت مساحة اليد المضمومة زادت السيطرة عليها ويجب ان تضرب الكرة من منتصفها وفق الأسس التالية:

أ. عاليا.

ب. جانبا.

ج. ابعد لمسافة.

وذلك تحسبا لرجوعها مرة ثانية مما يسمح لحارس المرمى الرجوع باطمئنان الى هدفه ويرى (طبره، 1982) بان حارس المرمى الذي يقوم بالدفاع عن فريقه بإبعاد الكرة الى ابعد مسافة يعمل على إعادة تنظيم الفريق في الفترات الحرجة.

2-1 الدراسات المشابهة .

لقد قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة ولم يجد أية دراسة مشابهة لهذه الدراسة وفي حدود علم الباحث ولكن كان هناك دراسات ذات صلة مرتبطة في هذا الموضوع قد تفيد الدارسين والباحثين في هذا المجال.

- قام (مسلم، 2006) بدراسة عنوانها (نسب مساهمة حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم بكرة القدم) هدفت الدراسة الى التعرف على نسبة مشاركة حارس المرمى في فشل ونجاح البناء الهجومي. كما هدفت الدراسة الى التعرف على عدد المهارات الفنية الفاشلة والناجحة المنفذة بالساق وهدفت أيضا الى التعرف على المهارات الخاصة بحارس المرمى.

استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة وتكونت عينة البحث من اهم حراس المرمى الذين شاركوا في الدوري الاسباني، وأظهرت نتائج الدراسة الى ان هناك قصور في السرعة الحركية والمهارية لدى الحراس، كما أظهرت عدم القراءة الصحيحة الى إستراتيجية لعب الزملاء والخصوم. أوصت الدراسة بتفعيل مشاركة حارس المرمى في العملية الهجومية ووضع منهاج مطور لقدرات اللعب الهجومي دراسة (حسن، وآخرون، 2005) بعنوان (تحديد مسافة الاقتراب الأفضل لحماية الهدف لتضييق زاوية التهديد المواجهة بكرة القدم).

هدفت الدراسة الى تحديد مسافة الاقتراب الأفضل لتضييق زاوية الهدف المواجهة بكرة القدم لحماية الأهداف من ثلاث مناطق (8 ياردة، 11 ياردة، 14 ياردة للكرة المواجهة) وتكونت عينة الدراسة من ثلاث حراس مرمى وثلاث مهاجمين من اندية محافظة القادسية- العراق للموسم 2004-2005 تم اختيارهم بالطريقة العمدية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وأظهرت نتائج الدراسة بان أفضل مسافة اقتراب لحامي الهدف من الكرة في منطقة (8) ياردة هي (5) ياردة. وتأتي بعدها (7) ياردة. كما أظهرت النتائج بان أفضل مسافة اقتراب لحارس المرمى من الكرة في منطقة (11) ياردة هي (5) ياردة وان أفضل مسافة اقتراب لحارس المرمى من الكرة في منطقة (14) ياردة هي (5) ياردة. أما توصيات الدراسة فكانت تدريب الحراس على الاقتراب لمسافة (5) ياردة من الكرة عندما تكون المسافة (8) الى (14) ياردة عن المرمى، كما يوصي الباحثون باستخدام الأسس العلمية في التدريب وإجراء دراسات مشابهة لمناطق أخرى داخل الملعب ومن جهات مختلفة. دراسة (النعمي، 2002) هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في بعض القياسات الجسمية لدى حراس المرمى، والتعرف أيضا على الفروق في بعض الصفات البدنية لدى الحراس (بغداد، الوسطى، الشمالية الجنوبية) في الدوري العراقي. تكونت عينة الدراسة من (14) حارس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطبيعة البحث، أظهرت النتائج بان هناك تجانس بين الحراس في المناطق الاربعة في القياسات الجسمية المحددة في البحث كما أظهرت تميز حراس مركز بغداد عن حراس المناطق الاخرى في

الصفات البدنية (قوة انفجارية للذراعين، الرجلين، والسرعة الانتقالية، وسرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة للبطن). وأوصت الدراسة ضرورة الأخذ بالقياسات الجسمية والصفات البدنية من قبل مدربي حراس المرمى لجميع الأندية وتوجيه حراسهم لتعزيز نقاط القوة ودعم نقاط الضعف من أجل رفع مستواهم نحو الأفضل.

1- منهجية البحث و إجراءات الميدانية :

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته أهداف الدراسة وفروضها.

3-4 عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (8) حراس مرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأندية التي شاركت في دوري 2009/2008 للمحترفين في الأردن.

3-5 أدوات البحث:

قام الباحث باستخدام الأدوات التالية:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. البحوث والدراسات المتعلقة بهذا الموضوع.
3. استمارة تقويم لحراس المرمى.

استمارة التقويم: قام الباحث بتصميم استمارة تقويم ذات سلم نعم/لا حيث اشتملت على (25) فقرة، عرضت هذه الاستمارة على مجموعة من الأساتذة في كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك والأردنية وكذلك على مجموعة من مدربي حراس المرمى المتخصصين في الأردن لإيجاد صدق المحتوى لهذه الفقرات، وقد كانت إجاباتهم بقدرة الإشارة على قياس ما وضع من أجله لتحقيق الفرض بعد استبعاد خمس فقرات، ومن ذلك يتبين أن الاختيار صادق إذ أن صدق المحتوى أو المضمون هو مدى تمثيل الاختيار لإبعاد الشيء المقاس. ملحق (1)

3-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية مكونة على ثلاثة حراس بتاريخ 2008/8/22 من أجل كفاءة ودقة الملاحظة لمفردات الاستمارة وقد تم استبعاد هؤلاء الحراس من التجربة الأساسية.

القياس القبلي:

قام الباحث بتوزيع الاستمارة على مدربي الأندية التي تم اختيار عينة البحث منها وذلك من أجل رصد الحركات الصحيحة والخاطئة خلال مرحلة الذهاب من الدوري الأردني علماً بأن هؤلاء الحراس كانوا يتدربون بدون برنامج تدريبي.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى في الأردن.

تم تقسيم البرنامج الى (4) أسابيع بدنيا و(4) أسابيع مهاريا و(3) أسابيع إعداد تكتيكي، وزع على مدربين حراس المرمى في الفترة الواقعة بين 2008/11/5 – 2009/2/5 وهي مرحلة توقف الدوري بين الذهاب والإياب حيث طبقوا البرنامج بواقع ساعة ونصف للوحدة التدريبية بواقع (4) أيام مستخدمين التغذية الراجعة في البرنامج والتكرار مصححين الأخطاء مستفيدين من البرنامج. الملحق (2)

القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي بالاسلوب نفسه المتبع في الاختيار القبلي حيث قام مدربي حراس المرمى والمساعدين في تقييم الحراس من خلال الاستمارة.

- محمد ابو دوله – أستاذ مشارك في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- وليد الاسكر – أستاذ مساعد في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.
- حسن الخالدي – أستاذ مساعد في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.
- محمد ابو مرزوق – مدرب حراس مرمى دولي محترف ، البقعة.
- خلدون ارشيدات - مدرب حراس مرمى دولي محترف ، الحسين.
- انس شفيق - مدرب حراس مرمى دولي محترف ، نادي الفيصلي.

2- عرض النتائج و مناقشتها

1-4 عرض النتائج

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفرق بين الاختبارين القبلي لبعدي

الفقرة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
1	إسناد الدفاع وتقليص المسافة	8 8	0.20 0.87	0.370 0.183	-5.665	7	0.001
2	اختيار الزاوية الصحيحة لاسناد الدفاع	8 8	0.10 0.83	0.214 0.167	-7.872	7	0.000
3	خروجه لمسك الكرات العالية (تكتيك)	8 8	0.27 0.88	0.369 0.183	-5.292	7	0.001
4	توزيع الكرات بسرعة للجوانب	8 8	0.43 0.95	0.345 0.141	-4.020	7	0.005
5	إغلاق الزوايا لصد الضربات واختيار المكان المناسب	8 8	0.15 0.60	0.233 0.214	-4.277	7	0.004
6	القدرة على التخلص من الكرات المعادة من الدفاع	8 8	0.27 0.63	0.354 0.377	-2.333	7	0.050
7	ينظم اللاعبين أثناء الركلة الركنية	8 8	0.65 0.87	0.256 0.183	-2.826	7	0.026
8	ينظم الجدار حسب أهمية وصعوبة الركلة	8 8	0.55 0.75	0.278 0.256	-2.000	7	0.086
9	يرتمي للجانب أثناء ركلة الجزاء	8 8	0.63 0.70	0.292 0.214	-0.600	7	0.567
10	مسك الكرات الأرضية من حالة الارتقاء	8 8	0.38 0.77	0.249 0.271	-4.733	7	0.002
11	مسك الكرات بمستوى الصدر بثبات	8 8	0.60 0.88	0.355 0.149	-2.582	7	0.036
12	لكم الكرة من أعلى أثناء الازدحام	8 8	0.30 0.65	0.321 0.298	-3.130	7	0.017
13	مسك الكرة من حالة الطيران	8	0.15	0.278	-4.710	7	0.002

			0.260	0.53	8	بعد		
0.001	7	-5.401	0.141 0.177	51.0 0.65	8 8	قبل بعد	التوقع الصحيح للكرة المفاجئة	14
0.004	7	-4.277	0.321 0.351	0.20 0.65	8 8	قبل بعد	القدرة على الانقضاض وتخليص الكرة من بين الأقدام	15
0.038	7	-2.546	0.298 0.151	0.35 0.60	8 8	قبل بعد	القدرة على مواجهة الانفراد	16
0.279	7	-1.174	0.141 0.238	0.75 0.88	8 8	قبل بعد	يوجه ويشجع اللاعبين اثناء المباراة	17
0.279	7	-1.174	0.278 0.071	0.85 0.98	8 8	قبل بعد	يقوم بتنفيذ الكرات الثابتة من منطقته	18
1.000	7	0.000	0.071 0.071	0.98 0.98	8 8	قبل بعد	يتخلص من الكرة خلال (6) ثوان	19
1.000	7	0.000	0.149 0.149	0.88 0.88	8 8	قبل بعد	تصرفاته مع الحكم بشكل صحيح	20
0.000	7	-9.570	0.214 0.092	0.36 0.79	8 8	قبل بعد	-----	الكلي

يبين الجدول (1) بان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0.05$ في جميع الفقرات وفي الاداة ككل باستثناء الفقرات (8 ، 9 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20) لصالح الاختبار البعدي وقد كان اعلى المتوسطات للفقرات (18 ، 19) بمتوسط حسابي (98) بانحراف معياري (0.071) يليه في ذلك الفقرة (4) بمتوسط حسابي (0.95) بانحراف معياري (0.141) وجاء في المركز الثالث الفقرات ارقام (3 ، 11 ، 17 ، 20) بمتوسط حسابي (0.88) وقد احتلت الفقرات (1 ، 7) لترتيب الرابع بمتوسط حسابي (0.87) اما الترتيب الخامس فكان للفقرة (2) حيث بلغ متوسطها الحسابي (0.83) بانحراف معياري (0.167) اما الفقرة (10) فكان متوسطها الحسابي (0.77) بانحراف معياري (0.271) محتلة المرتبة السادسة، اما الفقرة (8) فقد بلغ متوسطها الحسابي (0.75) بانحراف معياري (0.256) تليها في المركز الثامن الفقرة (9) حيث بلغ متوسطها الحسابي (0.70) بانحراف معياري (0.214) اما الفقرات (15 ، 14 ، 12) فقد احتلت المركز التاسع بمتوسط حسابي بلغ (0.65) وجاء في المركز العاشر الفقرة (6) بمتوسط حسابي (0.63)

بانحراف معياري (0.377) اما الفقرات (5 ، 16) فقد كان متوسطها الحسابي (0.60) حيث جاءت في المركز الحادي عشر، اما المركز الثاني عشر فقد كان للفقرة (13) بمتوسط حسابي (0.53) بانحراف معياري (0.260).

4-2 مناقشة النتائج:

مما سبق نجد بان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي باستثناء الفقرات (8 ، 9 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20) أي ان البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير كبير على (14) مهارة من مهارات حارس المرمى حيث عمل على تطوير هذه المهارات والتي تضمنها البرنامج وكانت مبنية على أسس علمية واضحة، اشتملت على العديد من المهارات التي ساعدت الحراس على إتقانها وتطويرها بعد ان خضعوا الى التدريب العملي اكثر من (80) يوم، وفي ذلك يؤكد (علاوي، 1987) على ان الذي يحدد اكتساب الفرد لهذه المعارف والمعلومات هي قدراته على الأداء العملي. ويرى الباحث بان سبب عدم وجود فروق معنوية في الفقرة الثامنة (ينظم الجدار حسب أهمية وصعوبة الركلة) بين القياس القبلي والبعدي قد يكون تنوع أماكن الركلات سواء كانت بعيدة او قريبة، مباشرة او غير مباشرة، مما يربك الحارس وعدم إعطائه الوقت الكافي، كما ان سرعة التنفيذ للركلة لها تأثير واضح على تنظيم الجدار خاصة في الثلث الأخير من ملعب الحارس. ويشير (المولى، 1990) بان الفريق الذي يحصل على ضربة حرة قريبة من المرمى يكون له ردة فعل سريعة حتى يتمكنوا من استغلال الفراغ وعدم استغلال عدم التنظيم من قبل الدفاع والحارس على حد سواء. كما يرى الباحث بأنه هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للفقرة التاسعة (يرتمي للجانب إثناء ركلة الجزاء) ان هذه المهارة من أصعب المهارات وأخطرها على حراس المرمى بسبب قرب الكرة من الحارس مما يؤدي الى وضع الحارس تحت ضغط نفسي كبير علاوة على ان المدربين لا يعطوا هذه المهارة جزءا من الوحدات التدريبية خصوصا ضمن نظام الدوري الذي يعتمد النقاط، كما ان سرعة التوقع للحارس تجعله يرتمي الى الجانب دون الالتفات الى عمليات التذكر التي مرت به. أما الفقرة السابعة عشر (يوجه ويشجع اللاعبين أثناء المباراة) فلم يكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ويرى الباحث بان هذه الفروق الغير دالة ناتجة عن الفترة الزمنية والخبرات التي يملكها الحارس مع الفريق بما جعل هذه الحالة متأصلة فيه ومن واجبه القيام بذلك حتى يبقى اللاعبون متيقظين ومستعدون ويؤكد على ذلك (بسيوني، فاضل 1994) حيث يقول بان جماعية الفكر شرط ضروري للفهم بين اللاعبين

ونجاح الفريق هو المحصلة للقوة العاملة لكل أعضاء الفريق لذلك لم تكن هذه المهارة الاجتماعية مهارة بدنية او تكتيكية وإنما مهارة تعتمد على شخصية الحارس وقوة حضوره في الملعب سواء كان في التدريب او المباراة. وبالنظر الى الجدول نجد الفقرة الثامنة عشر (يقوم بتنفيذ الكرات الثابتة في منطقتيه) نجد بأنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي. يرى الباحث بأن معظم حراس المرمى في الأردن يهتمون اهتماما كبيرا بالمرونة والرشاقة دون الالتفات الى عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة لذلك يعتمدون اعتمادا كبيرا على قوة المدافعين في تنفيذ هذه الضربة مما يقلل من اهتمامهم بها والتركيز على مهارات أخرى أكثر أهمية في هذا المجال. اما مهارة التخلص من الكرة خلال (6) ثوان فلم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ويرى الباحث بأن معظم الحراس لديهم الخبرة الكافية وعدد المباريات التي تؤهلهم للتخلص من الكرة خلال (6) ثوان لوصوله حالة من الأوتوماتيكية بسبب الخبرة المكتسبة في التخلص من الكرة. وبالنظر الى الفقرة عشرون (تصرفاته مع الحكم بشكل صحيح) نجد بأنه لا يوجد فرقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي كون هذه التصرفات هي تصرفات سلوكية اجتماعية متأصلة من الصعب السيطرة عليها في المباراة لذلك لم تأخذ هذه المهارة مساحة كبيرة من البرنامج التدريبي المقترح علاوة على ذلك قلة الاحتكاك مع الحارس مما يعني عدم الاعتراض على الحكم بشكل قد يؤدي الى نيله الإنذار او الطرد، ويرى (بسيوني، فاضل 1994) بأن المدربين لا يستخدمون العمليات العقلية مثل الانتباه والثبات الانفعالي في كثير من الأحيان بالتدريب العملي مكتفين بالتوجيه والإرشاد لإبعاد الكرة من قبل الحارس مما يبعده عن الاحتكاك مع المهاجمين وشعور الحارس بأهميته في المباراة والمحافظة على وجوده دون الحصول على إنذار او طرد.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- قلة وجود برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لحراس المرمى في الأردن.
- الاعتماد على الخبرات السابقة في التدريب من قبل المدربين.
- ضعف القدرة من قبل المدربين على القيام بالتغذية الراجعة من خلال التدريب والمباريات.
- عدم وجود مدربين مختصين في هذا المجال.

5-2 التوصيات:

- وضع برامج تدريبية أسبوعية او شهرية لتدريب الحراس مبنية على أسس علمية.
- التخطيط للعملية التدريبية والقدرة على تطبيقها.
- إيفاد مدربين لحضور دورات تدريبية متقدمة للحصول على معلومات وبرامج حديثة.
- ان يكون المدرب مختص في تدريب الحراس.
- القيام بإجراء الدراسات المشابهة يكون الهدف منها تطوير أداء الحراس.

المراجع:

1. النعيمي، ضرغام. (2002) دراسة مقارنة بعض القياسات الجسمية والبدنية لدى حراس مرمى اندية النخبة العراقي بكرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، العراق، جامعة الموصل.
 2. الخشاب، زهير. (1999). كرة القدم – دار الكتب للطباعة والنشر – العراق، جامعة الموصل.
 3. ابراهيم مفتي. (1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
 4. اريك مارثي. (1998). المتغيرات الحديثة في كرة القدم، ترجمة وليد طيرة، بغداد، العراق.
 5. الصفار سامي. (1988). الإبداع بكرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، المجلد الاول، العدد الثاني.
 6. بسيوني، محمود، وفاضل باسم. (1984). الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم، دار المعرفة للنشر القاهرة.
 7. جارلس هيويز. (1990). كرة القدم خطط ومهارات، ترجمة موفق المولى، وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد.
 8. حسن عادل، وآخرون. (2005). تحديد مسافة الاقتراب لحماية الهدف لتطبيق زاوية التهديد المواجهة لكرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد الاول، جامعة بابل.
 9. دولفانش. (2009). أهمية حراس المرمى في قطر، لقاء خاص، اللجنة الاولمبية القطرية.
 10. عثمان، حسن. (2007). دراسة الفروق في قياس المتغيرات البدنية والمهارية بين لاعبي فرق المقدمة والمؤخرة بمسابقة الدوري العام لكرة القدم بالسودان، بحث منشور، جمعية كليات واقسام ومعاهد التربية الرياضية، المجلد الاول، العدد الاول، عمان، الاردن.
 11. علاوي، محمد. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار المعارف، مصر.
 12. كوزنة الفرد. (1990). كرة القدم، دار الطباعة والنشر، العراق.
- مسلم، عمار. (2006). نسب مساهمة حراس المرمى في بناء ونجاح وفشل الهجوم لكرة القدم، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية لكلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد 19.

ملحق (2): البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني
الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين على استخدام الجدار 20 دقيقة تمارين على القفز من فوق الموانع 20 دقيقة تمارين حرة داخل الهدف 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (80) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة	الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين على الطيران ودفع الكرات الخلفية من فوق العارضة 20 دقيقة تمارين على مسك الكرات الأرضية 20 دقيقة تمارين على مسك الكرات العالية 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (85) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة
الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين على كيفية تعليم الحراس في المباريات على الاسناد خلف المدافعين 20 دقيقة تمارين على كيفية تغيير اللعب من جهة الى اخرى 20 دقيقة تمارين على تعليم الحارس على كيفية الشوت 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (85) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة	الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين على كيفية دفع الكرة في حالة الطيران بيد واحدة 20 دقيقة تمارين على تعليم الحارس بقذف الكرة الى زميل بيد واحدة 20 دقيقة تمارين حرة داخل الهدف 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (85) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة

الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس
الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين خاصة باستخدام المطاط 20 دقيقة تمارين لرد الفعل أثناء الحركة 15 دقيقة تمارين ترويحوية 15 دقيقة تمارين تكتيكية في الكرة 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (95) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة	الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 25 دقيقة تمارين خاصة على دفع الكرة بقبضة يد واحدة ثم بيدين اثنتين 20 دقيقة تمارين خاصة مع استخدام الكرة الطبية 15 دقيقة تمارين خاصة على كيفية لعب الكرة الثابتة ومنها ضربة الهدف 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (85) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة
الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع
الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين على كيفية السقوط على الأرض والنهوض 20 دقيقة تمارين على الإمساك بالكرة 20 دقيقة تمارين لاستخدام المواقع داخل الهدف 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (85) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة	الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين خاصة على مسك الكرة داخل الهدف مع جميع الاتجاهات 20 دقيقة تمارين خاصة على تقوية الذراعين 15 دقيقة تمارين خاصة على تقوية القفز باستخدام الحبل 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (80) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة

الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر
الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 25 دقيقة تمارين تكنيك على مسك الكرة 25 دقيقة تمارين عامة داخل الهدف 15 دقيقة تمارين الاسترخاء المجموع (80) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة	الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين خاصة على الطيران لمسك الكرة 20 دقيقة تمارين خاصة مع استخدام المطاط 20 دقيقة تمارين خاصة لرد الفعل من وضع الانبطاح 15 دقيقة تمارين خاصة تكنيكية لدفع الكرة بواسطة القدم المجموع (100) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة
الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر
الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين خاصة على مسك الكرة بمستوى الصدر والكرات الأرضية 20 دقيقة تمارين خاصة في استخدام الجدار 15 دقيقة تمارين خاصة في التمرين داخل الهدف 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (80) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة	الزمن أجزاء الوحدة 15 دقيقة تمارين الإحماء الخاص 20 دقيقة تمارين خاصة لمسك الكرات العالية والجانبية والأمامية 20 دقيقة تمارين خاصة لمسك الكرات الأرضية داخل الهدف 15 دقيقة تمارين خاصة مع استخدام المواقع داخل الهدف 10 دقائق تمارين إطالة المجموع (80) دقيقة * ملاحظة: إعادة التمرين كتغذية راجعة في الأسابيع المقبلة



مساهمة التربية البدنية في الخفض من بعض الاضطرابات النفسية لدى الربويين المراهقين في الجزائر

(دراسة مقارنة بين الممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي)

د / قندوزن ندير جامعة المسيلة

د/ بن صايبي يوسف جامعة الجزائر -03-

Résumé:

Cet étude porte sur les implications psychologiques qui influent chez les asthmatiques par le biais de l'éducation physique et sportive afin d'atténuer ces maladies.

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي الاضطرابات النفسية التي تصاحب الإصابة بالربو أو التي تساعد على إثارة الربو ومساهمة التربية البدنية في تخفيف هذه الأمراض

مساهمة التربية البدنية في خفض من بعض الاضطرابات

النفسية لدى الربويين المراهقين في الجزائر

(دراسة مقارنة بين الممارسين و غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي)

مقدمة:

إن المدخل الطبيعي نحو السعادة والرفاهية للإنسان لابد أن يمر عبر بوابة الصحة والعافية، إذ بدونها يصعب الاستمتاع بالحياة، كما أن اعتلال الصحة يكر صفو الحياة، وهذا ما يؤكد القول السائد أن الصحة تاج متألق على الرؤوس لا يعرف قيمتها إلا من حرمتها الظروف والأقدار من العافية وجعلته يعاني من آلام المرض، وتعتبر الصحة من بين الأهداف التي تسعى إلى تحقيقه التربية.

لقد صعدت التربية الحديثة إلى مستوى يفوق بين الاعتبارات السيكولوجية والاعتبارات الاجتماعية أي بين حاجات الفرد وحاجات المجتمع، كما تعمل التربية على الإفادة من جميع القيم فهي تراعي مصلحة الفرد ومصلحة المجتمع، والتربية بمعناها الحديث أصبحت أكثر عمومية وشمولا عندما تخطت حدود الأفراد العاديين، وذلك انطلاقا من أن لكل إنسان الحق على مجتمعه لا سيما ذلك الإنسان الذي يعاني انحراف في نموه وجعله بحاجة ماسة للتكفل به. كما أن لكل مجتمع الحق بالاستفادة من قدرات أفرادها مهما اختلف مستوى هذه القدرات وليس من المعقول أن يعيش جمع من أفراد المجتمع حياة مضطربة في جو من الحرمان والإحباط والشعور بالخيبة، حيث نجد من بين هؤلاء الأفراد أولئك المصابين بالربو المزمن.

وفي ضوء هذا الاتجاه حاولنا أن نقوم بدراسة موضوع حول الأثر الذي يمكن أن يلعبه النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الاضطرابات النفسية عند المراهقين في ضوء واقع حصة التربية البدنية والرياضية. وهذا انطلاقا من الخلفية التي استمدناها من الواقع المعاش، حيث كان الاهتمام بهذا الموضوع من خلال مزاوله مهنة التدريس في الثانوية لمادة التربية البدنية والرياضية، أين تمكن الباحث من اكتشاف هذه الفئة والتقرب منها وهذا لأخذ فكرة عن حياتهم النفسية، حيث لاحظ الباحث على هذه الفئة الارتباك الدائم والتوتر المفرط. لكن بمجرد إدماجهم مع بقية أفراد القسم خلال حصة التربية البدنية سرعان ما اتضح لأول وهلة في سلوكهم الارتياح والسرور. الأمر الذي

دفع بنا إلى المطالعة والتعمق في البحث عن أسباب مرض الربو. فوجدت دراسات تناولت علاقة الربو والنشاط البدني سواء الرياضة أو التربية البدنية والرياضية، لكن كان هذا تناول من الجانب الفيزيولوجي فقط، مع التلميح إلى الجانب النفسي دون التركيز عليه، رغم الأهمية الكبيرة لهذا الأخير.

من هذا المنظور يتضح لنا هدف البحث الحالي والمتمثل في الكشف عن العلاقة بين الربو والاضطرابات النفسية كما يهدف إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والاضطرابات النفسية، ومن خلال ذلك الكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والربو من الجانب النفسي.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في إعطاء الصورة الحقيقية لمرض الربو، وذلك بتوعية وتحسيس مختلف الجهات التي تصهر على أن تحقق التربية البدنية والرياضية ما وضعت من أجله، كما أن هذه الدراسة تكون قد أزالَت بعض الغموض والتخوفات التي ترافق الربويين وأوليائهم من ممارسة النشاط البدني الرياضي، وربما تدفع بهم إلى التكفل بأنفسهم من خلال هذه الأنشطة والتعرف أكثر على نوع الأنشطة المفضلة وكذلك طريقة الوقاية من الأزمات، وصولاً إلى التخفيف من الاضطرابات النفسية كما تكمن كذلك أهمية هذه الدراسة في لفت انتباه المربين في التربية البدنية والرياضية لفهم الإصابة بالربو وكيفية وضع برامج تتماشى وخصائص شخصية الربوي.

1- الإشكالية:

من الأمور التي يتفق حولها علماء التربية والنفس هي أن ممارسة النشاط البدني، بطريقة منظمة وعلمية، لها أثر إيجابي على صحة الإنسان سواء النفسية منها أو البدنية. فأصبح من البديهي أن التربية البدنية والرياضية تساهم بقدر كبير في التخفيف أو التقليل من حدة المعاناة من جراء بعض الاضطرابات النفسية أو البدنية عند الفرد. الأمر الذي دفع بمعظم الدول في بداية القرن العشرين إلى إنشاء نظام من شأنه أن يقلل من اضطرابات مرحلة المراهقة فأقرت بذلك إلزامية التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وهذا في إطار نصوص قانونية، قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنياً، فكرياً، اجتماعياً وخلقياً، وجعله كفرد صالح لنفسه ولغيره في وطنه كسائر أفراد المجتمع.

رغم هذا فإن التربية البدنية والرياضية بقيت لمدة طويلة حكراً وحق فقط للأصحاء الذين يتمتعون بصحة بدنية جيدة. لكن التربية البدنية والرياضية تجاوزت ذلك وذهبت إلى أبعد، حيث أنها

عرفت في السنوات الأخيرة إعادة النظر في تحديد معايير ممارسة التربية البدنية والرياضية آخذين بعين الاعتبار الذين لا يستطيعون ممارسة النشاط البدني آن ذاك. حيث أن مبدأ المؤهلات المطبق على التلاميذ اتسع ليشمل فئة الغير المؤهلين والمعوقين، وبذلك بدأ تلاشي مصطلح الإعفاء في المدارس. (C.De Bisschop 1994 p 21)

ومن خلال الواقع (التجربة الشخصية وتجربة أساتذة في ميدان التربية البدنية والرياضة) تبقى نسبة المعفيين في الجزائر مرتفعة، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب، وقد يرجع الباحث ذلك إلى نقص أو عدم الوعي بضرورة ممارسة التربية البدنية والرياضية. ومن بين الفئات المعفية أو بالأحرى التي أقصيت من ممارسة النشاط الرياضي، نجد الربويين أي المصابين بالربو.

ويشير معظم الباحثين إلى الربو على أنه مرض سيكوسوماتي حيث تعد الاستجابات الانفعالية من بين العناصر المهمة في التفاعل بين الإنسان وبيئته، وتحدث هذه الاستجابات ردا على كل تغير مهم يحدث في البيئة، حيث تؤثر الانفعالات بقوة في السلوك. والانفعال كذلك عنصر حاسم في طريقة حياتنا، كما يعد محددا لها، ويصاحب الانفعال كذلك بعض الآليات المرضية، ويعتقد أنه جزء في العديد من الاضطرابات الطبية النفسية، والنفسية الجسمية وبايجاز فإن الانفعالات تؤثر في خبراتنا وسلوكنا وحالتنا الصحية وإحساسنا بأن كل شيء على ما يرام. (احمد عبد الخالق، 1998، ص37)

ولقد قام ألكسندر وسول Alexandre et saull بتحليل رسوم التنفس فوجدوا علاقة بين حركة التنفس والجوانب النفسية اللاشعورية من صراعات وغيرها، كما قام كريستي (Christie) منذ عدة سنوات بدراسة تستهدف التوصل للعلاقة بين نموذج التنفس ونوع العصاب. (محمود السيد أبو النيل، 1994، ص488)

ويؤكد أدفوردس لويس (lubus Edfords) عن أهمية العوامل النفسية في ظهور الربو بقوله "من المحتمل جدا أن يطور المصاب بالحساسية الربو بتدخل العوامل النفسية من خلال التنظيمات العصبية المزاجية". (Pasini et Haynal, 1984, p130)

وعلى ضوء ما سبق ذكره نجد أن المصاب بالربو يعاني معاناة كبيرة جراء ما يتحمله من ضغوطات نفسية ناجمة عن المرض أو كانت السبب في ظهوره. ونربط هذا بما توصل إليه الأستاذ بوخراز في دراسته سنة 1998 أين وجد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يخفف من نوبات الربو وهذا بمقارنة ربويين يمارسون النشاط البدني الرياضي بربويين لا يمارسون.

وخلال الدراسة الحالية يسعى الباحث إلى دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لإبراز أهمية ودور التربية البدنية والرياضية ومساهمتها في التخفيف من الربو، وعلى هذا الأساس كان الهدف من البحث هو الكشف عن العلاقات المختلفة بين الاضطرابات النفسية والربو من جهة، و بين الاضطرابات النفسية وممارسة النشاط البدني الرياضي من جهة أخرى وتم تحديد أسئلة الإشكالية على النحو التالي:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين الاضطرابات النفسية والربو؟
- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يخفف من الاضطرابات النفسية عند المصابين بالربو؟

- هل تختلف درجة القلق لدى الربويين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟
- هل يوجد اختلاف في شدة الضغط بين الربويين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي؟

2- الفرضيات:

1.2-الفرضية الأولى:

- توجد علاقة إرتباطية بين الاضطرابات النفسية المتمثلة في الضغط والقلق، مع الربو.

2.2-الفرضية الثانية:

- ممارسة النشاط البدني الرياضي يخفف من الاضطرابات النفسية لدى الربوي.
- تختلف درجة القلق كحالة وكسمة بين الربويين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح غير الممارسين.
- يوجد اختلاف في شدة الضغط بين الربويين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح غير الممارسين.

3 . تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد وردت في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عنها اللبس والغموض لكي يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ومن بين هذه المصطلحات مايلي:

التربية البدنية والرياضية: تشكل التربية البدنية والرياضية قاعدة أساسية لتطوير المنظومة التربوية. وتتمثل أساسا في التعليم يساهم في التحسين والمحافظة على الكفاءات النفسية الحركية

للطفل والشباب في الأوساط التربوية. (أمر 95 – 09 . ص8). واستخدم مصطلح التربية البدنية والرياضية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة إما من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين وهذا ما يعبر عنه بالتربية البدنية أو في نطاق التنافس بين الأفراد والجماعة وهي الرياضة أو في إطار تطبيق الفعاليات الحركية المكتسبة في مجال تنافس منظم و هذا ما يسمى بالتربية الرياضية. (دادي عبد العزيز، 1997، ص116)

النشاط البدني الرياضي: هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكليفه مع مختلف ميادين الثقافة البدنية فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك يخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا ويمارس للترويج عن النفس لدى العامة من الناس ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي. (أبو العلاء و آخرون، 1993، ص25)

الممارسة: يعتبر ممارسا كل شخص مؤهل طبيا يتعاطى ممارسة نشاط بدني ورياضي ضمن إطار منظم أو متلائم. (الأمر 95 – 09 . 1995 . ص24)

ويقصد الباحث بالممارسة في البحث الحالي على ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الربویدل على تشنج موضعي وإفراز متزايد للقصبات. (P.Schiermman . 1989 . p3)

وحاليا تعتبر أحسن طريقة لتعريف هذا المرض من طرف الأخصائيين تتمركز حول أعراضه (R.Ridgwy . 1998 . p15).

الاضطرابات النفسية: يواجه الدارس لموضوع الاضطرابات النفسية عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الانفعالي السوي وغير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك الانفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الانفعالي إلى نمط آخر، أو في صعوبة قياس الاضطراب الانفعالي، وارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى، كالعقلية والسمعية، والبصرية، وصعوبات التعلم. (فاروق الروسان، 1998، ص214)، وتتمثل الاضطرابات النفسية التي نحن بصدد دراستها في:

القلق: القلق هو إحساس بترقب خوف غير مريح، يصحبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي والمغذي لكل الجسم، مثل الدورة الدموية وأوعية، القلب والقولون والمصمران وحتى الجلد والرئة والعيون، فالقلق هو ترجمة لأعراض جسدية والبيئة المحيطة تشجع ظهور القلق فالعوامل النفسية الاجتماعية تلعب دورا في نشاط المرض... كما أن القلق يترك بصماته على الجسد، في

صورة بعض الأمراض، وفي الجهاز الرئوي أو الصدري، فنحن نرى سرعة التنفس مصدرها القلق. (عكاشة عبد المنان، 2000، ص6)

الضغط: يعني هذا المصطلح في نفس الوقت مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي (صددمات، انفعالات، إصابات...الخ). و هو مجموع الظواهر البنائية التي يمكن أن تحدث رد فعل بالإنداز أو التكيف. (Petit Larousse de La Medicine . 1985 . p868)

الانفعال: تعد الاستجابات الانفعالية من بين العناصر المهمة في التفاعل بين الإنسان وبيئته، وتحدث هذه الاستجابات ردا على كل تغير مهم يحدث في البيئة، حيث تؤثر الانفعالات بقوة في السلوك، والانفعال كذلك عنصر حاسم في طريقة حياتنا، كما يعد محددا لها. ويصاحب الانفعال كذلك بعض الآليات (الميكانيزمات) المرضية، ويعتقد أنه جزء في عديد من الاضطرابات الطبية النفسية، والنفسية الجسمية. (أحمد عبد الخالق، 1998، ص76)

الصحة النفسية: تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد خلو الفرد من المرض أو العجز. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وآخرون، 1993، ص31)

ويقصد الباحث بالصحة النفسية في البحث الحالي، بالتوازن النفسي أي لا توجد اضطرابات نفسية مما يجعل الفرد سوي.

الربوي: وهو مصطلح يطلق على الأفراد المصابين بالربو، كما يطلق عليه أيضا في أغلب الكتب بالمربوء.

4 . الدراسات السابقة:

في حدود إمكانيات الباحث تمكن من الاستفادة من بحوث سابقة ودراسات في هذا الميدان لموضوع النشاط البدني الرياضي والربو ومن أهم هذه الدراسات مايلي:

❖ الدراسة التي قام بها فريمل "Friemel F." سنة 1992 وكان موضوع الدراسة " المظاهر

الإكلينيكية والوظيفية لربو ما بعد الجهد عند الرياضي"

وتتمحور هذه الدراسة على إظهار مختلف المظاهر التي يتبناها ربو ما بعد الجهد عند الرياضي في المجتمع المدروس، الخبرة الإكلينيكية تتلخص في خمسة (05) مظاهر معزولة أو مشتركة:

الترجمة الوظيفية غالبا ما تكون صعبة للتفسير فالحساسية المفرطة الشعبية ليست واضحة إلا لـ 12 مريض من 18.

هناك بعض الأفراد لا يعانون من أعراض عيادية إلا عند تمارين ذو شدة كبيرة، مصاحبة بحمولات انفعالية التي لا يجب إهمالها، بما أنها تمثل إعاقة للوصول إلى التجلية، ويجب كشفها، وعلاجها، والوقاية منها بطرق علاجية مرخصة بما في ذلك التحمية التدريجية. (p Friemel F.,. 1992 147-150)

❖ الدراسة التي قام بها الأستاذ بوخراز رضوان سنة 1998 لمعرفة " أثر وجود الطفل الربوي في حصة التربية البدنية والرياضية على سلوك الأستاذ" حيث أن الباحث حاول معرفة العلاقة الثلاثية بين التلميذ الربوي، الأستاذ والنشاط البدني الرياضي فتوصل الباحث إلى أن :

- النشاطات التي تتطلب جهد قصير وذو شدة كبيرة، غير مناسبة للربوي.
- النشاطات البدنية والرياضية المبرمجة خلال حصة التربية البدنية والرياضية تتميز أكثر بالتكوين والتربية مقارنة بالتجلية. بالإضافة إلى أن شدة الحمل المكيف للنشاط البدني يسمح للطفل الربوي بإعطاء ليس فقط جهد بسيط وإنما يسمح له حتى بالقيام بجهد لم يكن يتحمله من قبل بدون اضطرابات كبيرة.
- بالإضافة إلى شدة الحمل التي يجب أن تكون جد مناسبة، نجد أيضا ضرورة توفر الظروف المناخية والنظافة التي تسمح للربوي بممارسة جيدة.
- كما توصل الباحث إلى أن عدد الربويين الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي يقارب حوالي نصف المجتمع المدرس.
- كذلك لاحظ الباحث من خلال استجواب العينة أن عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي يعود إلى عدم توفر المنشآت المناسبة.
- واستنتج الباحث كذلك من الدراسة أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يمتازون بنوبات ريو أقل من الذين لا يمارسون.

❖ دراسة الأستاذة (أيت حمودة ح. 1999) التي تمحورت موضوع دراستها على: " العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء الربو" وهي دراسة مقارنة بين ملتهبي الأنف ومرضى الربو الحساس، حيث كانت تهدف الدراسة إلى فحص مدى وجود فروق بين مرضى الربو الحساس وملتهبي المخاطية الأنفية الحاساسي فالتوصل

النفسية الاجتماعية والمتمثلة في الضغط النفسي، إستراتيجية المقاومة، اضطراب التفكير، وكذا في الحالات الانفعالية السلبية كالقلق والاكتئاب فتوصلت إلى النتائج التالية:

- هناك فروق جوهرية بين مجموعتي البحث في شدة الضغط، لصالح مرضى الربو الحساسى، الذين يظهرون أكثر ضغطا من ملتهبي مخاطية الأنف .

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مقياس اضطراب التفكير، حيث يظهر مرضى الربو الحساسى اضطراب تفكير أكبر من ملتهبي مخاطية الأنف الحساسية. - كما أوضحت نتائج الدراسة، أن الغرض المتعلق باستعمال إستراتيجية المقاومة بين مجموعتي البحث قد تحقق بصورة جزئية، والذي يشير إلى ظهور فروق جوهرية في استعمال بعض الإستراتيجيات.

- في حين لم تبين نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين المجموعتين في استعمال الاستراتيجيات الأخرى.

- وجود فروق جوهرية بين مجموعتي البحث في مشاعر القلق والاكتئاب حيث كانت مجموعة الربو الحساسى أكثر قلقا واكتأبا عن نظيراتها .

5- منهج الدراسة :

تبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم.

6- عينة البحث :

اعتمد اختيار الباحث لأفراد عينة البحث على الطريقة العشوائية، وذلك لتمثل المجتمع الأصلي الذي يسمح لنا فيما بعد بتعميم النتائج وهي كذاك عشوائية من حيث الجنس و السن.

1.6- خصائص العينة :

- حجمها: يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية بـ : 60 فرد، ينقسمون إلى مجموعتين الأولى أفرادها يمارسون النشاط البدني الرياضي والثانية أفرادها لا يمارسون.

2.6 - مكان دراسة العينة : تم إجراء البحث الميداني على مستوى 07 ثانويات على اختلاف منطقة تواجدها في ولاية الجزائر وهي على التالي :

جدول يمثل مكان توزيع المقاييس

الثانويات	عدد المقاييس الموزع	عدد المقاييس المسترجعة	عدد المقاييس الملغاة
ثانوية البيروني	12	12	00
ثانوية وريدة مداد	10	10	00
ثانوية جيدة مسعودة	5	5	00
ثانوية عبان رمضان	5	5	00
ثانوية الكاليتوس	10	10	00
ثانوية جمال الدين الأفغاني	8	8	00
ثانوية باب الزوار	10	10	00

8- أدوات الدراسة :

اعتمد الباحث في البحث الحالي على الأدوات التالية:

1.8/ الاستبيان: من أجل جمع المعلومات الشخصية (مثل الجنس، السن، المرض، الممارسة، وتواتر أزمات الربو) استعمل الباحث في هذه الدراسة استبيان يتكون من نوعين من الأسئلة، ويطلق على هذا النوع بالاستبيان المقيد المفتوح، حيث يحتوي على أسئلة تصحبها أجوبة متعددة (أسئلة مفتوحة وأسئلة مغلقة).

2.8/ مقياس إدراك الضغط:

وضع من طرف ليفنستين "Levenstein" وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل 30 عبارة، نميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة، حيث تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض. وتتمثل هذه البنود في العبارات رقم: 2,3,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,18,19,20,22,23,24,26,27,28,30.

وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة).

وتشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات رقم 1,7,10,13,17,21,25,29. وتدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول.

ثبات وصدق المقياس:

- **الثبات :** قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين، يضم أحد الجزئين الفقرات الفردية، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ: 0.86 وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سبيرمان- براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدر بـ: 0.92، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

- **الصدق:** قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستعمال الصدق الذاتي وهو جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات وقدر بـ : 0.95 وبما أنه دال، فإن المقياس يعتبر صادقاً.

3.8- اختبار حالة وسمة القلق:

وضع هذا الاختبار في الأصل سبيلبرجر "Spielberger"، لوشان "Luchene" وقورسوش "Gorsuch" تحت عنوان اختبار حالة وسمة القلق. و قام بأعداد صورته العربية محمد حسن علاوي ويشمل مقياسين منفصلين يعتمدان على أسلوب التقدير الذاتي، وذلك لقياس مفهومين منفصلين للقلق: الأول " حالة القلق" والثاني "سمة القلق". ويتكون مقياس سمة القلق من 20 عبارة يطلب فيها من الأفراد وصف ما يشعرون فيه بوجه عام، ويتكون مقياس حالة القلق من 20 عبارة أيضاً، ولكن تتطلب تعليماته من المفحوصين الإجابة عما يشعرون به في لحظة معينة من الوقت. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين . 1987 . ص517)

ثبات وصدق الاختبار:

- **الثبات :** استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط بين جزئي اختبار سمة القلق 0.72، ثم طبقنا معامل الارتباط لسبيرمان وقدر بـ 0.87 وهي قيمة مرتفعة وبالتالي تحققنا من صدق الاختبار لسمة القلق . وقمنا بنفس الطريقة لاختبار حالة القلق وبلغ معامل الارتباط 0.68 وبعد حساب معامل الارتباط لسبيرمان تحصلنا على 0.80 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات الاختبار .

- **الصدق :** استخدم الباحث لحساب صدق الاختبار الصدق الذاتي والمتمثل في الجذر التربيعي لمعامل سبيرمان المحسوب في الثبات.

وكان الجذر التربيعي لمعامل الارتباط لسبيرمان في اختبار سمة القلق 0.93 وبلغ عند اختبار حالة القلق 0.89 وبهذه القيم نكون قد تأكدنا من صدق الاختبارين معا.

9 - المعالجة الإحصائية

اعتمدنا في المعالجة الإحصائية في هذه الدراسة على برنامج spss:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي البحث في كل متغير من متغيرات الدراسة.
- معامل الارتباط لبيرسون بين المتغيرات: إدراك الضغط، القلق و استراتيجيات المقاومة مع أزومات الربو
- اختبار "ت" (T.Test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي البحث في المتغيرات التالية: إدراك الضغط، القلق.

10- عرض ومناقشة النتائج

قام الباحث بتطبيق معامل الارتباط لبيرسون قصد معرفة العلاقات الارتباطية بين الاضطرابات النفسية والربو وذلك للكشف عن الاضطرابات التي يعاني منها أفراد العينة، كما طبق اختبار "ت" قصد الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث المتمثلة في الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في كل من درجة القلق، درجة الضغط ومدى استعمال استراتيجيات المقاومة. من خلال هذا الفصل قام الباحث بوضع النتائج في جداول ثم إجراء قراءة أدبية للجدول وبعد الإنتهاء من عرض جميع النتائج تطرق الباحث إلى مناقشة وتفسير هذه النتائج.

❖ عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الاضطرابات النفسية والربو:

متغيرات	معامل الارتباط R	نوع العلاقة الارتباطية	مستوى الدلالة α
الضغط	0.27	إيجابية	0.05
نوبات الربو			
قلق حالة	0.18	إيجابية	غير دالة
نوبات الربو			
قلق سمة	0.29	إيجابية	0.05
نوبات الربو			

جدول يبين العلاقة الارتباطية بين الاضطرابات النفسية و تكرار نوبات الربو

من خلال الجدول نرى أن هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط وعدد النوبات عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$

يتضح من خلال هذه العلاقة ونوعها أنه كلما كانت الدرجات مرتفعة على مقياس إدراك الضغط ارتفعت تكرارات نوبات الربو أي كلما كان الفرد المصاب بالربو يعاني من ضغط مرتفع كلما كانت حدة الربو، المتمثل في النوبات، مرتفعة.

كما يظهر لنا الجدول وجود علاقة إرتباطية غير دالة إحصائيا، أي أنه عدد نوبات الربو لا تتأثر بالقلق كحالة وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة قوية بين اضطراب القلق حالة وحدة الربو، إذن القلق كحالة لا يؤثر على الجانب الجسمي إلى درجة يترك فيها أعراض جسمية.

ونلاحظ كذلك أنه كلما ارتفعت درجة القلق كسمة ارتفعت معها عدد تكرار النوبات، ومنه فإن قلق السمة يؤثر على الجانب الجسمي مساعدا في ذلك على ظهور داء الربو.

نستنتج أن القلق كسمة يؤثر أكثر من القلق كحالة في حدة الربو عند المصاب بالربو.

❖ عرض نتائج الاختبار التالي:

- إدراك الضغط:

يوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبيان إدراك الضغط،

والدرجة الثانية للفروق بين المجموعتين.

جدول يمثل نتائج "ت" للفروق في متوسط إدراك الضغط بين المجموعتين

لمقاييس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	58	64.20	8.24	4.036	2.423	0.01	دال
غير الممارسين		72.90	8.45				

النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه تبين وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين المصابين بالربو وقد بلغ متوسط الفرق (4.036) وهو فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01، ويسير لصالح غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، أي أن متوسط إدراك الضغط أكبر عند المربوئين غير الممارسين عنه عند المربوئين الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

- القلق:

جاء نص الفرضية الثانية المرتبطة بالقلق كما يلي: تختلف درجة القلق بين الربوين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين
نفرق هنا بين نوعين من القلق وهما قلق الحالة وقلق السمة، ويوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على اختبار حالة وسمة القلق وحساب الدرجة التائية للفرق بين المجموعتين.

قلق الحالة:

جدول يمثل نتائج اختبار "ت" للفرق في متوسط القلق حالة بين المجموعتين

المقاييس	العينه	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
58	الممارسين	58	41.63	7.61	5.836	2.423	0.01	دال
	غير الممارسين		56.73	11.96				

يتضح من خلال الجدول بعد تطبيق الاختبار التائي، وجود فروق واضحة بين مجموعتي البحث في القلق حالة، حيث أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وعليه فإن القلق حالة يظهر أقل عند الممارسين للنشاط البدني الرياضي مقارنة بغير الممارسين.

قلق السمة:

جدول يوضح مدى الفرق في متوسط القلق سمة بين مجموعتي البحث.

المقاييس	العينه	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	"ت" محسوبة	"ت" جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
58	الممارسين	58	40.97	7.36	6.848	2.423	0.01	دال
	غير الممارسين		58.67	12.10				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن هناك فروق بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين حيث كانت قيمة "ت" (6.848) وهو فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ومنه يمكن القول أن متوسط القلق سمة يتميز به كثيراً المربوئين غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي مقارنة بالمجموعة الثانية المتمثلة في الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

من خلال عرض الجدولين السابقين الخاصين على الترتيب بالقلق حالة والقلق سمة نجد أن المصابين بالربو الذين لا يمارسون النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية هم أكثر إبرازاً لمشاعر القلق من الذين يمارسون ولذلك نستنتج أن هناك فروق جوهرية بين الممارسين وغير الممارسين في القلق حالة والقلق سمة، وهو لصالح فئة غير ممارسين وبذلك ندعم الفرضية الثانية للبحث.

تفسير ومناقشة النتائج:

❖ مناقشة الفرضية الأولى:

في ضوء نتائج اختبار كل من مقياس إدراك الضغط واختبار القلق حالة وسمة، وبعد معالجة تلك النتائج بالوسائل الإحصائية، حصلنا من خلالها على معامل الارتباط الذي يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من:

الضغط والربو، القلق والربو، وهذا ما يتفق مع الفرضية البديلة القائلة بوجود مثل هذه العلاقة.

- وسعياً وراء التدقيق والتفصيل بينت النتائج على وجود علاقة غير دالة بين قلق الحالة والربو، بينما توجد علاقة ارتباطية قوية وموجبة بين قلق سمة وأزمات الربو، ويعود ذلك إلى أن الربوي يتميز بقلق دائم حيث أن المرض لا يفارقه لحظة واحدة فطوال الوقت يشغل تفكيره بالمرض وما يمكن أن يؤول إليه في المستقبل. وفي هذا الصدد توافق النتائج التي توصلنا إليها مع النتائج التي توصلت إليها الباحثة أيت حمودة فيما يخص قلق السمة حيث وجدت أن الربوي يتميز بقلق سمة مرتفع مقارنة بأفراد مصابين بالتهاب المخاطية الأنفية. كما يفسر يلوليس (Yellowlees et al 1990 p 246) انتشار اضطرابات القلق لدى مرضى الانسداد المزمن للمسالك التنفسية وخاصة الربو، لخوف المرضى من تعرضهم للاختناق وضيق التنفس خاصة عند تواجدهم في مكان ما بمفردهم وبدون جهاز توسيع الشعب التنفسية أو عند ما يبدو هذا الأخير غير مجد لحالتهم. كما يرى دودلي Dudley و سيزتمان Sitzman بأن الربو في حد ذاته اضطراب مثير للقلق. (Yellowlees 1990 P629)

لكن تتافت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الباحثة أيت حمودة فيما يخص علاقة القلق حالة بالربو حيث أظهرت الدراسة الحالية عدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق حالة والربو بينما دراسة (أيت حمودة) أثبتت وجود هذه العلاقة.

- ومن خلال النتائج فإن هناك علاقة ارتباطية قوية موجبة بين كل من الضغط والربو أي كلما زادت شدة أو درجة الضغط كلما زاد معها حدة الربو المتمثل في تكرارات الأزمات الربوية. وتعود العلاقة بين الضغط وأزمات الربو لتأثير هذا الضغط الناجم عن الحياة اليومية والضغط النفسي والاجتماعية، وهذا ما يجعل نتائج البحث تتفق مع تفسير النظرية التي قدمها قورين (1971) المتعلقة بالجسم والنفس معا أي النظرية البسيكوسوماتية للالتهاب الرئوي "أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في التنفس، ما هي إلا استجابات لتأثيرات عاطفية أو ضغوط بسبب الحياة الاجتماعية ومشاكلها". (T.Cox . 1978 . p101)

وفي هذا السياق توصلت أيت حمودة كذلك في دراستها إلى أن المصابين بالربو أكثر إدراكا للضغط من أفراد مصابين بالالتهاب الحسائي للمخاطية الأنفية، الأمر الذي يدل على ارتفاع الضغط. وهذا ما يوافق ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي أين تأكدنا من تميز الربوي بضغط مرتفع.

إن ما نستنتجه هو أن الربويين يتميزون عن الأفراد العاديين في ارتفاع درجة كل من: القلق كسمة والضغط. وسنتأكد من خلال الفرضية الثانية من مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من هذه الاضطرابات النفسية.

❖ مناقشة الفرضية الثانية:

➤ الفرضية الجزئية الأولى:

أظهرت نتائج المقياس المطبق على العينة، أن الربويين الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية أقل قلقا من الذين لا يمارسون فيما يخص قلق السمة وقلق الحالة لدى الفئتين، وهو لصالح فئة الذين لا يمارسون. وهذا ما قد وضعناه في الفرضية الأولى التي مفادها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص درجة القلق بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح المجموعة الثانية. وكان حكمنا المبدئي مبني على أن المصابين بالربو يتميزون بمعاناة قلق عالية مقارنة بالمجتمع العادي، حيث يقول اندرسون و تريثوان " أن القلق

والإحباط والعدوان المكبوت قد يعجل بعمل هجمات الربو أو يضخم استجابة الربو" (محمود السيد أبو النيل 19 ص 495).

وهناك دراسات عديدة أخرى أظهرت مدى انتشار اضطرابات القلق لدى مرضى الربو "فغالبا ما يصاحب القلق أمراض ضيق التنفس وبالأخص الربو. ويعتبر في آن واحد عامل مساعد في ظهور المرض وتفاقمه، لذلك يبدو من المهم علاج الاضطرابات معا" (Lepine chignon 1994 p 13) وتوصلت في هذا الصدد دراسة الطالبة أيت حمودة، التي كان موضوعها "العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء مرض الربو وملتهبي الأنفية"، إلى أن المرضى بالربو أكثر إظهارا لمشاعر القلق.

وقد يعود سبب انخفاض درجة القلق إلى تأثير النشاط البدني على المصاب بالربو. الأمر الذي يجعلنا نستنتج أن الإصابة بالربو تتأثر بالقلق كسمة، وهو القلق الذي تطول مدته ويصعب علاجه. ولقد درس ستراوس " Strauss " العامل النفسي النشوي في الطفل المصاب، فوجد أن نسبة كبيرة جدا منهم لديهم قلق وعدم الشعور بالأمن. (محمود السيد أبو النيل 19. ص 496) وإضافة إلى كل هذا نجد أنه كلما كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي طويلة كلما كانت درجة القلق منخفضة.

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في التخفيف من القلق خاصة قلق السمة الذي هو ضمن الأسباب النفسية المثيرة للربو.

➤ الفرضية الجزئية الثانية:

توصلنا إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح غير الممارسين وبالتالي قد تم التحقق من الفرضية الثانية التي كان نصها مايلي: تتخفف حدة الضغط عند الممارسين للنشاط البدني الرياضي مقارنة بالذين لا يمارسون عند المرضى بالربو.

وقد يعود ذلك إلى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة وشدة الضغط الذي عمل على تخفيفه. ونلاحظ كذلك من خلال النتائج أنه كلما كانت مدة الممارسة طويلة كلما كانت درجة الضغط أقل.

ومنه فإن مصدر الربو هو الضغط الناجم عن الحياة اليومية وهذا دليل آخر على وجود علاقة إرتباطية بين الربو والضغط النفسية.

من خلال ما تقدم نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من حدة درجة الضغط، وبنخفضه تنخفض بدوره عدد أزمات الربو أي تنخفض حدة الربو .

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها نجد أن الفرضية الثانية والتي مفادها أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يخفف من الاضطرابات النفسية لدى الربويين، قد تحققت وبالتالي فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي يصبح من الأولويات للمصابين بالربو كونه يخفف من معاناته سواء النفسية أو الجسمية، وهذا ما يقودنا إلى السعي إلى عملية تحسية قصد توعية المصابين بالربو وأوليائهم وحتى المربين بضرورة ممارسة النشاطات الرياضية.

الخاتمة :

يمكننا القول أنه لا بد من معرفة التربية البدنية والرياضية معرفة جيدة لأنها نشاط فعال لكثير من الحالات النفسية. فهي لم تأخذ حضاها الوافر من الاهتمام في المؤسسات التعليمية وكذلك الإستشفائية، ففي العيادات العصرية ينصح دائما بممارسة النشاط الرياضي، ويهتمون بتجهيزها بمختلف الأجهزة والأدوات الرياضية الفردية أو الجماعية وبالتالي نولي لها اهتماما كبيرا ونضعها في موضعها ونطرحها كوسيلة مكملة للعلاجات الأخرى، فالتربية البدنية والرياضية تطرح نفسها بنفسها فيكفي أن نولي القليل من الاهتمام في هذا المجال الحيوي حتى يكون لها من الشأن ما يجعلها رائدة في شتى المجالات خاصة ميدان علم النفس.

فالتربية البدنية لم تلق حظا ضمن ثقافتنا رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل لها، وهذا نظرا للدور الهام الذي تلعبه في حياة الفرد. وعلى هذا الأساس لا بد من رد الاعتبار لها وإدماجها في الثقافة بشكل جدي وبذلك تجسيدها في مختلف المؤسسات الاجتماعية حتى يتمكن الفرد من التعبير عن نفسه، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية اليومية، وبالتالي لها تأثير كبير في التوازن النفسي وعليه تحقق السلوك السوي والتخفيف من حدة بعض الاضطرابات النفسية، كما نستشف من خلال أجوبة أفراد المصابين بمرض الربو أن التربية البدنية والرياضية لا يمكن الاستغناء عنها لأنها من دعائم شخصية الفرد ومن ضروريات الحياة الاجتماعية، فالأفكار موجودة لكن لاتوجد إirادات قوية وطاقات وتقاليد علمية وكذا الإمكانيات، كل هذا يعرقل ويعيق من الاهتمام بهذا المجال الحيوي والخصب.

التربية البدنية والرياضية لها دور في تربية الأجيال خاصة من الناحية النفسية التي يحقق فيها التوازن وعن طريقها تكون أفراد صالحين وناضجين في مختلف ميادين الحياة. ويتجلى هذا من خلال دراستنا الحالية التي توصلت إلى نتائج تجعل من التربية البدنية والرياضية عامل أساسي في المعادلة التربوية، مبرزة في ذلك المساهمة الفعالة في الحفاظ على صحة الفرد النفسية منها والبدنية. وقد طرح الموضوع المعالج في هذا البحث مشكلة مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى المصابين بالربو عند الأفراد الممارسين لها في ضوء حصة التربية البدنية والرياضية. وتزداد هذه المشكلة أهمية بالنظر إلى تزايد التلاميذ المصابين بالربو الذين لا يمارسون التربية البدنية والرياضية سواء أجبروا على ذلك أو عن محض إرادتهم بتشجيع من الأولياء أو الأساتذة إلى غيرهم من الذين يحيطون بهم، والسبب في ذلك قد يعود إلى الفهم الخاطئ لدور التربية البدنية والرياضية.

لقد تمت معالجة الموضوع انطلاقاً من اعتبار ثلاثة متغيرات للنظر في علاقتها بعدد تكرار أزمات الربو وكانت هذه المتغيرات: الضغط، القلق كحالة، القلق كسمة. وبالتالي فقد أظهرت الدراسة مساهمة التربية البدنية والرياضية في خفض من الضغط، القلق كسمة وهذا عند المصابين بالربو، ومنه أصبحت التربية البدنية والرياضية ليست بمسموحة فقط للمصابين بالربو بل أكثر من ذلك فهي ضرورية وهذا تخفيفاً لما يعانيه من اضطرابات نفسية تزيد من حدة الربو.

وفي خضم هذه النتائج يمكن القول بخصوص النتائج أنها قابلة للتعميم في نطاق حدود البحث.

المراجع

- 1- أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، أحسن الدين سيف، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 2- أحمد بسطويس، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 3- أحمد شبشوب، علوم التربية، الدار التونسية للنشر، تونس، 1991.
- 4- أحمد محمد عبد الخالق، عبد الفتاح محمد دويدار، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1998.
- 5- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، مصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

- 6- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 7- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، مدخل تاريخ و فلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 8- إميل خليل بيدس، كن طبيب نفسك-الإفلوانزا وأمراض الصدر، ط4، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1993.
- 9- بهاء الدين ابراهيم سلامة، الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 10- تشارلز بيوكر، ترجمة/ حسن معوض، كمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، ط3، مؤسسة فرانكلين للطباعة و النشر، القاهرة نيويورك.
- 11- توما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 1986.
- 12- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1977.
- 13- رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
- 14- ريتشارد سوين، علم الأمراض النفسية والعقلية، ترجمة، احمد عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت، 1988.
- 15- سعد جلال، 1986.
- 16- سعد عبد الرحمان، السلوك الإنساني تحليل وقياس المتغيرات، ط2، مكتبة الفلاح، الكويت، 1977.
- 17- سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
- 18- شيهان. ق، مرض القلق، ترجمة، عزت شعلان، مطابع الرسالة، الكويت، 1988.
- 19- عبد الرحمان العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
- 20- عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973.
- 21- عكاشة عبد المنان، دع القلق وعش سعيدا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

- 22- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1975.
- 23- فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 24- لوجوزيف، ترجمة/ عماد أبو السعد، الحاسية بين الحقائق والخيال، دار الهلال، الجزائر 1992.
- 25- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 26- محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998.
- 27- محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ج1، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1995.
- 28- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
- 29- محمد الصادق غسان، فاطمة ياس الهاشمي، الإتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل، العراق، 1988.
- 30- محمد عبد الطاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994.
- 31- محمد عماد الدين اسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982.
- 32- محمود السيد ابو النيل، الأمراض السيكوسوماتية، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، 1994.
- 33- محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، القاهرة، 1991.
- 34- مخائيل إبراهيم اسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991.
- 35- مخائيل معوض خليل، مشكلات المراهقين في المدن والريف، القاهرة، دار المعارف، 1971.
- 36- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 37- مصطفى فهمي، مشكلات الطفولة و المراهقة، مكتبة مصر، 1964.
- 38- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق 1988.

- 39- يوسف مصطفى القاضي، مقداد بالجن، علم النفس التربوي في الإسلام، دار المريخ، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1981
المراجع باللغة الأجنبية:
- 40- Bousquet et Michel , Asthme Alergique, Edition Technique, Encycl. Med. – Chir, Paris, 1991.
- 41- Bruchon et Dantzer, Introduction a la psychologie de la sante, Puf 1ere Edition, Paris, 1994.
- 42- Cain N. et Smith J, Stress and Coping in the Context of Psychoneuroimmunology , A Holistic Frame Work for Nursing Practice and Search. Archives of Psychiatric nursing, Vol 8, N4.
- 43- Charpin D. Signe Forme clinique, Diagnostic et pronostic de l'Asthme, Edition Technique, Encycl-Chir, L'oumonplevue-Mediastin, Paris, 1986.
- 44- Cox T., Stress, Macmillan Education LTD, 1947
- 45- De Boucaud M., Psychosomatique de l'Enfant Asthmatique, Pierre Mardaga Editeur, Bruxelles, Belgique, 1985.
- 46- Delpierre S. l'Asthme a l'effort , in : Cinesiologie, Marseille, 1992.
- 47- Frederic Rouillon, 1993.
- 48- Frederic w. et Ilfeld J.R, Coping Styles Chicago Adults effectiveness, Arch – Gen- Psychiatry, Vol 37, U.S.A.
- 49- Friemel, Aspects Cliniques et Fonctionels de l'Asthme Postexercice chez le sportif, Paris, 1992.
- 50- Knight, Comment Vaincre l'Asthme et Respirer librement, edition La Boitie des deux coqs d'or, Paris,
- 51- Lepine et Chignon, Semiologie des troubles anxieux et phobiques; Edition Technique; Encycl-Med-Chir. Psychiatrie; Paris; 1994.

- 52 Pasini et Haynal, Medecine Psychosomatique, edition Masson , Paris, 1984.
- 53 Paulhan I. Et Bourgeois M.; Stress et Coping; Les strategies D'ajustement à L'adversité; 2eme Edition; Presses Universitaires de France; Paris; 1995.
- 54 Renault A. , Sante et Activites physique, edition Omphora, 1990.
- 55 Stora J.P, Le Stress; 1ère édition, Puf, Paris, 1991.
- 56 Stora, 1997.
- 57 Terral C. et Michel F.B. , l'Asthmatique peut et doit faire du Sport in: Gazette Medical, Vol96, N39, 1990
- 58 Thomas R. , 1977
- 59 Vialatte J. , Que s'ai – je ? : l'Asthme, Presse Universitaire de France, Paris, 1983.

المجلات و الدوريات:

- 60 وزارة الشباب والرياضة، أمر رقم 95 – 09 مؤرخ في 25 فيفري 1995، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها.
- 61 وزارة التربية الوطنية، الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998.

المعاجم و القواميس:

- 62 ابراهيم أنيس وآخرون، معجم الوسيط، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1972.
- 63 فاخر عاقل، معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، 1971.
- 64 كاستاندا، ماك كاندلس وآخرون، إعداد: فيول الببلاوي، مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجلوا المصرية، 1987.



عملية الإشراف والتوجيه التربوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضة بمدينة وهران - الجزائر

د/ حرشاوي يوسف

معهد التربية البدنية و الرياضية

عضو مخبر تقويم برامج التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم . الجزائر

Résumé

L'opération d'orientation et d'accompagnement moderne se construit à la base de la participation et de la coopération entre l'enseignant et l'enseigné. Cette relation est entreprise sur des bases démocratiques dans un contexte de complémentarité et dans un esprit de responsabilité. Ce qui nécessite de l'encadreur une opération pédagogique aux dimensions de base dans la continuité de l'évolution de l'éducation physique et sportive.

ملخص الدراسة :

عملية التوجيه والإشراف الحديثة تقوم على أساس المشاركة و التعاون بين الموجه التربوي والأستاذ وهذا يتطلب أن تقوم العلاقة بينهما على أساس ديمقراطي و أن تكون الصلة بينهما على أساس التكامل والوعي بالمسؤولية . وهذا يتطلب من المشرف أن يوجه العملية التربوية إلى أبعادها الأساسية لكي نواكب التطور الحاصل في ميدان التربية البدنية .

عملية الإشراف و التوجيه التربوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضة بمدينة وهران الجزائر

المقدمة والإشكالية:

حضي ميدان التربية البدنية والرياضية باهتمام فائق في السنوات الأخيرة لما له من أهمية (تربوية، اجتماعية، نفسية، صحية...) تعود على الممارس بالفائدة له ولمجتمعه لذا تم تدعيمه بعدة هيئات تسهر على حسن سير العمليات المرفقة به.

وبما أن الأهمية التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية منصبة على كفاءة المدرس العملية والعلمية، وما يحيط بها من التزام مهني واجتماعي وإداري كان لزاما على الأنظمة أن تدعم هذا المدرس بنخبة من المشرفين التربويين ليعمل الجميع معا بغية الوصول بهذه المادة التربوية إلى أصحابها (التلاميذ) بالشكل لائق والمفيد لهم من النواحي الاجتماعية ومع تنوع وتعدد أساليب التدريس الحديثة في الوطن العربي (التدريس بالكفاءات) كان لزاما على الهيئات الرسمية أن تواكب هذا الحدث وتدفع بالمدرسين إلى اعتماده كأسلوب تربوي داخل المؤسسات التربوية، بغيت الاقتصاد من الوقت والجهد لإبراز طاقات التلاميذ ومهاراتهم التربوية والفنية.

إلا أنه ومع كل ما تقدم تبقى العملية بين أيادي نخبة من المدرسين الذين هم مطالبون بمواكبة السير لإنجاح أي نظام تربوي. مراعين في ذلك جل الفروق الفردية، والمهارة الكامنة بين التلاميذ، ومدى تجاوبهم لجل أشكال الممارسة التربوية الرياضية داخل الحصة الواحدة. ومع ذلك يربط المدرس جوهر عملية التوجيه والإشراف التربوي بأنها عملية تسلطية تؤرق كاهله لتضاف إلى باقي الأعباء التربوية والاجتماعية، والإدارية التي هو ملزم بتوفيرها يوميا داخل الحصص.

ومن هنا كان لزاما على الباحث أن يتقصى في أحد أهم عناصر العملية التربوية والذي يقرن بمردود العملية التدريسية ألا وهو نظرة المدرس لدور الموجه والمشرف التربوي لذا دعت الضرورة طرح التساؤلات الآتية للإجابة عليها.

- ما طبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي؟
- هل هناك تباين في تحديد طبيعة العملية بين المدرسين؟

الفرضيات:

1- الفرض العام:

عملية التوجيه والإشراف التربوي متعددة الجوانب منها ما هو عمل إداري وآخر معرفي واجتماعي ليضمن حسن تفاعل المدرس مع السادة المشرفين.

2- الفرض الخاص:

لا يوجد تطابق في وجهات نظر المدرسين لطبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي.

3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى إبراز ما يلي:

- حقيقة طبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي من وجهة نظر المدرسين أنفسهم.
- إبراز مدى الاختلاف في طبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي من (إدارية، معرفية، واجتماعية) حسب المدرسين.

4- المفاهيم الأساسية:

العملية التوجيهية التربوية: عملية قيادة تربوية تهدف إلى التحسين والتطور التعليمي والتربوي وتساعد على التنمية الشاملة لقدرات جميع العاملين في إطارها علميا-مهنيًا، سلوكيا (أمين أنور خولي).

العملية التوجيهية نعني بها التقويم أي إصلاح الشيء وجعله مستقيما وإصلاح اعوجاجه.

الدراسات السابقة و المشابهة:

1. دراسة نشوان 1989 تحت عنوان: تقويم الممارسات الإشرافية في الأردن من وجهة نظر المعلمين و توصل إلى أن الإشراف التربوي في الأردن لم يصل إلى مفهوم الإشراف التربوي الشامل كما و كيفًا ثم أوصى بضرورة الأخذ ببعض الاتجاهات الحديثة في الإشراف التربوي مثل الإشراف العيادي أو العلاجي أو الإشراف بالأهداف.

2 .دراسة نعيمة عبد الرحمان بالغنيم عام 1985 تحت عنوان :

الممارسات الإشرافية بالصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية للبنات و علاقتها بتحسين العملية التعليمية و تحقيق النمو المهني من وجهة نظر الموجهات و المعلمات و قد استعرضت عددا من الدراسات التي أجريت بمدينة الرياض و خلصت إلى ما يلي
إن الإشراف التربوي لا يزال يسير بالطريقة التقليدية التفتيشية في أساليبه الإشرافية الحديثة.

قصورا لممارسات الإشرافية الحالية عن المساهمة في تحقيق النمو المهني للمعلمين و للمعلمات.
ضرورة التنوع في الممارسات الإشرافية و الأخذ بكافة الأساليب الإشرافية الحديثة.

- دراسة صالحة سنقر 1984

و على الصعيد العربي أجرت صالحة سنقر دراسة تحت عنوان "تحديث التوجيه التربوي و متطلباته و الإشراف و التربوي في الوطن العربي واقعه و سبل تطويره" المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم إدارة التربية تونس.

حصرت من خلالها أهم المشكلات التي تواجه التوجيه التربوي في الوطن العربي و هي

-عدم إشراك المعلمين في تخطيط البرامج التوجيهية.

-عدم الأخذ بمبادئ التقويم السليم.

-قلة المتابعة.

من خلال الدراسات السابقة لاحظ الباحث ان تناول عملية التوجيه و الاشراف كان من زوايا متباينة في ضل تراكم المشاكل لذا جاء هذا التناول ليحدد جوهر العملية من منظور معرفي و اجتماعي و اداري.

أولا :الدراسة النظرية:

معنى العملية التوجيهية:

- نعني بالعملية التوجيهية مصطلحا آخر قد عرف كثيرا وهو التفتيش كما وقد كان المفهوم القديم للتوجيه الفني والتربوي على معنى التفتيش وكان يعطي الشعور بان القصد منه كشف أخطاء المدرسين، وكتابة تقارير عن صلاحيتهم، أما المفهوم الحديث فإنه يتأسس على معاونة المدرس على حل المشكلات التي تواجهه والعمل على تطوير قدراته ورفع مستوى كفايته المهنية والشخصية بما يحقق أهداف التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

- ويعرف التوجيه التربوي على أنه عملية قيادة تربوية تهدف إلى التحسين والتطوير التعليمي والتربوي وتساعد على التنمية الشاملة لقدرات جميع العاملين في إطارها علميا ومهنيا وسلوكيا.

أمين أنور لحوالي، ط1، 1996).

كما نعني بالعملية التوجيهية التقويم، والتقويم لغة هو أصلح وجعله مستقيما وأصلح اعوجاجه، ومنه لا يجوز تقويم ما يستقيم، ويعني التقويم أيضا إظهار قيمة الشيء ومنه تقويم السلع أي قدر ثمنها وقيمتها.

- كما أنه صيرورة نسقيه تنطلق من الأهداف إلى تحقيق النتائج بواسطة أنشطة ووسائل وأدوات ملائمة (عيسى بودة، 1997).

- أنواع التوجيه:

التوجيه الاستبدادي:

ومفهوم الإشراف الاستبدادي ينمي الخوف من المشرف وعدم الثقة به ويدعو إلى البعد عن الإخلاص والأمانة، ويجعل بعض المعلمين – الذين لديهم ميل إلى الاستقلال والابتكار – يصرون على عدم البقاء في مهنة التدريس، وتصيح الزيارات التفتيشية فترات يخشاها المدرس الذي يبذل جهده داخل الفصل لجعله متقفا مع ميول واتجاهات المشرف، بصرف النظر عن فائدة التلاميذ الحقيقية.

وكان لتقدم العلوم التربوية وسيادة الاتجاه الديمقراطي واعتراض المدرسين، ضد التفتيش الاستبدادي أثر في ظهور الاتجاه الديمقراطي في الإشراف الفني.

التوجيه الديمقراطي:

يؤكد المفهوم الديمقراطي للأشراف الفني احترام شخصية المدرس كفرد ينبغي أن تتاح له حرية التفكير بطريقته الخاصة وممارسة المبادئ، واعتماده على نفسه و تحمله المسؤولية والمشاركة في توجيه التعليم وتحديد سياسته، وأصبح التوجيه الذي يلاءم المدرسة الحديثة بأهدافها ومناهجها هو القيادة التي تدرس لموقف التعليمي من جميع جوانبه.

وتدعو إلى مساهمة جميع من يهمهم الأمر وتهتم بالأساسيات دون التفاصيل، كما يتضمن المفهوم الديمقراطي للإشراف مبدأ التعاون واشتراك المدرسين والمشرفين في حل مشكلات التعليم ويوجه الاهتمام نمو المعلم المهني على طريق اشتراكه في منافسة وتحديد الأهداف والخطط وطرق ووسائل تحسين التعليم، وتنمية قوى التوجيه الذاتي للمعلم، وبهذا يصبح المشرف مرشداً أو مساعداً للمعلم متعاوناً معه لحل مشكلات التعليم.

الأسلوب العلمي في التوجيه

كان الإشراف الفني قديماً كما عرفنا يتم بصورة فرض وإملاء و جهات نظر المشرف وما على المدرس إلا قبولها وتنفيذاً راضياً بها، مقتنعاً أو مقتنع، حتى يتقي شر المفتش وغضبه.

أما اليوم بعد أن ساد الاتجاه لديمقراطي والعلمي فلم يعد مكانا للظنون والتخمينات والآراء الذاتية، وأصبح التوجيه والعملية التفتيشية عمل علمي يستخدم الطرق العلمية لمواجهة المشكلات التي تعترض العملية التعليمية وتحقيق الأهداف التربوية. فأصبحت عملية تقويم المشرفين اليوم شاملة للعملية التعليمية والتربوية، بعد أن كانت قاصرة على المدرس فقط.

ويسعى هذا النوع من الإشراف إلى التعاون مع المدرسين وتشجيعهم للقيام بالبحث والتجريب لمواجهة المشكلات التربوية والتعليمية وتحديد فعالية وصحة الطرق والوسائل المستخدمة في التعليم، وابتكار وسائل جديدة أفضل.

(وزارة التعليم الابتدائي والثانوي، تكوين المعلمين، 1971-1972

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1- منهج البحث: اعتمد الباحث لدراسة الظاهرة منهج المسح الوصفي لكونه الأنسب لذلك.
- 2- عينة البحث: قدرت عينة البحث بـ 20 استاذاً لمادة التربية البدنية والرياضية بثانويات مدينة وهران وتم اختيارها بطريقة الأسلوب العشوائي.

3- مجالات البحث:

المجال البشري: اساتذة مادة التربية البدنية والرياضية ببعض ثانويات مدينة وهران قدر عددهم بـ 20 مدرسا.

. المجال المكاني: قد تمت الدراسة الميدانية بثانويات وهران:

ثانوية حيرش محمد

ثانوية مهاجي محمد الحبيب

ثانوية قاصدي مباح

ثانوية مراح محمد

ثانوية سويح هواري

ثانوية أحمد بن عبد الرزاق

ثانوية بن عثمان محمد الكبير

تم الاتصال بالاساتذة خلال فترة العمل في الحصص العملية.

المجال الزمني:

تم الشروع في هذه الدراسة في السنة الجامعية 2011/2010

4 . أدوات الدراسة:

أعد الباحث رفقة مجموعة من الأساتذة أداة للقياس، ذات المحاور الثلاثة للموضوع وتضمن الاستبيان المحاور التالية:

المحور الأول: عملية منصبة على الجانب المعرفي.

المحور الثاني: عملية منصبة على الجانب الإداري .

المحور الثالث: عملية منصبة على كونها ذات طابع اجتماعي.

درجات الاستبيان:

الدرجة العظمى للبعد الأول 30 درجة والدرجة الدنيا 6 درجات.

الدرجة العظمى للبعد الثاني 30 درجة والدرجة الدنيا 6 درجات.

الدرجة العظمى للبعد الثالث 30 درجة والدرجة الدنيا 6 درجات.

أوزان العبارات:

تمنح 5 درجات عند مستوى دائما.

تمنح 4 درجات عند مستوى غالبا.

تمنح 3 درجات عند مستوى أحيانا.

تمنح 2 درجات عند مستوى نادرا.

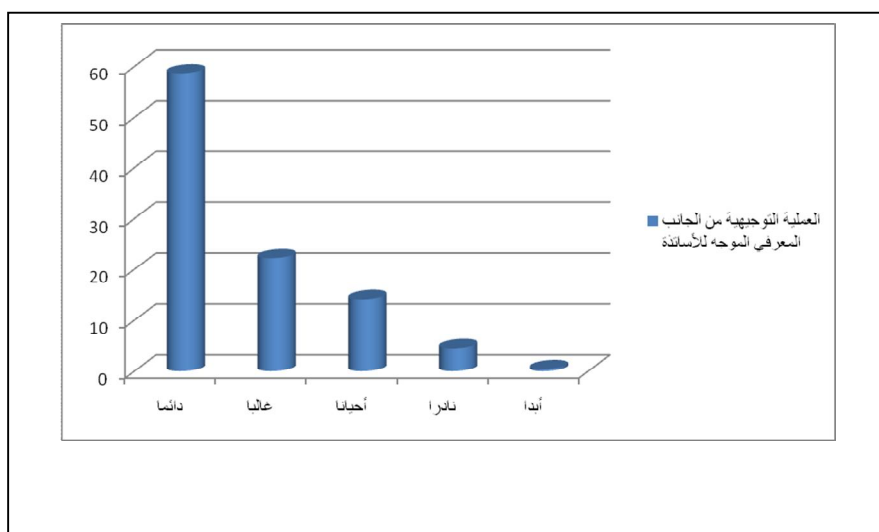
تمنح 1 درجة عند مستوى أبدا.

ثانيا :الجانب التطبيقي :

1- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول رقم 01 يتضمن طبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي من وجهة نظر الأساتذة في طابعها المعرفي.

الطابع المعرفي	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المجموع
الدرجة	285	108	69	22	02	486
%	58,64	22,22	14,19	04,52	0,42	
K^2 المحسوبة	523,65					
K^2 الجدولية	9,49					



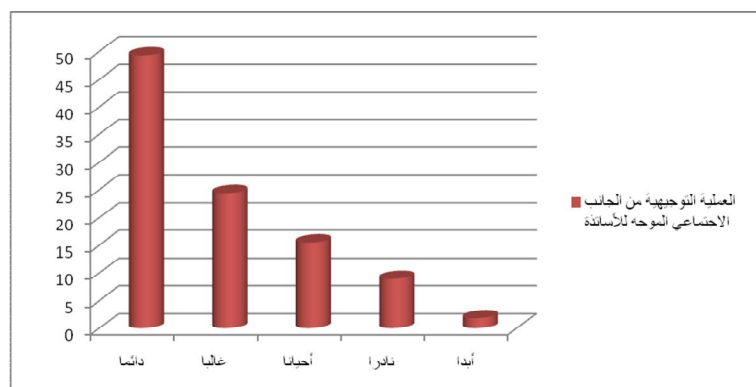
التمثيل البياني للجدول رقم 1

يبين الجدول رقم 01 والذي يتضمن طبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي من وجهة نظر الأساتذة في طابعها المعرفي أن الدرجة الكلية والمقدرة بـ 486 جاءت لصالح توافق الأساتذة على أن الطابع المعرفي له أهمية كبرى في عملية التوجيه والإشراف كون الأستاذ ملزم على كسب مهارات ومعارف علمية تخص المادة (التربية البدنية) بينما توزعت إجابات الأساتذة من مستويات متعددة جاءت أغلبها في مستوى دائما بـ 58.64% وتليها غالبا بـ 22.22% وكلاهما يؤكدان على كون الأساتذة يرون أن العملية تخص بالدرجة الأولى الجانب المعرفي لديهم، بينما يرى آخرون وبنسبة أقل 0.42% بأن العملية التربوية لا تولي للجانب المعرفي أهمية وعند دراسة مدى تطابق إجابات الأساتذة باستخدام اختبار حسن المطابقة تبين أنه لا يوجد تطابق في وجهات نظر الأساتذة حول طابع العملية بأغلبية قدرت بـ 58.64% لصالح أن الطابع المعرفي هو العنصر الأساسي في العملية بمستوى دائما ثم تليها غالبا بنسبة 22.22% ثم تليها أحيانا بنسبة 14.19% وأقل نسبة في مستوى أبدا بـ 0.42%.

ومنه نستنتج أن الطابع المعرفي هو المحور الأساسي الذي يعتمد عليه في عملية التوجيه والإشراف.

2 . الجدول رقم: 02 يتضمن طبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي من وجهة نظر الأساتذة في طابعها الإداري.

الطابع الاجتماعي	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المجموع
الدرجة	210	104	66	38	08	426
%	49,29	24,41	15,49	8,92	1,87	
K ² المحسوبة	287,38					
K ² الجدولية	9,49					



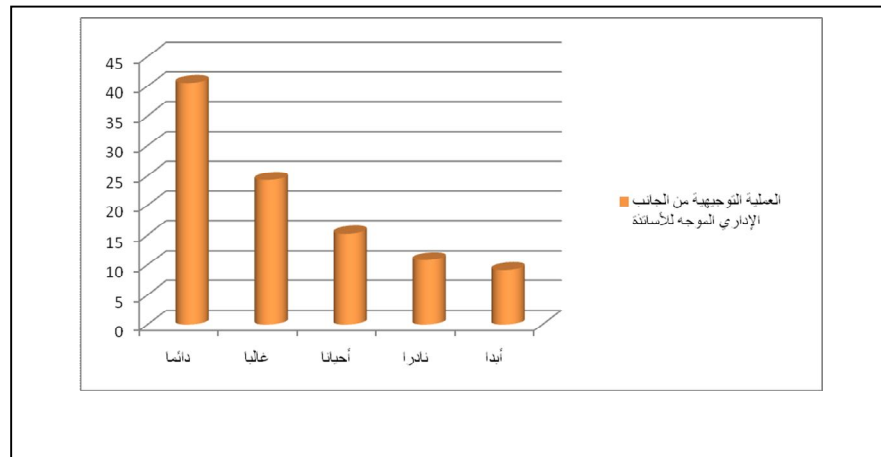
التمثيل البياني للجدول رقم 2

يبين الجدول رقم: 02 والذي يتضمن طبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي من وجهة نظر الأساتذة في طابعها الإداري أن الدرجة الكلية والمقدرة بـ 426 توجي بأن الأساتذة يرون أن الطابع الاجتماعي كامن في عملية التوجيه والإشراف التربوي. كما أن أكبر نسبة متمثلة في 49.29% تقع في الوزن دائما أي أن الأساتذة يجمعون على الطابع الاجتماعي للعملية التربوية بينما جاءت فئة أخرى في مستوى غالبا بنسبة 24.41% وهذا ما يدعم هذا الجانب بينما جاءت أقل نسبة في مستوى أبدا والتي تنفي الطابع الاجتماعي للعملية بنسبة 1.87% بما يعني أن هناك تباين في آراء الأساتذة حول هذا الطابع والذي يعكس مدى استعدادات الأساتذة واستجاباتهم وتفاعلهم مع السادة الموجهين والمشرفين على العملية.

ومنه نستنتج أن لعملية التوجيه والإشراف التربوي طابع اجتماعي له مكانته في العملية التربوية والتي يراعي فيها السادة الموجهين هذه الخصوصيات الاجتماعية لما لها من دور في خلق التفاعل داخل الحصة بين التلاميذ.

3. الجدول رقم 03 والذي يتضمن طبيعة عملية التوجيه من وجهة نظر إداري

الطابع الإداري	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المجموع
الدرجة	120	72	45	32	27	296
%	40,54	24,32	15,20	10,81	9,12	
K ² المحسوبة	98,62					
K ² الجدولية	9,49					



التمثيل البياني للجدول رقم 3

يبين الجدول رقم 03 والذي يتضمن طبيعة عملية التوجيه من وجهة نظر إدارية. يبين لنا بأن الدرجة الكلية لها قدرت بـ 296 وهي أقل نسبة مقارنة بالطابع المعرفي والاجتماعي وهنا يصنف الأساتذة طابع العملية في الدرجة الأخيرة، بينما جاءت مستويات هذا الطابع بأكبر نسبة قدرت بـ 40.54% لدى مستوى دائما ثم يليها مستوى غالبا بنسبة 24.32% ثم يليها مستوى

أحيانا بنسبة 15.30% ثم مستوى نادرا بنسبة 10.81% وفي الأخير مستوى أبدا بنسبة 9.12% مما يدل على أن الأساتذة يتباينون في هذا الطابع. مما تبينه الدراسة مدى تطابق إجابات الأساتذة من هذا الطابع تبين فيما بينها من مستويات تفضيل (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وهنا جاءت K^2 محسوبة أكبر من K^2 الجدولية مما يتبين عدم وجود تطابق في إجابات الأساتذة في هذا الطابع. ومنه نستنتج أن الطابع الإداري له أهميته الخاصة لكنها أقل مقارنة بالطابع المعرفي والاجتماعي.

الجدول رقم 4: مقارنة مدى تطابق وجهات نظر الأساتذة لعملية التوجيه والإشراف التربوي.

الطابع الإداري	الطابع الاجتماعي	الطابع المعرفي	
الدرجة الكلية	296	426	486
المتوسط	14,8	21,3	24,3
K المحسوبة	2,34		
k الجدولية	5,99		

يتبين من الجدول أعلاه أن وجهة نظر الأساتذة تعددت من الطابع الإداري والذي قدر بدرجة كلية 296 ومتوسط بلغ 14.8 ثم بطابع اجتماعي قدرت درجته بـ 426 وبمتوسط 21.3 بينما جاء الطابع المعرفي بدرجة 486 وبمتوسط 24.3 وهذا يبين حقيقة نظرة الأساتذة للعملية ولدراسة مدى تطابق وجهات النظر هاته استخدم الباحث اختبار حسن المطابقة K^2 والذي أمدا بـ K^2 المحسوبة المقدرة بـ 2.34 وهي أصغر من K^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99 وهذا عند درجة حرية 2-95% مما يدل على أنه لا يوجد اختلاف في وجهات نظر الأساتذة في طبيعة عملية التوجيه والإشراف، مما يوحي بوجود تطابق في إدراج عملية التوجيه والإشراف إلى المحدد الإداري ثم الاجتماعي ثم المعرفي كونهم يكملون حلقة تربوية شاملة.

الاستنتاجات:

من خلال نتائج الدراسة توصل الباحث إلى كون عملية التوعية والإشراف التربوي من وجهة نظر الأساتذة تنوعت من عملية ذات طابع إداري وطابع اجتماعي وطابع معرفي.

إلا أنه لوحظ وجود تباينات داخلية من مستويات التقدير في الطابع الواحد وهذا ما يرجعه الباحث إلى خبرة الأساتذة وكفاءتهم الميدانية.

كما توصل الباحث إلى كون عملية التوجيه والإشراف التربوي في طابعها (المعرفي - الإداري - الاجتماعي) هي عملية متكاملة الجوانب تكمل إحداها الأخرى في منظومة علمية معرفية هادفة لتساهم في الرقي بالعمل التربوي في مادة التربية البدنية والرياضية.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية العامة: عملية الإشراف التربوي متعددة الجوانب منها ما هو إداري وآخر اجتماعي ومعرفي. من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول (1،2،3) فإن الطابع الأسمى لعملية التوعية والإشراف التربوي تحقق في العناصر الأساسية التي تعتمد عليها القواعد التربوية من طابع معرفي جوهري، وطابع إداري خاص يتضمن ضبط العمل الإداري للأساتذة وطابع اجتماعي يتمثل في مدى تفاعل الأساتذة مع الظروف المحيطة بحصة التربية البدنية وجل متغيراتها التربوية.

الفرضية الخاصة: لا يوجد تطابق في وجهات نظر الأساتذة لطبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي. من خلال نتائج الجدول رقم 04 تبين أنه يوجد تطابق في وجهات نظر الأساتذة حول طبيعة العملية، وبالتالي لم يتحقق الغرض.

الخلاصة:

تضمنت الدراسة البحث عن وجهة نظر الأساتذة (التربية البدنية والرياضية) لطبيعة عملية التوجيه والإشراف التربوي والتي تعنى بأهمية بالغة لما لها من دور في تحسين المردود العام للمعلم والمتعلم، وبما أن المعلم يعتبر أحد الأقطاب الفاعلة في العملية التربوية والذي تقع على كاهله عدة مسؤوليات إزاء المجتمع فكان لزاما علينا أن نعرف كيف يرى هذا الأخير لحقيقة عملية التوجيه والإشراف التربوي.

بناء على ما تقدم توصلنا إلى كون العملية جد هامة وتكتسب طابع الشمولية بما أنها تخدم عدة مناحي في المنظومة التربوية إذ هي عملية ذات طابع معرفي وهو جوهر نشر المعرفة وتعليم المهارات الحركية والصحية للتلاميذ إضافة إلى كونها ذات طابع إداري أي تتضمن جل الإجراءات الإدارية من إعداد للوثائق التربوية والإجراءات الإدارية المصاحبة للعملية التربوية كما تتضمن أيضا الجانب الاجتماعي الذي يعنى به الأستاذ داخل الحقل التربوي والذي من شأنه أن يساهم في حسن

تنشئة الأطفال. كما دلت الدراسة على أن العملية في مجملها عملية متكاملة الجوانب ولا يمكن اعتبارها ذات طابع منفرد وإنما هي عملية متعددة الجوانب ولا يمكن عزل أو فصل أحد هذه الجوانب التي سبق ذكرها للوصول بالعملية التربوية إلى تحقيق الغايات المنشودة في منظماتنا التربوية.

المصادر والمراجع:

أ/المراجع باللغة العربية:

1. أمين أنوار الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة-الطبعة الأولى 1996.
2. بهاء الدين إبراهيم سلامة، الجوانب الصحية في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1990.
3. عبد الرحمن بن سالم، المرجع في التشريع المدرسي، المكتبة الوطنية، 2000.
4. عدلي عيسى مطر-طلحة حسام الدين، مقدمة الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 1- 1997.
5. عدنان درويش، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي-1994.
6. عطا الله أحمد، أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية-2006.
7. عمار بوحوش - محمد دنيبات، منهج البحث العلمي، ديوان، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص89.
8. عفاف عبد الكريم، التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية، النشر المعارف بالإسكندرية-1993.
9. عيسى بودة، دليل المدرس الهادف، دار الفكر العربي-1997.
10. فايز مراد دندش: اتجاهات جديدة في المناهج وطرق التدريس، ط2003، ص104.
11. قاسم المندلوي وآخرون، نظرية التربية البدنية والرياضية، جامعة التكوين المتواصل، بغداد-1990.
12. محمد منير مرسى، المعلم وميادين التربية البدنية، مكتب الأنجلو مصرية-1978.

13. محمود عوض البسيوني-فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، الطبعة (2)-1992.
14. مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
15. معوض حسن، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر - 1967.
16. مروان عبد الحميد إبراهيم، الإحصاء الوصفي والاستدلالي، أستاذ الإحصاء الرياضي المساعد، دار الفكر العربي، جامعة الفاتح، كلية التربية البدنية، 2000.
17. معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، مطبعة القبة الجزائر، 2005.
18. محمد بوسكرة: منهاج التربية البدنية للتعليم الثانوي: دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص.07
19. (وزارة التعليم الابتدائي والثانوي، تكوين المعلمين، 1971-1972).



أثر ممارسة النشاط الرياضي المعدّل في تحسين تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

د/عادل خوجة + د/كابوية محمد
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر

Résumé:

Cette étude porte sur l'impact de la pratique de l'éducation physique adaptée afin d'améliorer l'appréciation de soi chez les handicapés moteurs.

Cette dernière repose sur la méthode expérimentale portant sur une population de 20 adolescents handicapés moteurs des membres inférieurs.

ملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر ممارسة النشاط الرياضي المعدّل في تحسين تقدير الذات لدى

فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً. اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة

الدراسة على (20) مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل النصفي السفلي.

أثر ممارسة النشاط الرياضي المعدّل في تحسين تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

مقدمة:

يعدّ وجود ذوي الاحتياجات الخاصة في أي مجتمع من المجتمعات الحديثة ظاهرة طبيعية تفرض نفسها بسبب التعقيد القائم في الحياة الاجتماعية السريعة التي ارتبطت بحركة التصنيع المستمر والحروب والصراعات والضغوط التي يتعرّض لها الإنسان في حياته المعاصرة، ومع تزايد أعداد المعوقين وتوّع إعاقتهم، تزايد اهتمام المجتمعات الحديثة بهذه الفئة الخاصة، للمساعدة في اندماجهم في المجتمع، وتهيئة الظروف المناسبة لمشاركتهم وتفاعلهم في بيئات إجتماعية وتعليمية طبيعية.

وتقدّر بعض المصادر ومنها اليونسيف ومنظمة الصحة العالمية أن ما نسبته (3-10%) من سكان أي مجتمع يعانون بشكل ما من حالات الإعاقة، وقد أشارت منظمة اليونسكو وفق نتائج المسوح إلى أن ما نسبته (10-15%) من الأطفال هم من ذوي الاحتياجات الخاصة، ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية إلى أن نسبة الإعاقة في المجتمعات الصناعية (10%) وهي أقل منها في المجتمعات النامية حيث تبلغ (12,3%) من مجموع السكان (القمش والسعايدة، 2008: 23-24) ويقدّر العدد الإجمالي للأشخاص المعوقين في العالم بحوالي (600) مليون إنسان وما يقرب من (25) مليون إنسان في الدول العربية (الخطيب وآخرون، 2007: 12)، وهي نسبة لا يستهان بها، وتشكّل عبئاً على المجتمع واقتصادياته، إن لم يتم تأهيلهم لخدمة أنفسهم عن طريق دمجهم لإعادة إتصالهم بالمجتمع للمشاركة في بنائه بصورة فعالة.

وهناك مصطلحات مختلفة تُستخدم للإشارة إلى حالات العجز والإعاقة منها: الاضطرابات (Disorders)، والحالات الخاصة (Exceptionality)، كذلك تستخدم مصطلحات أخرى في العلوم الطبية ومنها: التشوهات (Deformities) والعيوب (Defects) وعلى أي حال، فالمصطلح الأكثر قبولا حاليا هو مصطلح الأفراد ذوي الحاجات الخاصة (Individuals with Special Needs) للمصطلحات السابقة جميعا من مدلولات سلبية (الخطيب والحديدي، 2005: 19).

ويُعرّف "القريبي" الأفراد ذوو الإحتياجات الخاصة: بأنهم أولئك الأفراد الذين ينحرفون عن المستوى العادي أو المتوسط في خصيصة ما من الخصائص، أو في جانب ما - أو أكثر - من جوانب الشخصية، إلى الدرجة التي تُحتّم احتياجهم إلى خدمات خاصة، تختلف عما يُقدّم إلى أقرانهم العاديين، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أقصى ما يمكنهم بلوغه من النمو والتوافق (القريبي، 2005: 25).

ويذكر "لويروتون" (Le Breton, 1997) أن الشخص الذي يعاني من إعاقة لا يُنظر إليه في المجتمعات الغربية، باعتباره إنساناً بحصة كاملة، وإفماً وعيشاً للـ "شَوْه" للشقة أو للإبعاد، إنّ شاشة نفسانية تنتصب بينهما، فالحديث لا يجري عن الإعاقة، وإنما عن المُعاق، كما لو كان من جوهره كشخص أن يكون معاقاً، أكثر من أن يكون لديه إعاقة، إن الإنسان يُختزل هنا في حالة جسده فقط، المطروحة كمطلق (لويروتون، 1997: 137).

ويُضدّيف "ميزونوف" (Maisonneuve, 1981) أن الإعاقة التي تفرض حدّاً للنشاط لها آثار سلبية على تطور الشخصية، فأمام السلوك المُنقص للقيمة نجد المُعاق حركياً يَسْتَبْطِن (Intériorise) الصورة غير اللائقة التي يعكسها له محيطه، لأن أنواع سوء التركيب الجسدي سواء كانت الفطرية منها أو المكتسبة هي في نفس الوقت إصابة للكمال الجمالي والوظيفي للجسد فهؤلاء المعوقين مظهرهم الجسدي يثير في أغلب الأحيان الخوف والتقرّز، كما يثير مواقفه التميز التي نذكر من بينها مَنافاة العلاقات الاجتماعية العادية (Maisonneuve, 1981: 52).

وكردّ لهذه السلوكات يظهر الطفل قلقاً وعدم التقبّل لإعاقته، فحسب "توماس" (Thomas, 1972) الطفل يعي إعاقته بين سن (7-10) سنوات فيستجيب لها بطريقة حية، وهذا ما يعبر عن اضطرابه وقلقه، فهو يتألّم لاختلافه عن الآخرين لكونه محروماً من كل ما هو مسموح لذاته، أمّا بين (10 - 12) سنة فيعتدل سلوكه ليثور ثانيةً بابتداء مرحلة البلوغ (Thomas, 1972: 189).

فالإنسان الحامل لإعاقة لا يقيم بالضرورة انقطاعاً مع الرمز الجسدي، بل يمكنه أن يستمر في الإحساس بأنه طبيعي، وأن يعاني من النظرات التي لا تكفّ عن الإثقال عليه، أو من الحرج الذي يُحدثه، إن الفرد الموصوم بالعاهة يتّجه، كما كتب "كوفمان" (Kauffman) لأن يكون لديه نفس الأفكار التي لدينا عن الهوية... ومن المؤكّد، أنّ ما يعاني منه في أعماق نفسه ربما يكون

الشعور بأنه شخص (طبيعي)، رجل مشابه لكل الآخرين، أي شخص يستحق فرصته وقليلًا من الراحة (لوبروتون، 1997: 136-137).

والكتب السيكلوجية والمختصة بعناية الطفولة الموعودة تطلعننا بأن الكثير من الباحثين يميزون شخصية المعاق عن شخصية السوي، وتتجلى هذه الفروق في الآثار التي تتركها الإعاقة وتعكس على سلوك المعوق بوجه عام، فالعجز الجسمي حسب "فرحات" يؤثر على شخصية الفرد المعاق حركيا في النواحي الاجتماعية والنفسية...، وقد أشار "أدلر" إلى أن الأفراد ذوي الإعاقات الجسمية يكافحون في الغالب للتغلب على ما لديهم من نقص والتعويض عنه في ميدان معين، بل وربما في نفس المجال الذي يؤلف أساس ضعفهم، وقد يصيبهم هذا التأثير في اتجاه معاكس فيفضي بهم عجزهم إلى الانطواء أو العدوان وفقدان الثقة بالنفس، والتواكل والسيطرة والحد... إلخ (فرحات، 2004: 17-18).

ويعدّ تقدير الذات أحد أهم الحاجات النفسية الأساسية بالنسبة للفرد، وإنّ درجة تقدير الفرد لذاته تؤثر في مجالات حياته جميعاً، لذلك فإن حكم الفرد على نفسه أو تقديره لذاته له دور مهم في توجيه السلوك وتحديده، فالأفراد الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم غير مرغوب فيهم يميلون إلى القيام بسلوك يتناسب مع هذه النظرة، والأشخاص الذين يملكون مفاهيم إيجابية عن الذات يتمكنون من التوافق الاجتماعي، ويميلون لوصف أنفسهم دائماً بصفات إيجابية في حين ترتبط المفاهيم السلبية عن الذات بسوء التوافق (جرادات، 2006) يعرف "روزنبرج" (Rosenberg) تقدير الذات بأنه الشعور بالقيمة (Self-Worth) حيث يرى أن تقدير الذات يمثل اتجاهاً نحو الذات، إما أن يكون إيجابياً أو سلبياً والذي يتمثل بشعور الفرد بأنه ذو قيمة ويحترم ذاته لما هي عليه، كما يلعب تقدير الذات حسب "مريك" (Muk, 1995) دوراً مهماً في زيادة دافعية الفرد للإنجاز والتعلم وفي تطور شخصيته وجعلها أقل عرضة للاضطرابات النفسية المختلفة فقد تبين أن تقدير الذات العالي يرتبط بالصحة النفسية والشعور بالسعادة في حين أن تقدير الذات المنخفض يرتبط بالاكتئاب والقلق والتوتر والمشكلات النفسية (أبوسع، 2009: 69)، فهو اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية تجاه ذاته، كما يوضح مدى إعتقاده بأنعمه ونجاح، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية، ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة (القيسي، 2010).

وتشير نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لدى الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة مقارنةً بالأفراد العاديين، منها دراسة "تيري" (Teri, 2000) التي بينت

أن الإعاقة سلبياً بتقدير الذات، حيث أن الطفل المعوق عنده تصوّر سلبي عن نفسه مما يؤثر على كفاءته الاجتماعية وذلك قد يعيق تفاعلاته الاجتماعية، أيضاً هو أقل في المشاركة الاجتماعية (Teri, 2000, 476-488)، كما أظهرت دراسة "ديكسون" (Dixon, 1974) أن المعوقين جسمياً يظهرون تقييم ذات أقل من مستوى العاديين، ووجود تقدير ذات منخفض لدى المعوقين جسمياً، وهذا راجع إلى رفض المعوق لإعاقة (فرحات، 2004: 46).

وخلصت دراسة "باركر" (Parker, 1970) أن الإعاقات الجسمية ومتغيرات الشخصية للأشخاص المعوقين جسمياً تؤثر تأثيراً كبيراً على إدراك المعوق لذاته، وأن تقبل الشخص المعوق جسمياً لذاته، يتوقف على مدى إعاقة وعلى مدى قبوله لهذه الإعاقة ونظرة المحيطين به على أنه شخص ناقص عن الأشخاص العاديين (فرحات، 2004: 33).

إعادة تأهيل الأجزاء ذات العيوب القوامية والأجزاء المحركة في الجسم من خلال تأهيل الوظائف الحركية وتطويرها كعوامل مساعدة حركياً وبدنياً لتحسين المهارات الحركية (رياض وعبد الرحيم، 2001: 103).

كما أثبتت الدراسات أن التربية البدنية المعدلة ما هي إلا فلسفة للتعرّف إلى الإعاقات الجسمية والبدنية والعقلية والحسية ومعرفة درجتها وتحديد أنسب الطرق للتعامل معها لعلاج بعض أنواع الإعاقات أو التخفيف منها (سعد وأبو الليل، 2006: 37).

فممارسة النشاط البدني بصفة منتظمة تسهم في تحسين واستعادة أو المحافظة على صحة الشخص المعوق، حيث يؤكد مجموعة من الباحثين منهم "ناش" (Nash, 2005) الأثر الإيجابي للنشاط البدني على عدد من الآثار الجانبية المتعلقة بالإعاقة منها: الشلل التشنجي للعضلات، مشاكل الجهاز التنفسي، اضطرابات النوم، القلق، العزلة الاجتماعية، وحسب توب وكول (Topp et Coll, 2005) للنشاط البدني تأثير على نوعية الحياة لدى الأشخاص المعوقين بما في ذلك الأطفال، ويؤكد كل من "كول وفراقالا-بينكام" (Coll et Fragala-Pinkham, 2005) على سبيل المثال في الحصول على القوة العضلية أو المرونة المناسبة لتسهيل عملية التنقل وبالتالي زيادة الاستقلالية والقدرة على العمل (Laure, 2007 : 141-142) كما توصلت نتائج دراسة "تليلي" وآخرون (Tlili, et al., 2007) إلى أن ممارسة المعاقين حركياً للنشاط الرياضي بصفة منتظمة له الأثر الإيجابي في زيادة قدراتهم الوظيفية وتحسين نوعية الحياة لديهم.

لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بمشكلة ذوي الحاجات الخاصة ومسبباتها حتى يمكن تخطيط البرامج الوقائية والعلاجية وتأهيلهم وتقديم الخدمات اللازمة لهم في كافة المجالات، كما يمكن وضع إستراتيجية للنهوض بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر، حتى يمكن تكييفهم واندماجهم ليتحولوا إلى قطاع منتج لهم دورهم في الحياة وليس عبئاً على المجتمع.

وبناءً على ما سبق جاءت هذه الدراسة لتجيب على السؤال الآتي:

- ما أثر ممارسة النشاط الرياضي المعدّل في تحسين تقدير الذات لدى فئة ذوي

الاحتياجات الخاصة حركياً؟

- أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى النقاط التالية:

- مساهمتها للاتجاهات العالمية المعاصرة في الاهتمام برعاية ذوي الاحتياجات الخاصة

بشكل عام وذوي الإعاقات الحركية على وجه الخصوص.

- أهمية موضوعها، فموضوع النشاط البدني والرياضي يعتبر من أهم القضايا في مجال

الإعاقة، ذلك أنه يمثل خياراً تربوياً من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود

النفسية والاجتماعية ويستطيع ذوو الاحتياجات الخاصة أن يحققوا أسمى طموحاتهم ويستغلوا أقصى

قدراتهم، كذلك الجانب الوقائي الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المعدلة في اكتشاف

الجوانب غير الصحية وتقليل فرص الإعاقة والمحافظة على التطور الحركي النفسي والعقلي

والاجتماعي والانفعالي واكتساب اللياقة البدنية وتجذب السمعة والأمراض المصاحبة لفئة ذوي

الاحتياجات الخاصة.

- أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة، فالدراسة تتناول مفهوم تقدير الذات الذي يعتبر

من الأبعاد الهامة في حياة الفرد المعاق حيث أنه يعبر عن اعتزازه بنفسه وثقته بها، وهو ما قد

يحدد أفعاله وسلوكه في كثير من المواقف التي يتعرض لها.

أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة وهي مرحلة المراهقة، والتي تمثل في

ذاتها أكثر المراحل الذمائية التي تتميز بتغيرات فسيولوجية ونفسية من شأنها أن تؤثر لدى الفرد

العديد من الضغوط والصراعات والاضطرابات النفسية كالشعور باليأس والقلق، والاكتئاب والاعتراب

والوحدة النفسية، وتزداد حدة هذه الصراعات والاضطرابات ويتضاعف أثرها لدى المراهق المعاق

حركياً نظراً للقيود التي تفرضها الإعاقة الحركية عليه، والتي تشعره بالعجز والنقص وعدم الكفاءة

والارتباك في حياته، أي أنها المرحلة التي يشعر فيها بمدى قسوة الإعاقة التي تحدّد من حريته في مرحلة عمرية تتميز بالانطلاق والاستقلال والسعي نحو تحديد الهوية.

- أهمية مراكز رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع حيث أنها قد تكون بديلة عن الأسرة ولها دورا هام في تنشئة المعاق حركياً إذا ما وُفّر له مستوى رعاية ملائم.

- الإسهام في إعادة اتصال المجتمع بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال الأنشطة الرياضية المُعدّلة التي تناسب قدراتهم، وتفعيل دور الأجزاء السليمة في أجسامهم.

ويرى الباحثان -على حد علمهما - أن أدبيات البحث في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة يخلو من دراسة هذا الجانب من موضوع الدراسة حيث لا توجد دراسات في البيئة العربية، وفي الجزائر بشكل خاص، تناولت هذا الموضوع، وبالتالي فإن ما سَتَسُدُّ فَرْجُهُ عنه من نتائج يُعَدُّ تبريراً لإضافة جديدة إلى المجال العلمي (ميدان التربية الخاصة والتربية الرياضية المُعدّلة).

قِلّة البرامج والأنشطة الرياضية والترويحية والتراسل العلمية التي عُنِيَتْ بِفئة ذوي الاحتياجات الخاصة على المستوى المحلي والعربي، على الرغم من الحقائق العلمية التي تؤكد على الأثر الإيجابي والمباشر لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية في حياة الإنسان بصفة عامة وفي حياة ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة.

- مصطلحات الدراسة:

البرنامج الرياضي المقترح: تعني كلمة البرنامج حسب استعمالها العام ترتيباً مُحدّداً سلفاً للأعمال أو الأحداث أو التطورات المزمع إجرائها لتحقيق نتيجة معينة، وعرف "ف" تبيل غطاس وآخرون" البرنامج بأنه مجموعة من عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض موجّهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية مُحدّدة (النحاس وآخرون، 2001: 257-258).

ويقصد بالبرنامج الرياضي في هذه الدراسة مجموعة من التمرينات والحركات والأنشطة والألعاب والإجراءات التي تمّ تطبيقها على ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، بحيث يجدون فيها متعة وإشباعاً لرغباتهم وإثراء لخبراتهم والتي تهدف إلى تحسين مفهوم تقدير الذات لديهم، وفق فترة زمنية مُحدّدة تستغرق (10) أسابيع بمعدّل (3) حصص أسبوعياً، بحيث يُحدّد لهذا البرنامج أهدافه ومحتواه والنشاطات اللازمة بما يتناسب مع خصائص العينة، وتُصمّن الأهداف التعليمية والأساليب ووسائل القياس والتشخيص والتقييم.

- تقدير الذات: يتبنى الباحثان تعريف "كوبر سميث" (Cooper Smith) بأذنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، ويوضح إلى أي مدى يعتقد الفرد أن لديه القدرة والإمكانيات وكذلك الإحساس بالنجاح والقيمة في الحياة، وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظي والسلوكيات الأخرى (محمد، 2000: 60).

يُعرف الباحث تقدير الذات بأنه تقييم ذاتي في ضوء مدى تقبل الفرد المعاق حركياً لذاته أو رفضه لها من خلال الدرجة التي يحصل عليها على مقياس روزنبرج المستخدم في الدراسة الحالية.

- ذوي الاحتياجات الخاصة: يعرفون بأنهم الأفراد الذين يحتاجون إلى خدمات التربية الخاصة والتأهيل والخدمات الداعمة لهما ليتسنى لهم تحقيق أقصى ما يمكنهم من قابليات إنسانية، إنهم يختلفون جوهرياً عن الأفراد الآخرين في واحدة أو أكثر من مجالات النمو والأداء التالية: المجال المعرفي والمجال الجسدي، والمجال الحسي، والمجال السلوكي، والمجال اللغوي، والمجال التعليمي (الخطيب والحديدي، 2005: 16).

ويقصد بذوي الاحتياجات الخاصة في هذه الدراسة أولئك المراهقين الذين لديهم عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفهم الحركية بشكل طبيعي، سواء أكان هذا العائق محصلاً لأسباب وراثية أم مكتسبة نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات، أو فقدان في القدرة على الحركة في الأطراف السفلية، فأصبح لديهم نقص من حيث إقامة العلاقات الاجتماعية فيجدون صعوبات في القيام بنشاطاتهم اليومية منها ممارسة النشاط الرياضي، وهم يحتاجون إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ورياضية ومهنية لمساعدتهم على إستعادة قدراتهم، أو تعويضهم باستثمار القدرات المتبقية، أو التكيف مع الوضع الحالي لتحقيق أهدافهم الحياتية والعيش بأكبر قدر من الإستقلالية.

- إجراءات الدراسة:

- المنهج المستخدم: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهما.
- مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الأفراد ذوو الاحتياجات الخاصة حركياً من سن (13-17) سنة المتواجدين داخل المؤسسة الإستشفائية يعقوبي زهير -الشاطئ الأزرق- بولاية تيبازة والبالغ عددهم (29) فرداً، بالإضافة إلى المؤسسة الاستشفائية قاصدي مرياح -تقصرين- بولاية الجزائر العاصمة والبالغ عددهم (24) فرد، وفقاً لاستمارة الإحصائيات بالمؤسستين الإستشفائيتين لسنة 2009، في حين تكونت عينة الدراسة من (20) معاق حركياً من الذكور مصابين بالشلل النصفي السفلي، ممّا يشكّلون ما نسبته (7,73%) من مجتمع الدراسة، يهْدلون مرحلة المراهقة، تمّ اختيارهم بالطريقة العمدية وفق الشروط التالية:

- أفراد العينة كلّهم ذكور.
- نوعية الإعاقة: شلل نصفي سفلي.
- خدو أفراد العينة من الإعاقات الأخرى غير الحركية ومن أية أمراض مصاحبة.
- المستوى التعليمي: أفراد العينة هم تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية.
- ينتمي أفراد العينة إلى المستوى الاجتماعي والاقتصادي المتوسط، وفقاً لمؤشرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرهم المدوّنة في سجلاتهم بالمؤسستين الإستشفائيتين.
- أفراد عينة الدراسة لا يمارسون أي نشاط رياضي ما عدا حصص التأهيل الحركي داخل المؤسسة الإستشفائية.

وقدّمت عينة الدراسة إلى مجموعتين إذ كانت المجموعة الأولى (التجريبية) بالمؤسسة الإستشفائية "يعقوبي زهير" وعددها (10) أفراد يتعرّضون إلى البرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة، بينما المجموعة الثانية (ضابطة) بالمؤسسة الإستشفائية قاصدي مرياح وعددها (10) أفراد ولم يتلق أفراد هذه المجموعة التدريب على البرنامج الرياضي المقترح في الدراسة، وأجري التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي قبل البدء في تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لمتغيرة العمر الزمني وعلى مقياس تقدير الذات، والجدول رقم (1) يوضّح ذلك.

$$n^1 = n^2 = 10.$$

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	القياس المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
1,007	1,407	14,56	15,03	1,158	1,581	14,01	14,62	السنة	العمر الزمني
-0,950	2,84	26	25,1	0,522	2,87	24	24,5	درجة	
									مقياس تقدير الذات

الجدول رقم (1) يبيّن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تنفيذ البرنامج في متغيرات العمر الزمني وتقدير الذات.

يتضح من الجدول رقم (1) أن أفراد عينة الدراسة لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) يشكّلون مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في كل من متغيرة العمر الزمني ومقياس تقدير الذات وذلك بالرجوع إلى قيم معامل الالتواء والتي انحصرت ما بين $(3 \pm)$.

- أدوات الدراسة: استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

- مقياس تقدير الذات:

من أجل قياس درجة تقدير الذات الكلية لدى المراهقين ذوو الاحتياجات الخاصة حركياً تم استخدام مقياس تقدير الذات لـ روزنبرج (Rosenberg, 1965) وتعطي هذه الأداة تقديرًا لمدى تقييم الفرد لذاته بشكل عام، وتتكون من (10) عبارات يُحدّد المستجيب مدى انطباق كل منها عليه وفقاً لأربعة مستويات تمثّل الفئات التالية على الترتيب: أوافق تماماً، أوافق، لا أوافق، لا أوافق تماماً، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين درجة وأربع درجات، ويتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين (10) درجات و (40) درجة، وعبارات المقياس صيغت منها (5) عبارات بشكل إيجابي وقد صيغت الخمس عبارات الأخرى بصيغة سلبية، حيث يحصل المفحوص في العبارات: 1، 2، 4، 6، 7، على أربع نقاط في أوافق تماماً، ثلاث نقاط في أوافق، نقطتين في لا أوافق، نقطة واحدة في لا أوافق تماماً، بينما يكون التقييط عكسي في العبارات: 3، 5، 8، 9، 10، حيث تُمنح المفحوص نقطة واحدة إذا أجاب بأوافق تماماً، نقطتين لأوافق، ثلاث نقاط لـ لا أوافق، أربع نقاط لـ لا أوافق تماماً، ويُتمّ حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الفئات الأربعة للمقياس، وتدلّ الدرجة المرتفعة على تقدير مرتفع للذات والعكس صحيح (Gosling & Ric, 1998: 42-43).

وقد استُخدِمَ المقياس في عدد من الدراسات أكدت ثباته وصدقه وموضوعيته في قياس متغير تقدير الذات عند المراهقين، وقد تم استخراج دلالات ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حيث تراوحت قيمة معامل كرونباخ-ألفا بين $0,70 \leq \alpha \leq 0,90$ (Valliéres & Vallerand, 1990 : 16).

- صدق مقياس تقدير الذات:

للتحقق من صدق المقياس اعتمد الباحثان على الصدق الظاهري من خلال عرض عبارات المقياس على مجموعة من الأساتذة الدكاترة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربية الخاصة والقياس والتقويم والتربية الرياضية المعدّلة وعددهم (8)،

مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، وترتّب على صدق المحكمين أن تمّ تعديل (2) عبارات من حيث الصياغة لزيادة وضوحها.

- ثبات مقياس تقدير الذات:

تم التأكد من ثبات مقياس تقدير الذات باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة استطلاعية مكوّنة من (10) أفراد من ذوو الاحتياجات الخاصة حركيا من المجتمع الكلي وخارج العينة الأساسية، وكان الفارق الزمني بين التطبيقين أسبوعين، وتم حساب معامل الثبات للمقياس باستخراج معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ (0,93) عند مستوى دلالة $\geq 0,05$ ، كما تم استخراج دلالات ثبات المقياس باستخدام معامل كرونباخ-ألفا وقد بلغ (0,78)، مما يشير إلى أن المقياس عالي الثبات وصالح للتطبيق بصورته النهائية.

- البرنامج الرياضي المقترح (إعداد الباحثان):

تمّ بناء محتوى البرنامج الرياضي المقترح في ضوء مجموعة من الاعتبارات والتي تتمثّل في المحاور الآتية:

- قام الباحثان بالإطلاع على عدد من المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي تناولت التربية الرياضية والحركية والخصائص النفسية والاجتماعية والجسمية والفسولوجية والمهارية للمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها: أدري فريمير (1990)، شورت ووينيك (Winnick & Short, 1999)، ماكنثير (2001)، إبراهيم (2002)، رياض (2005)، عبد الحليم وعادل (2005)، سعد وأبو الليل (2006)، (Choques et Quentin, 2007).

- الإطلاع على الدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي تمّت في مجال رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها دراسة: عبد الهادي (1996)، عليان (2000)، أبو عبيد (2003)، الصمادي (2003)، أوتيس (Oates, 2004)، كازيناف وآخرون (Cazenave, et al., 2006).

- صدق المحتوى للبرنامج الرياضي المقترح:

تمّ عرض البرنامج الرياضي المقترح بصورته الأولى على (8) دكاترة خبراء من ذوي الاختصاص في مجالات: القياس والتقويم والتربية الخاصة والتربية الرياضية المعدلة والعلاج الطبيعي والوظيفي والتدريب الرياضي ومناهج وأساليب تدريس التربية الرياضية، حيث طلب منهم إبداء الرأي في البرنامج الرياضي من حيث: مدّته، وعدد الحصص التدريبية وحدودها الزمنية

والفنيات والأنشطة والأدوات التي تحتويها ومدى مناسبتها لأهداف البرنامج، وقد أجمع الخبراء على ملائمة محتوى البرنامج الرياضي والإجراءات المبتعة في تنفيذه.

وفي ضوء ما سبق وتبعاً للملاحظات التي أبدتها الخبراء في مجال رياضة ذوي الإحتياجات الخاصة قام الباحث بوضع البرنامج الرياضي كما يلي:

أولاً - هدف البرنامج:

- الهدف العام: يهدف البرنامج الرياضي المقترح إلى تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الإحتياجات الخاصة حركياً.

- الأهداف الجزئية:

- تحسين مفهوم تقدير الذات.

- الارتقاء بمقومات الكفاءة الصحية للمعاق حركياً من خلال نشاط بدني يتوافق مع إمكاناته واستعداداته.

- زرع الثقة بالنفس وبمن حولهم من أفراد وأدوات ومعدات وأجهزة.

- تدريب المعاق حركياً على الابتكار والتخيل مما يؤدي إلى مساعدته في خلق حلول لمشاكله النفسية والاجتماعية.

- الشعور بالقيمة الشخصية وقيمة النفس والتي تؤدي إلى زيادة ثقة المعاق بنفسه، وتحسين قدرته على تقييم ذاته وتعزيز الشجاعة والجرأة لديه بشكل عام.

- بث المرح والسرور في نفوس الأفراد.

- الترويح والارتقاء بروح الجماعة وتعويدهم على التعاون والصفات الأخلاقية الأخرى وحب الانتماء للجماعة.

ثانياً - الأسس التي يقوم عليها البرنامج الرياضي المقترح:

تم بناء البرنامج الحالي على الأسس الآتية:

- أن يعمل البرنامج على تحقيق الأهداف الموضوع من أجلها مع تنوع محتوياته.

- الوقوف على الإمكانيات والوسائل التي يتوفر عليها المركز لتنفيذ البرنامج الرياضي

المقترح.

م- رعاة الفروق الفردية من خلال التتبع في أنشطة البرنامج حتى لا يشعر المعاقين

بالممل.

- الاعتماد على عامل التشويق وذلك باستخدام الأجهزة والأدوات المتعددة مع التجديد المستمر في مادة البرنامج دون الخروج عن الأهداف المطلوبة.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة، فيسمح بإدخال بعض التعديلات إذا لزم ذلك.
- مراعاة التدرج بالتمرنات والأنشطة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المُرْكَب.
- أن تُدَوِّقَ أنشطة البرنامج للفرد فرص ممارسة القيادة والتبعية وتحقيق التوازن بين علاقة الفرد بذاته وعلاقته مع الآخرين.
- الاهتمام بالحوافز المادية والمعنوية والمرتبطة بالإنجاز لبعض مَدَوِّتَي البرنامج الرياضي المقترح بشكل جيد.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- تجذِبَ أي نوع من أنواع العقاب البدني أو التهديد مع تكرار المدح والثناء أثناء الأداء.
- ثالثاً - محتوى البرنامج الرياضي:
 - تم تحديد محتوى البرنامج الرياضي المقترح بناءً على الأهداف التي تمَّ تحديدها والتي تم الإشارة إليها، وكمايلي:
 - مدة تطبيق البرنامج الرياضي (10) أسابيع.
 - يتكون البرنامج الرياضي المقترح من (30) وحدة تدريبية.
 - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع: (03) وحدات أسبوعياً.
 - زمن الوحدة التدريبية: (55) دقيقة.
 - إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع: $165 = 03 \times 55$ دقيقة.
 - إجمالي زمن الوحدات في الشهر: $660 = 04 \times 165$ دقيقة.
 - زمن الإحماء: 10 دقائق في الوحدة.
 - زمن الجزء الرئيسي: 40 دقيقة في الوحدة.
 - زمن الجزء الختامي أو التهدة: 05 دقائق في الوحدة، ويبيّن الجدول (2) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج الرياضي المقترح بالدقائق.

الجدول رقم (2): يبين التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية للبرنامج الرياضي المقترح بالدقائق

أجزاء الوحدة	في اليوم بالدقيقة	في الأسبوع بالدقيقة	في الشهر بالدقيقة	النسبة المئوية %
الإحماء	10	30	120	18,18%
الجزء الرئيسي	40	120	480	72,72%
الختام	5	15	60	9,09%
المجموع	55	165	660	100%

رابعاً مـُحتوى وحدة تدريبية من وحدات البرنامج:

تم تقسيم الوحدة التدريبية اليومية بشكل يضمن تحقيق أهداف البرنامج الرياضي المقترح، وقد قُسمت إلى:

- الجزء التمهيدي (الإحماء): ويتضمن إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة الفسيولوجية والبدنية والحالة النفسية للفرد كي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات حمل التدريب الذي سيقع عليه خلال الجزء الرئيسي بكفاءة، وقد روعي أن يشتمل على المجموعات العضلية الكبيرة والتهيئة لتمرينات المشي وتحريك الذراعين والرجلين وبعض المكوّنات الخاصة بالصحة البدنية، من حيث مرونة المفاصل والعظام وتهيئة الجهاز الدوري التنفسي، مع الحرص على بثّ الحماس للمشاركة الإيجابية الفعالة في وحدات البرنامج.

- الجزء الرئيسي: والمقصود به تحقيق الغرض الأساسي من الدراسة، ولذا فهو يهدف إلى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ويشتمل على تمرينات القوة العضلية لتجنب حدوث الضمور العضلي في الأطراف المصابة، وتمرينات الرفع الخاصة باستخدام المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم، وتمرينات الإطالة العضلية لتخفيف حدة الانقباضات أو التقلصات في أجزاء الجسم المصابة، هذا بالإضافة إلى تجنّب حدوث التشوهات القوامية والمحافظة على المدى الكامل للحركة، و تمرينات تنمية التوافق العضلي لأجزاء الجسم المصابة، بالإضافة إلى تمرينات التحمّل الدوري التنفسي، وذلك عن طريق تمرينات تشكيلية أو ألعاب صغيرة.

-الجزء الختامي: ويبدأ فيه رجوع الأفراد إلى الحالة الطبيعية قبل بدء التدريب ويشمل على مجموعة من الأنشطة الحركية الهادئة مع استخدام تمرينات الإطالة وتمرينات الاسترخاء والتنفس العميق، مع تحية شكر وتقدير للمجهود المبذول من قِبَلِهِمْ .

ولقد روعي في تنفيذ محتوى البرنامج الرياضي النواحي التالية:

- التأكد من عدم وجود موانع صحية لدى أفراد العينة وبالذات الأمراض المصاحبة للإعاقة وهي: أمراض القلب، الصرع... إلخ.

- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج لتحديد حالتهم الصحية ونوعية وكمية وأسلوب التدريب الذي يمكن أن يبذلونه دون ضرر.

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للأفراد.

- الاهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في أي تمرين.

- مراعاة التدرج في الحمل.

- تجنّب الإسراع غير مدروس في عملية التنفيذ.

- مراعاة فترات الراحة الكافية بين التمرينات عند ملاحظة التعب على أفراد العينة أثناء

تنفيذ البرنامج.

خامساً - تنفيذ محتوى البرنامج:

سبق إجراء تنفيذ البرنامج الرياضي المقترح بعض الخطوات التمهيديّة والتي تمتدّت في عدة لقاءات بين الباحث وأفراد العينة التجريبية استهدفت توفير فرص التقارب والتقبّل بينهم -خلق جو تسوده الثقة- قبل البدء في تنفيذ البرنامج الرياضي، وبعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق تم تنفيذ البرنامج الرياضي المقترح على عينة الدراسة الأساسية وفق ثلاث مراحل هي:

- مرحلة القياس القبلي:

أجريت القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة من يوم (18-4-2009) وحتى يوم (20-4-2009)، وذلك باستخدام مقياس تقدير الذات.

- مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح:

قام الباحث بتطبيق وحدات البرنامج الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية بالفترة من 2009-04-25 حتى يوم 2009-06-30 علمًا أن أيام التطبيق هي السبت، الاثنين والثلاثاء

ولمدة (10) أسابيع، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية المطبقة فعلياً (30) وحدة تدريبية، أما المجموعة الضابطة فلم تخضع لأي برنامج رياضي تدريبي واستمرت في القيام بأنشطتها الاعتيادية.

- مرحلة القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الرياضي المقترح قام الباحث بإجراء القياسات البعدية من يوم (1-7-1009) وحتى يوم (5-7-2009) لمتغيرات الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة، بنفس الطريقة ونفس الظروف والإمكانات وحسب ترتيبها في القياس القبلي قصد الحصول على أدق النتائج.

سادساً - الأدوات المستخدمة في البرنامج:

الملعب الخارجي للمؤسسة الإستشفائية "يعقوبي زهير"، ساعة إيقاف، أحبال، صافرة، جير كرات، أقماع، أطواق، بالونات، شريط قياس، كرة طبية أقماع، بالونات.

- سجلات المركز للحصول على بيانات خاصة بأفراد العينة.

سابعاً - تقويم البرنامج الرياضي المقترح:

يتم تقويم فعالية البرنامج الرياضي المقترح بمدى تأثيره في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (المجموعة التجريبية)، والمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام مقياس روزنبرج (Rosenberg, 1965) لتقدير الذات.

- أداة الإحصاء: اعتمد الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة وأهداف الدراسة والتي شملت: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبار ت - استودنت (T-Test) معامل الالتواء، معامل كرونباخ-ألpha.

- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: طبقت الدراسة الحالية على (20) معاق حركياً للأطراف السفلية والذين تقع أعمارهم في مدى عمري من (13-17) سنة.

- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية الواقعة بين يوم السبت (28-3-2009) إلى يوم الأحد (5-7-2009)، تم في هذه الفترة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها (الدراسة الاستطلاعية)، القياسات القبليّة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح، وإجراء الاختبارات البعدية.

- المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج الرياضي المقترح بالملعب الخارجي للمؤسسة الاستشفائية "يعقوبي زهير" بالجزائر العاصمة.
- عرض النتائج ومناقشتها:
- تتضمن الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ بين القياس القبلي والبعدي لأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي".
- وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" أستودنت (T-test) للمجموعات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات، ونتائج الجداول (3،4،5،6) توضح ذلك.
- الجدول (3): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) لمقياس تقدير الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

$$n_1 = n_2 = 10.$$

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	القبلي	24,5	2,87	0,447	غير دالة
المجموعة الضابطة	القبلي	25,1	2,84		

- قيمة (ت) الجدولية = 2,101 عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ بدرجة حرية (18).
- من خلال نتائج الجدول رقم (3) نجد أن قيمة "ت" استودنت بلغت $= 0,447$ وهي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت $= 2,101$ عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس تقدير الذات.
- الجدول (4): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) لمقياس تقدير الذات على القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ن = 10.

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	القبلي	24,5	2,87	4,92	دالة
	البعدي	31,2	2,92		

قيمة (ت) الجدولية = 2,262 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، بدرجة حرية (9).

من خلال نتائج الجدول رقم (4) نجد أن قيمة "ت" استودنت بلغت ت = 4,92 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت ت = 2,262 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات.

الجدول (5): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) لمقياس تقدير الذات على القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ن

10 = .

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الضابطة	القبلي	25,1	2,84	1,58	غير دالة
	البعدي	27,1	2,54		

قيمة (ت) الجدولية = 2,262 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، بدرجة حرية (9).

من خلال نتائج الجدول رقم (5) نجد أن قيمة "ت" استودنت بلغت ت = 1,58 وهي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت ت = 2,262 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات.

الجدول (6): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) لمقياس تقدير الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

$$n_1 = n_2 = 10.$$

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	البعدي	31,2	2,92	3,20	دالة
المجموعة الضابطة	البعدي	27,1	2,54		

قيمة (ت) الجدولية = 2,101 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، بدرجة حرية (18).

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نجد أن قيمة "ت" استودنت بلغت $t = 3,2$ وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت $t = 2,101$ عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات.

- الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاج الآتي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين القياس القبلي والبعدي لأثر ممارسة النشاط الرياضي في تحسين تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي.

- التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة، فإن الباحثان يوصيان بما يلي:

- تعميم استخدام البرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة والذي ثبتت فاعليته وكفاءته في تحسين تقدير الذات على المراكز التي تُعنى بذوي الاحتياجات الخاصة المشابهة لعينة الدراسة.

- الاهتمام بتصميم البرامج والأنشطة الرياضية وفقاً للاتجاهات العلمية والتربوية الحديثة في مجال تعليم وتدريب وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً من خلال الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية.
- تفعيل وسن القوانين والتشريعات اللازمة التي تسمح بممارسة النشاطات الرياضية داخل مراكز رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، مع توفر آليات لضمان تطبيقها.
- العمل على إعداد كوادر للعمل مع الفئات الخاصة بإدخال شعبة التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة ضمن مقررات معاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية.
- قائمة المراجع:
- أولاً : المراجع باللغة العربية:
- أبو جادو، صالح محمد علي (1998)، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2009)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، بيروت: ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو عبيد، فالح سلطان فالح (2004)، أثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات والمستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن: جامعة اليرموك.
- الخطيب، جمال والحديدي، منى (2005)، المدخل إلى التربية الخاصة، عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الخطيب، جمال والروسان، فاروق ويحي، خولة والصمادي، جميل والحديدي، منى والزريقات، إبراهيم والناطور، ميادة والعمامرة، موسى والسرور، ناديا (2007)، مقدمة في تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- الخزرجي، إيمان عبد الأمير (2001)، تأثير التدريب الرياضي اليومي على تقبل الذات لدى المعوقين بألعاب الساحة والميدان، العراق: مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد العاشر، العدد الثاني. www.Iraqaca.org

- الصمادي، علي محمد (2003)، أثر برنامج تدريبي على مستوى المهارات الحركية ومفهوم الذات والكفاية الاجتماعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأردن: جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- الشاروني، حبيب (2009)، فكرة الجسم في الفلسفة الوجودية، بيروت: دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.
- الطريقي، محمد بن حمود (1997)، مراحل حاسمة "في تطوير نظرية واستراتيجيات الإعاقة والتأهيل في المملكة العربية السعودية"، السعودية: المركز المشترك لبحوث الأطراف الاصطناعية والأجهزة التعويضية وبرامج تأهيل المعوقين.
- العلوان، بشير أحمد عيسى (2006)، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات: دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركيا في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأردن: كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- النحاس، محمد محمود وإبراهيم، فيوليت فؤاد وبسيوني، سعاد وسليمان، عبد الرحمن سيد (2001)، بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة، مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- القريطي، أمين عبد المطلب (2005)، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة 4.
- القمش، مصطفى والسعيدة، ناجي (2008)، قضايا وتوجهات حديثة في التربية الخاصة، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- القيسي، لما ماجد (2010)، العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الدراسي والجنس وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، البحرين: مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 11 العدد: 1، مارس 2010، (208-228).
- جرادات، عبد الكريم (2006)، العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، الأردن: المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 2 (3)، (134-152).
- حسين، محمد سعود علي (2008)، أثر برنامج إرشادي مركّز على نماذج الفيديو في تحسين مفهوم الذات لدى ذوي التحديات الحركية في الأردن، عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- رياض، أسامة (2005)، رياضة المعاقين "الأسس الطبية والرياضية"، مصر: دار الفكر العربي.

- رياض، أسامة وعبد الرحيم، ناهد أحمد (2001)، القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، القاهرة: دار الفكر العربي.
- سعد، طه وأبو الليل، أحمد (2006)، التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة، الكويت: مكتبة الفلاح.
- فرحات، السيد محمد محمد (2004)، سيكولوجية مبتوري الأطراف "فقدان أحد أعضاء الجسم وعلاقته ببعض سمات الشخصية"، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- كفاي، علاء الدين (1997)، علم النفس الارتقائي، القاهرة: مؤسسة الأصالة.
- لوبروتون، دافيد (1997)، انثروبولوجيا الجسد والحدثة، ترجمة محمد عرب صاصيلا، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ط 2.
- محمد، عادل عبد الله (2000)، دراسات في الصحة النفسية: الهوية - الاغتراب - الاضطرابات النفسية، القاهرة: دار الرشيد.
- الديوان الوطني للإحصائيات (2008): توزيع المعاقين في الجزائر.
www.ons.dz/demogr/pop-handic.htm
- ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:
- Jacques Choque, Olivier Quentin (2007), Gym douce pour les personnes handicapées (ou à mobilité réduite) 400 exercices pratiques et ludique, éditions : amphora, France.
- Maisonneuve. J, Schweitzer (1981), Modèles de corps et psychologie esthétique, édition: P.U.F, paris.
- Patrick Gosling. François Ric (1998), psychologie sociale (Approches du sujet social et des relations interpersonnelles, tome : 2, éditions Bréal, France.
- Schilder. P (1968), l'image du corps, édition: Gallimard, paris.
- Patrick Laure (2007), Activités physiques et santé, ellipses édition marketing S.A, France.

- Thomas. C (1972), L'handicap physique son orientation, édition: P.U.F, Paris.
- Joseph Beatus (1996), Body image, self concept and factors which influence the adjustment to disability in spinal cord injured persons, in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy, faculty of the graduate school of the university of Maryland, USA.
- Oates. Christina Mellissa (2004), does a recreational swimming program improve the self-esteem of children with physical disabilities, possible underlying mechanism, p: 1515.
- Reader. Laura Anne. (2003), An inquiry into the relationship between self-concept, self-esteem, locus of control, self-efficacy, self determination of students with and without physical disabilities, Columbia-University, volume 64-02 A of dissertation abstracts international, page 463.AA13080072.
- Teri, R. Blake, James, O. Rust (2000): Self- Esteem and Self -Efficacy of college students with disabilities, British Journal of Psychiatry, Vol, 15, pp 476 – 488.
- Tlili.L, S.Lebib, I.Moalla, S.Chorbel, F.Z.Bensalah, C.Dziri & F.Aouididi (2007), Impact de la pratique sportive sur l'autonomie et la qualité de vie du paraplégique, Annales de réadaptation et de médecine physique, Volume : 51, issue : 3, Avril 2008, pages (179-183).
- Vallières. EF, Vallerand. RJ (1990), Traduction et validation canadienne-

Française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg, journal
International de psychologie, 25 : 305-16.

الملحق رقم (1): مقياس تقدير الذات

أولاً - القسم الأول - معلومات أولية:

- السن:.....

- نوع الإعاقة: ☐ شلل، ☐ بتر، ☐ تشوه، ☐ عرج، أخرى.....

- سبب الإعاقة: ☐ خلقية (مولود بها)، ☐ نتيجة مرض، ☐ نتيجة حادث.

- المستوى التعليمي: ☐ ابتدائي، ☐ متوسط، ☐ ثانوي.

ثانياً: فضع علامة (X) أمام كل عبارة في الخانة التي تتفق ورأيك.

الرقم	العبارة	أوافق أما	لا أوافق أما	لا أوافق أما
1	أشعر أنني شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس			
2	أشعر أن لدي عدد من الصفات الجيدة			
3	كثيرا ما يراودني الشعور بأنني إنسان فاشل			
4	لدي القدرة على إنجاز الأعمال بطريقة صحيحة مثل أغلبية الناس			
5	بس لدي ما يستحق أن أفرخر به			
6	فكرتي عن نفسي إيجابية بشكل عام			
7	أشعر بالرضا عن نفسي			
8	أتمنى أن يكون لدي احترام أكبر لذاتي			
9	أشعر بأنني لا أستطيع أن أقوم بأي شيء بطريقة صحيحة			
10	أعز أنني أقل قدرا من غيري			



الاتجاهات النفسية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس

دراسة ميدانية بمعهد التربية البدنية
والرياضية بجامعة الجزائر - 3 -

أ. بريكى الطاهر: مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي دالي إبراهيم
د. حسام بشير - جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي

Résumé:

L'objectif de cette recherche est d'étudier les attitudes psychologiques qui sont formées par des étudiants de l'éducation physique et sportive sur leur futur métier au cours de leur formation de graduation. Cette étude démarre d'une hypothèse qui stipule que les attitudes des étudiants d'EPS envers l'enseignement sont positives.

Nous avons distribué le test des attitudes psychologiques sur un échantillon aléatoire composé de 220 individus toutes disciplines et années confondues. Les résultats de cette étude montre que les attitudes les étudiants envers la profession enseignant d'EPS sont positives ce qui confirme l'hypothèse proposée.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الاتجاهات النفسية التي يكونها طلبة لتربية البدنية والرياضية نحو مهنتهم المستقبلية خلال فترة تكوينهم بمرحلة التدرج. حيث انطلقت هذه الدراسة من فرضية أن هناك اتجاهات إيجابية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس. لقد قمنا بتوزيع مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس على أفراد عينة عشوائية مقدر بـ 220 طالب في كل التخصصات والسنوات على مستوى المعهد بجامعة الجزائر، وتبين من خلال نتائج هذه الدراسة أنه هناك اتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس وهذا ما يتفق مع الفرضية المقترحة.

الاتجاهات النفسية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس

مقدمة:

أصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي، و بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترفيهية والتربوية، وأصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعاً على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم. وقد حدثت تطورات عدة في التربية البدنية والرياضية كمهنة ونظام خلال القرن العشرين لعل أبرزها هو ذلك المنحنى المهني التخصصي الذي تخطى مراحل مجرد العمل في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية إلى آفاق مهنية أكثر رحابة كالتدريب الرياضي و الإدارة الرياضية و اللياقة والإعلام الرياضي والصحة والرياضة الترويحية... الخ، و هو الأمر الذي جعل فرص العمل تنامي وتزدهر أمام خريجي معاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية ، وفتح أسواق جديدة للعمل لم تكن مطروحة من قبل لمقابلة احتياجات هذه البرامج من المهنيين المؤهلين ولتقديم الخدمات المهنية على اختلاف أنواعها إلى أفراد المجتمع.

ومن هنا فإن التربية البدنية والرياضية في صورتها التربوية الحديثة بنظمها وقواعدها السليمة وألوانها العديدة تعتبر ميداناً هاماً من ميادين التربية وعنصراً قوياً في إعداد المواطن الإيجابي تزوده بخبرات ومهارات واسعة ، تساعد على التكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على تشكيل حياته ومسايرة العصر الحديث في تطوره ونموه.

وتعتبر دراسة الاتجاهات من الموضوعات بالغة الأهمية في تحديد السلوك الإيجابي نحو المهنة التي يزاولها الفرد ، حيث تقدم بعض المؤشرات التي تدل على احتمالات النجاح في المتطلبات المهنية المختلفة، ل أن الاتجاهات غالباً ما تحدد نوع السلوك المتوقع للفرد كما أن مقياس الاتجاهات يعتبر من الأساليب الهامة لتحديد دوافع الرفض والقبول للجوانب المختلفة والمرتبطة بالنشاط الذي يقوم الفرد بأدائه.

والاتجاه هو مجموعة استجابات القبول أو الرفض التي تتعلق بموضوع جدلي معين والمقصود بالموضوع الجدلي موضوع اجتماعي يقبل المنافسة، وهو استعداد نفسي وتهيؤ عقلي

عصبي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص وأشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تثير هذه الاستجابة.

إن دراسة الاتجاهات للأفراد تعد ذات أهمية، وذلك باعتبار أن الشخصية الإنسانية ما هي إلا مجموعة من الاتجاهات التي تتكون لدى الفرد وتؤثر في عاداته وميوله ووجدانه وأساليب وأنماط سلوكه، وأنه على قدر توافق هذه الاتجاهات وانسجامها تكون الشخصية المؤثرة.

فالاتجاه استعداد وجداني مكتسب، أي ليس فطرياً، وهو ثابت نسبياً يحدد سلوك الفرد ومشاعره إزاء أشياء، بواسطته يمكن معرفة نظرة الأفراد واعتقاداتهم نحو مواضيع معينة، وبالتالي يمكن التنبؤ بما سيحدث مستقبلاً ولما لا العمل على تعديل الاتجاه نحو الإيجاب إن كان سالباً.

فاتجاهات الطلبة نحو مهنتهم من أهم العوامل التي تساعد على إنجاز كثير من الأهداف، وهذا يدعو إلى حسن اختيار الطلبة الملتحقين بمعاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية، بناء على رغبتهم واتجاهاتهم نحو مهنة من ناحية وتدعيم وتنمية هذه الاتجاهات من ناحية أخرى.

لذلك فإن دراسة الاتجاهات النفسية وقياسها يسمح بالكشف عن درجتها قبل تخرج الطلبة حتى يمكن تجنب الوقوع في سلبات تؤثر على مخرجات التكوين من جميع جوانبها.

وفي الآونة الأخيرة أصبح الإقبال على الالتحاق بمعاهد وأقسام التربية الرياضية كبيراً ونظراً لفتح العديد من معاهد وأقسام في الجامعات الجزائرية، بعدما كان هذا الفرع مقتصرًا في السابق على بعض الجامعات، ويعزى هذا التحول تماشيًا مع حاجات المجتمع وحاجات سوق العمل.

و سوف نحاول معرفة أهم العوامل التي تتحكم في الاتجاهات النفسية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس.

1. إشكالية:

نظراً لأهمية موضوع اتجاهات الطلبة نحو المهن المراد العمل بها بعد التخرج ومنها التدريس فقد أجريت العديد من الدراسات والمؤتمرات ومنها دراسة هدى الخاجة (2001) والتي هدفت للتعرف على اتجاهات طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة البحرين نحو مهنة الإدارة الرياضية والتدريس والتدريب ، ودراسة ساري حمدان (1994) وهدفت إلى التعرف والمقارنة بين اتجاهات المشرفين والمعلمين نحو الإعداد والأساليب المتبعة في دورات صقل وتطوير معلمي التربية الرياضية بالأردن ، ودراسة بهجت أبو طامع (2006) وهدفت الدراسة إلى التعرف على

دوافع التحاق الطلبة إلى أقسام التربية الرياضية في كليات فلسطين الحكومية ، ودراسة حاتم أبو سالم (2003) وهدفت للتعرف على واقع إعداد معلم التربية الرياضية بجامعة الأقصى والكشف عن اتجاهات المعلمين نحو التربية الرياضية.

لذا اختار الباحث أن تكون الدراسة في محور العمل بمهنة التدريس وخاصة أن الجزائر بحاجة كبيرة لإعداد مدرسين مؤهلين للنهوض بالمستوى التعليمي بصفة عامة والرياضة المدرسية والتنافسية بصفة خاصة على حد سواء.

وعلى ضوء كل ما سبق تسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الآتي:

هل هناك اتجاهات إيجابية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس؟
ومنه نطرح التساؤلات الفرعية الآتية:

- 1- هل اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس تعزى لعامل الإشباع النفسي للمهنة؟
 - 2- هل اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس تعزى لعامل طبيعة المهنة؟
 - 3- هل اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس تعزى لعامل صفات المدرس؟
 - 4- هل اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس تعزى لعامل مستقبل المهنة؟
 - 5- هل اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس تعزى لعامل المكانة الاجتماعية للمهنة؟
- 2. الفرضيات:**

1-2 الفرضية العامة:

هناك اتجاهات إيجابية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- 1- تعزى اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس لعامل الإشباع النفسي للمهنة.
- 2- تعزى اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس لعامل طبيعة المهنة.

3- تعزى اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس لعامل صفات المدرس أو المدرب.

4- تعزى اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس لعامل مستقبل المهنة.

5- تعزى اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس لعامل المكانة الاجتماعية للمهنة.

3. أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى:

1- التعرف على مدى وجود اتجاهات إيجابية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس.

2- معرفة مدى مساهمة عوامل (الإشباع النفسي للمهنة و طبيعة المهنة و صفات المدرس ومستقبل المهنة والمكانة الاجتماعية) في تكوين اتجاهات إيجابية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنتي تدريس التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تتعرض لموضوع بالغ الأهمية في إحدى مؤسسات التعليم العالي، التي تشارك في إعداد الكوادر المساهمة في تربية الأجيال القادمة، وكذا تكوين مدربين وتقنيين لهم الكفاءة والقدرة على تطوير وترقية الرياضة الجزائرية نحو الأفضل، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات والمعطيات لتكون في متناول المسؤولين القائمين على معاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية، ذلك خلال إعداد وتسطير برامج ومحتويات التدريس سواء منها النظري أو التطبيقي، وفق اتجاهات وميول الطلبة نحو المهن التي سوف يلجئون فيها في حياتهم العملية.

5. تحديد مصطلحات ومفاهيم:

5-1- الاتجاه:

يعرفه (محمد إسماعيل) أن الاتجاه استعداد وجداني متعلم ثابت نسبياً يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها.
أما ميشيل (أرجايل)، فالاتجاه عنده هو "الميل إلى الشعور، أو سلوك، أو التفكير بطريقة محددة إزاء الناس الآخرين، أو المنظمات، أو الموضوعات، أو الرموز".

2-5- الطالب:

يقصد بالطالب الجامعي هو الطالب الذي أتيحت له الفرصة لمتابعة الدراسة بمرحلة التعليم العالي والجامعي، فالطلبة يمثلون فئة اجتماعية وليس طبقة خاصة، وذلك لأنهم لا يشغلون وضعا مستقلا في الإنتاج الاقتصادي، وإنما بمجموعهم هم الاختصاصيون الذين سيشغلون في الإنتاج المادي والعلمي والتطبيقي والثقافي وإدارة الدولة والمجتمع.

3-5- التدريس:

ونعني بالتدريس مجموع الممارسات والأساليب والنشاطات التي يقوم بها المعلم لتخطيط عملية التعلم وتنفيذها وتسهيلها وتقييم نتائجها، هذه العملية التي تهدف إلى اكساب المتعلم مجموعة من المعارف والمفاهيم والمبادئ والمهارات والاتجاهات والقيم وتطوير قدراته العقلية من أجل مواصلة التعلم لاحقا.

6. الإجراءات المنهجية للبحث:

1-6 المنهج المتبع:

وتستدعي دراستنا هذه استعمال المنهج الوصفي والذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المقصودة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يستخدم المنهج الوصفي في التعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، ويستخدم الباحث الوصف من أجل التحقق وفهم أفضل لظاهرة موضوع البحث، وهو لا يقتصر على جمع البيانات وتدوينها إنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن تفسيرها كذلك، ومعرفة العلاقات التي توجد بين هذه الظاهرة وغيرها من الظواهر المتشابهة، ومقارنتها بما يجب أن يكون للتعرف على سبب حدوث المشكلة وطريقة حلها ووضع التنبؤات المستقبلية للأحداث.

2-6 مجتمع وعينة البحث:

إن مجتمع دراستنا هو طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، في كل التخصصات والسنوات وكلى الجنسين في طور التدرج.

وانطلاقا من موضوع البحث اخترنا عينة عشوائية مقدراها 220 طالبة وطالب من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر-3 دالي إبراهيم تمثل 10% من مجموع طلبة المعهد، فالعينة الصحيحة هي التي تكون ممثلة للمجتمع الأصلي أحسن تمثيل، بحيث تكون أشبه ما يمكن إلى المجتمع الأصلي.

3-6 الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته، ولمعرفتنا مدى مصداقية وملائمة المقياس المستخدم لإنجاز هذا البحث مع العينة المختارة.

قمنا بدراسة استطلاعية في شهر جانفي 2011 تم فيها تطبيق المقياس على مجموعة من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3، مكونة من 40 طالب، وذلك من أجل الوقوف على النقائص والتغيرات الممكن حدوثها قبل التطبيق النهائي لها.

4-6 أدوات البحث:

مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية لـ د. محمد حمزة أمير خان د. سلطان سعيد مقصود بخاري 1991:

- بناء المقياس : وضع هذا المقياس لغرض قياس متغير الاتجاهات المهني.
- أبعاد المقياس: يتكون هذا المقياس من خمسة أبعاد، يحتوي كل بعد على عدد معين العبارات.

4-6 مجالات البحث:

- المجال الزمني: دامت دراستنا هذه في الشقين النظري وتطبيقي قرابة 6 أشهر.
- المجال المكاني: شمل هذا المجال طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3.

7. عرض وتحليل نتائج ومناقشة طبيعة اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو

مهنة التدريس

البعد	الدرجة	النسبة المئوية	ترتيب البعد	طبيعة الاستجابة
البعد الأول للاتجاه نحو الإشباع النفسي للمهنة	989	89.97	1	إيجابي
البعد الثاني للاتجاه نحو طبيعة المهنة	1024	93.13	2	إيجابي
البعد الثالث للاتجاه نحو صفات المدرس	1075	97.80	3	إيجابي
البعد الرابع للاتجاه نحو مستقبل المهنة	1090	99.09	4	إيجابي
البعد الخامس للاتجاه المكانة الاجتماعية للمهنة	1095	99.62	5	إيجابي

جدول يبين درجات ونسب وترتيب وطبيعة اتجاهات طلبة نحو مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية

- عرض وتحليل نتائج :

من خلال جدول أعلاه والذي يبين درجات ونسب وترتيب وشدة استجابة الطلبة نحو العمل بمهنة تدريس التربية البدنية والرياضية أنه بالنسبة لدرجات المقياس الكلية جاءت اتجاهات الطلبة ايجابية وهذا بنسبة (95.92%)، أما بالنسبة لأبعاد المقياس الخمسة جاءت طبيعة الاستجابة معظمها ايجابية، حيث كانت نسبة اتجاه نحو الإشباع النفسي للمهنة مقدرة بـ (89.97%) و(93.13%) للاتجاه نحو طبيعة المهنة، و(97.80%) للاتجاه نحو صفات المدرس و(99.09%) للاتجاه نحو مستقبل المهنة أما البعد الأخير كانت نسبة الاتجاه به بـ (99.62%).

- مناقشة نتائج:

وعليه يمكن القول أن طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لهم اتجاهات ايجابية نحو اتخاذ وظيفة تدريس التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية بأطوارها الثلاث كمهنة مستقبلية، تشبع رغباتهم النفسية من استمتاع وارتياح وقبول، وكذا تقبلهم طبيعة وخصوصيات وظروف المهنة من مصاعب وعراقيل وصعوبة في التعامل مع التلاميذ وكذا الجوانب المحيطة بالعمل خاصة في جانب نقص تجهيزات ومعدات ومنشآت رياضية.

وهذه النتائج نجدها تتفق مع عديد من الدراسات السابقة، حيث في دراسة هدى الخاجة، " اتجاهات طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين نحو العمل بمهنة الإدارة والتدريس والتدريب " (1997) والتي توصلت إلى أن الاتجاه لمهنة التدريس يمثل الشكل الغالب لاتجاهات طلاب التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة البحرين للطلبات والطلاب، ودارسة فيصل الملا عبدالله "اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين نحو مجال تخصصهم (2007)"، حيث هدفت إلى التعرف إلى اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين نحو مجال تخصصهم (تدريس التربية الرياضية)، وأشارت إلى وجود اتجاه ايجابي لدى طلبة قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين نحو مجال تخصصهم، حيث بلغ متوسط اتجاهات الطلبة الكلية (3.63) أي ما يعادل (73,90%)، وأيضاً دراسة أحمد خاطر وفهد كنعان " اتجاهات طلبة وطالبات قسم التربية الرياضية بمعهد التربية للمعلمين والمعلمات نحو مهنة تدريس التربية الرياضية بجامعة الكويت " (1986) هدفت هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات طلبة وطالبات قسم التربية الرياضية بمعهد التربية للمعلمين والمعلمات نحو مهنة تدريس التربية الرياضية بجامعة الكويت، وجاءت النتائج إيجابية نحو مهنة التدريس.

كما اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة جابر جابر وحسين الدريني "تفضيل القطريين لمهنة التدريس والتخصص في تدريس التربية الرياضية " (1985) التي هدفت الدراسة إلى معرفة درجة تفضيل طلاب وطالبات جامعة قطر للتخصص في تدريس التربية الرياضية والفنية وبعض العوامل التي تكمن وراء هذه التفضيلات، خاصة في البعد الخاص بالمكانة الاجتماعية للمهنة، حيث توصلت إلى النتائج أن هناك لعوامل اجتماعية تعد كأحد الأسباب المؤدية إلى عدم تفضيل القطريين تدريس التربية الرياضية.

وعليه فإن الفرضيات الجزئية للبحث قد تحققت من خلال نتائج المقياس وعلى يمكن قبول الفرضية العامة التي تقول هناك اتجاهات إيجابية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنتي التدريس والتدريب الرياضي.

خاتمة:

لقد تناولت دراستنا هذه اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنة التدريس، واخترنا مقياس بطريقة ليكرت كأداة للبحث قصد التحقق من صحة الفرضيات المقترحة على عينة مقدارها 220 طالب من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر3 من كل السنوات والتخصصات وكلا الجنسين، فكانت النتائج جد إيجابية حيث وجدنا أنه هناك عدة عوامل تدخل في بناء الفرد للاتجاه نحو المهن التي يرغب في مزاولتها مستقبلا، ويشير في هذا الصدد (كوربين، 1975) أن لدراسة الاتجاهات أهمية كبيرة لفهم الفرد وتوجيهه نحو العمل أو النشاط الذي يتفق مع ميوله والتكوين الخاص بشخصيته، كما أنها تعتبر عملية معقدة مرتبطة بسلوك الفرد وتعكس شعور الفرد نحو بعض المواقف.

ولقد قمنا بتحديد تلك العوامل التي تعزز وتبني تلك الاتجاهات بخمسة وهي:

أولاً: عامل الإشباع النفسي، حيث يعد هذا العامل أساسى ومهم في مدى ميول وتقبل الطالب للمهنة التي يرغب في العمل بها سواء كانت التدريس، بناءً على مدى تحقيق تلك المهنة لحاجات ورغباته النفسية.

ثانياً: طبيعة المهنة، فخصائص المهنة والظروف المحيطة بها من مسؤوليات وأعباء وقدرة على التعامل مع التلاميذ والزملاء والأساتذة، هي التي تجعل الطالب يكون اتجاهها ايجابيا أو سلبيا نحوها بناءً على ما مدى تقبله تلك خصائص والظروف.

ثالثاً: صفات المدرس ، فمهنة تتطلب سمات وصفات شخصية كالصبر على مشاق العمل وتميز بالخلق الحميد والصدق في العمل والقول وضبط انفعالات، ومدى تقبل النقد والقدرة على الإقناع، فكل هذه العناصر تدخل في تكوين الطالب لاتجاهه نحو هذه المهن بناء على تلك الصفات المطلوبة في خصائص تلك المهنة.

رابعاً: عامل مستقبل المهنة، يعمل هذا العامل دور المحفز أو مغرى من أجل أن يكون الطالب اتجاهات ايجابية نحو المهنة، فالفرد يرغب في العمل في مهنة لها مستوى رفيع ومستقبل مضمون وأن يلقي في راحة وسعادة في العمل ويرى أنها مهنة من أحسن المهن التي يمكن أن يختارها.

خامساً: عامل المكانة الاجتماعية للمهنة، فأراء وانطباعات المجتمع حول قيمة وأهمية هذه المهن خاصة منهم الأصدقاء والعائلة تجعل الفرد يكون اتجاهات ايجابية أو سلبية نحوها بناءً على تلك الآراء والانطباعات.

كل هذه العوامل هي مترابطة ومتشابكة فيما بينها تدخل ضمن عملية تكوين الاتجاه بالنسبة للطالب في اختيار مهنته المستقبلية، نسميه في ميدان علم النفس الاجتماعي الاتجاه المهني، ويشير (جيف جي 2006) في كتابه "The Winner's Attitude" إلى أن الاتجاهات الإيجابية للفرد تقرر مدى نجاحه في حياته على المستويين المهني والشخصي، فإذا كانت لدينا اتجاهات إيجابية نحو عملنا، فإن هذا سيدفعنا لمحاولة تخطي والتغلب على كل المعوقات والإحباطات التي قد تواجهنا وتعوق نجاحنا في هذا العمل، أما إذا كانت اتجاهاتنا سلبية نحو هذا العمل فإننا نعطي فرصة لأنفسنا لتبني أكبر قدر من الإحباطات التي من شأنها أن تجعلنا نفشل في أداء هذا العمل.

والاتجاه المهني يعرفه (علي عسكر، 2000) في كتابه "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها" تقبل الفرد لعمله والذي يتأثر بجوانب عديدة، وهي تقبله لأجره وتقبله للظروف المادية للعمل، وتقبله لطبيعة ومحتوى العمل، وتقبله لمجموعة الزملاء في العمل، وتقبله لنمط الرئاسة وفرص الترقية المتاحة والتي تتمثل في استجابات القبول لهذه الجوانب.

إن دراستنا هذه كانت هدفت أساساً إلى كشف تلك الاتجاهات التي يحملها الطلبة نحو مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية، مقارنة بخصائصه، وقد جاءت نتائجها ايجابية حيث وجدنا أنه هناك اتجاهات ايجابية ونسبة عالية نحو العمل بمهني تدريس التربية البدنية والرياضية لدى

جميع طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر 3 في كل السنوات والتخصصات ولكلا الجنسين .

الاقتراحات:

- 1- تشير نتائج الدراسة إلى أن المعلومات المقدمة ضمن البرامج الجامعية للطلبة يجب أن تكون بمستوى أفضل ليتمكن من خلالها ملاحظة التغيرات الإحصائية على تكوين اتجاهاتهم الايجابية نحو مهنتي التدريس والتدريب، مما يؤكد ضرورة توفير مواد ذات علاقة بتعزيز الاتجاهات لديهم وتدعيمها بشكل أفضل من خلال تقييم لمناهج المعاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية النفسية والتربوية والعلمية بين فترة وأخرى، وكذلك إثراء الطالب بكمية من الخبرات والمعلومات التي تتعلق بمجال التدريس والتدريب بشكل عام.
- 2- ضرورة تحديد الطالب المناسب في المجال المناسب من خلال وضع بعض المقاييس والاختبارات التي يمكن من خلالها كشف ميول وقدرات الطلبة عند التحاقهم، وتحديد ما يصلح لهم في كل فرع من التخصصات الرئيسية والفرعية.
- 3- ضرورة ملاحظة القدوة الحسنة بين أساتذة معاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية، ليتمكن الطالب الاقتداء بهم في سلوكهم وتصرفاتهم كمصدر للخبرة والمعرفة.
- 4- ضرورة عقد الندوات والمحاضرات الدورية باستمرار التي تطرح مشاكل التدريس والمدرسين والتدريب والمربين واطلاعهم على كيفية حل مثل تلك المشكلات.
- 5- ضرورة زيادة المسابقات والساعات المعتمدة، في برامج إعداد المدرسين والمربين في معاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية بحيث لا يكتفي ببرنامج تخرج ممتدة على سنوات طور التدرج، بل تضاف إليها مسابقات أخرى في مواد التربية المهنية، حتى تساعد هذه الإضافة على تنمية وتدعيم الاتجاه أكثر من خلال تعرضهم لخبرات ومعلومات أكثر.
- 6- ضرورة تدعيم تحصيل الطلبة بالمكافآت والمميزات المختلفة التي تساعد بدورها في الرفع من مستواه العلمي والثقافي.
- 7- تنمية واستغلال قدرات واستعدادات الطلبة منذ المراحل الدراسية الأولى.
- 8- المحاولة تنمية الاتجاهات الايجابية لدى الطلبة منذ البداية وتدعيمها وتنميتها خلال المستويات الدراسية المختلفة.

9- ضرورة تعاون مستمر بين المؤسسات التربوية والرياضية المختلفة لغرس وتنمية ما يحتاجه المجتمع بما يناسبهم من مدرسين لتحقيق الاكتفاء في اغلب التخصصات.

قائمة المراجع:

أولاً باللغة العربية:

1. إبراهيم الراشد: اتجاهات طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية نحو مهنة التدريس وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه، جامع الزقازيق، مصر، 2008.
2. أحمد خاطر وفهد كنعان: اتجاهات طلبة وطالبات قسم التربية الرياضية بمعهد التربية للمعلمين والمعلمات نحو مهنة تدريس التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، جامعة الكويت.
3. أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط3، دار النهضة القاهرة، 1989.
4. أحمد عبد الخالق: علم النفس الاجتماعي، دار الجامعية، بيروت، 1983.
5. أحمد عبد العزيز: اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق نحو مهنة تدريب مسابقات الميدان والمضمار، جامعة الزقازيق، مصر.
6. أكرم زكي خطايب: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1997.
7. ألبيك علي الفهمي: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 84.
8. أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب وتطبيقاته، منشأة المعارف، القاهرة، 1998.
9. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص 17.
10. أمين الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية - المهنة والإعداد المهني، النظام الفكري، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
11. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل، التاريخ، الفلسفة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
12. عبد اليمين بوداود: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 2010، ص50.

13. عبد اليمين بوداود ، د عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.

ثانياً باللغة الأجنبية:

1. Bohner .G and Wanke .M : **Attitudes and Attitudes Change**, Hove, UK: Psychology Press, 2002.
2. Brock .T and Green .M : **Persuasion: Psychological Insights and Perspectives**, Thousand Oaks: CA: Sage Publications, 2005.
3. Cattell. R., Coulter. M: **Principles of behavioral taxonomy and the mathematical basis of the taxonome computer program**. British Journal of Mathematical and Statistical Psychology, 19(2), 1966.
4. Cazals .F, Marie .P et Rossi .P : **Elément de psychologie sociale**, édition Armond Colin, Paris, 1998.
5. Corbin, CB.Aunude Toward: **Physical activity of champion women basket ball players**, Research DOCUMENT, 1975.
6. CREVOISIER.J, **Football et psychologie. La dynamique de l'équipe**, Paris, Chiron, 1985.
7. Gee .J & Gee .V: **The Winner's Attitude: Change How You Deal with Difficult People and Get the BEST Out of Any Situation**, New York, McGraw-Hill companies, 2006.
8. Maisonneuve .J : **Introduction en psychologie sociale**, Presses Universitaires de France .
9. WEINECK.J, **Manuel d'entraînement**, 4ème édition, Editions VIGOT, Novembre 2003.



الحماية القانونية للمخاطر الرياضية

La Protection juridique des risques sportifs

الأستاذ: معز عبد الكريم - أستاذ مساعد (أ)

معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة الجزائر 3

Résumé:

De nos jours, le sport revêt une importance dans les différents domaines scientifiques. En effet, il attire sans cesse l'attention des juristes qui lui consacrent une étude à part entière surtout si l'on sait que la compétition sportive est entachée par certains incidents qui entraînent des risques et des dommages, Bien que le sport engendre beaucoup de cruautés et de dangers qui le caractérise, il constitue une source d'accidents du fait des dispositifs de jeu (les accidents indirects)

ملخص:

أصبحت الرياضة في العصر الحديث ذات أهمية كبرى ضمن مختلف الميادين العلمية والمجالات الحيوية مما استدعى تناولها بالدراسة الجوانب التشريعية والقانونية، خاصة وأن المنافسة الرياضية تشوبها بعض الحوادث التي تتجم عنها مخاطر وأضرار، بالرغم من أن الرياضة اليوم فقدت كثيرا من قسوتها وخطورتها التي تميزت بها قديما إلا أنها مازالت تعد سببا بارزا للحوادث والإصابات المتعددة والمتنوعة التي قد تقع في أية لحظة، إما بفعل اللاعب نفسه وعرف بالحوادث المباشرة أو بفعل طبيعة اللعبة في حد ذاتها وتسمى بالحوادث الغير مباشرة، ونظرا لغياب التنظيم التشريعي الذي يحكم المسؤولية الناتجة عن الأضرار الناجمة عن الممارسة الرياضية، سواء وقعت هذه الأضرار بفعل الرياضي أو بفعل أداة اللعبة، فلا مناص للرجوع إلى القواعد العامة في القانون، وبالتالي من الضروري أن تكون للرياضي وسائل الوقاية والحماية.

الحماية القانونية للمخاطر الرياضية

تمهيد:

مما لا شكّ فيه أن للإنسان أنشطة متعددة تدفعه دوماً إلى البحث عن الحلول المثلى لمشكلة ما قد تصادفه، كما هو الحال في تعدّد الأشكال الثقافية للنشاط الإنساني خاصة في الميدان الرياضي. لقد عُرِفَت الرياضة منذ القدم كظاهرة حيوية اجتماعية تناولها الكثير من المفكرين بالدراسة والبحث العلمي عبر الحضارات المتعاقبة، كما إمتدت دراستها حتى إلى رجال وعلماء الاقتصاد، القانون، السياسة وغيرها من فروع العلوم النظرية والتطبيقية، نظراً لكونها تتأثر وتتأثر على مضامين التنمية البشرية التي هي أساس الازدهار والتطور لكل مجتمع.

تعتبر ظاهرة العنف والسلوك العدواني من بين المخاطر الرياضية التي أضحت تهدد الرياضة، الشيء الذي من شأنه أن يؤدي إلى خرق للوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية في شتى المنافسات خاصة منها ذات المستوى العالي، فالنشاط الرياضي يخضع لقوانين فنية محدّدة نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليها بـ "قواعد اللعبة" كما يوجد هناك نوع آخر من القواعد تعرف بـ "قواعد تنظيم سلوك اللاعبين" قصد ضمان السلامة أثناء التنافس، فهذه القواعد تعتبر وقائية بالنسبة للحوادث الرياضية، إلا أنه رغم خضوع كل الاختصاصات الرياضية لضوابط فنية ونصوص قانونية تنافسية لا يستبعد احتمال وقوع حوادث وتجاوزات معينة ناتجة عن خرق هذه القواعد التي تخضع للتنظيم والتشريع القانوني، ومن ثمّة يمكن خضوعه لقواعد القانون العام.

الطبيعة القانونية لفكرة المخاطر الرياضية:

لدراسة هذا الموضوع يتطلب تحديد مدى علاقة الخطأ بالدور الذي تحدّثه الإرادة في ذلك، ومن أجل ذلك فقد اختلف الفقهاء في هذا الشأن من خلال وجهات النظر المختلفة، الأولى اتخذت لنفسها قاعدة في إظهار هذه الفكرة وأعتبرها واقعة مادية، أعطى كل الدور للفعل المسبب للضرر، دون ذلك أي لم يعتبر إرادة المتضرر الثانية اهتمت إلى طبيعة الشخص المتضرر، نيته، الظروف الموضوعية والخارجية التي ساهمت في ذلك معتبرة المخاطر الرياضية تصرفاً قانونياً [1] (لطفي أحمد البلشي، رسالة دكتوراه في القانون، قبول المخاطر الرياضية و دورها في تحديد المسؤولية المدنية، القاهرة)

أولاً: الخطر الرياضي:

تعتبر الرياضة مجموعة التدريبات الجسدية التي تؤدي في شكل فردي أو جماعي تتيح الفرصة للترويح، اللعب والمنافسة، كما تمارس من خلال قواعد معينة تعرف بقواعد اللعبة (les règles des jeux) دون غرض نفعي مباشر [2] (LE GRAND dictionnaire p 97) (Larousse, 1985)

نظرا لغياب التنظيم التشريعي الذي يحكم المسؤولية الناتجة عن الأضرار الناجمة عن الممارسة الرياضية فلا مناص للرجوع إلى القواعد العامة في القانون، وبالتالي من الضروري أن تكون للرياضي حماية سواء كان الخطر الذي لحقهما مباشر أو غير مباشر لأن الضرر مهما كان واحدا فهو بمناسبة الممارسة الرياضية، لذلك ففكرة قبول المخاطر يجب أن تشغل مكانا هاما من القانون الوضعي لكونها إحدى مكونات الممارسة الرياضية المرتبطة ارتباطا وثيقا بحماية الرياضيين، إلا أنه من الضروري فحص وإبراز بعض المفاهيم الخاصة بالميدان الرياضي حتى يتسنى للقاضي النظر في الموضوع، وفي بعض المفاهيم الأساسية المبدأية للتصرفات، فقد يكون الاندفاع البدني l'Engagement Athlétique عاملا يدفع إلى احتمال وقوع أخطار جسيمة، مما يستوجب تدخل المشرع لتحديد الأخطار المقبولة، كما يلزم توضيح بعض المفاهيم الخاصة بالرياضة، حتى يتسنى للقاضي إصدار حكم أكثر مطابقة للقانون [3] (CH.Pereleman, 1996, p1)

مفهوم الخطر الرياضي:

عرفه كل من "بيكارد" و"بيسون" "Picard et Besson" الخطر في مجال التأمين بأنه "حادث محتمل الوقوع لا يتوقف تحققه على إرادة الطرفين وحدهما وعلى الخصوص إرادة المؤمن له" [4] (عبد الرزاق بن خروف، 2000، ص 97) كما يعرف القاموس اللغوي Larousse الخطر على أنه "حادث مستقبلي محتمل الوقوع فقد يتحقق وقد لا يتحقق، وقد يكون محقق الوقوع لكن تاريخ وقوعه غير معلوم، ولا يكون بمحض إرادة الطرف المتسبب في الضرر". [5] (جديد معراج، ديوان المطبوعات الجامعية) يعتبر Michel Bouet "أن عنصر الخطر مرتبط ارتباطا وثيقا بعالم اللعب إذ يرى بأن الإقدام على الخطر وتحمل ما قد يحدث يعد جوهر اللعب، فعالم الرياضة يتميز بكون المشاركين فيه غالبا ما يكونوا على أتم الاستعداد لخوض أكبر الأخطار". [6] (Paris, M. Bouet 1963, p185) من خلال هذين التعريفين تبرز جملة من العناصر الأساسية إذا

اجتمعت ستؤدي إلى خطروهي الجهد *l'effort*، المخاطرة *le Danger*، الاحتمال *l'incertitude*. إن فكرة الخطر المرتبطة بالاحتمال كما أكد عليها "جون ايزنبيس" *Eisenbeis Jean* " وأنصاره توضح نوع من " التصارع الضروري بين الوضعية العادية للفرد بمعنى استعراضاته ومهاراته وتصرفاته العادية وغير العادية بالنسبة له بمعنى محيطه الجديد" [7] (J.Eisenbeis et Al، 1995) (P173)

كما تطرق "بيار دي كوبرتان" *Pierre de Coubertin* مؤسس الأولمبية الحديثة إلى الخطر من خلال تعريفه للرياضة، إذ يرى أنها عادة تطوعية، وعادية للجهد العضلي المكثف أساسها الرغبة في التطور، وبالتالي قد تصل إلى حد الخطر [8] (B. (1989 p 73 During) فالرياضة عرفت منذ القديم على أنها ممارسة ترويحية، ويتطورها إلى رياضة تنافسية أصبحت تثير القوة والشدة حيث أصبح فيها الخطر محقق و وارد، كما يلاحظ "بيار بيرلييس" *Pierre Parle abas* أنه " أمام الصدفة يصبح ممارس الرياضة المدبر والمخطط يأخذ قرارات قد تكون محفوفة بالخطر" الذي ينطوي على صفة الاحتمال التي تعتبر فيه عنصرا جوهريا يربط إما " بالوسط المادي " وإما " بسلوك الغير"، ويضيف بيار من خلال شرح وتبسيط هذان النوعان من الاحتمال المرتبطين بالظواهر أو التأثيرات الخارجية بأن النوع الأول " يرجع إلى تأثيرات المحيط وإلى عناصر موضوعية من العالم المادي والذي يصعب أحيانا توقعه..". بينما النوع الثاني " فهو مرتبط بسلوكات الممارسين الذين يحاولون إيجاد حل لوضعية حركية تقتضي التعاون أو المعارضة [9]. (P.Parleabas p7et 8، 1989) (

تكون القواعد والقوانين الرياضية حسب ممارسي الرياضة وطبيعتها، وبالرغم من ذلك تحدث عدة أضرار، وعليه " فإن القاضي يجد نفسه أمام وقائع تجبره على القيام بالبحث عن القواعد القانونية وتطبيقها " فالرياضة كما يذكر بيرنارد جو *Bernard Jeu* تختلف عن اللعب، فهي تخضع لقواعد صارمة متفق عليها عالميا، كما تتطلب جهدا تتفوق فيه الإرادة على الترفيه [10]. (B.Jeu – op.cit p69) "

ظاهرة الخطر الرياضي:

الطبيعة التي تتمتع بها الرياضة ستظل مرتبطة بظاهرة الخطر رغم وجود قوانين تدافع عن الوقاية، الأمن والسلامة، إلا أنه لا يمكن استبعاد بعض الأخطار والإصابات المرتبطة بتصرفات الإنسان الذاتية، وفي هذا الصدد يلاحظ جورج هيبيرت *George Hébert* عند تطرقه للأخطار

باللنية الملازمة للنشاط الرياضي بأن " الرياضة بحكم طبيعتها حتى وإن كانت صراع نحو الأفضل لكن نظريا ليس لها حدود". [11] (p64. 1993 G.Hébert) يبدو ذلك أكثر وضوحا في وقتنا الحاضر إذ يرى Michel Bouet أن البحث عن النجاح والتفوق يتضاعف بالضرورة بالتعرض إلى الخيبة أثناء القيام بعمل لا يمكن توقع نتائجه". [12] (M.Bouet - op.cit.p185)، فهذا الإخفاق يمكن جدا ربطه بالخطر، وغالبا ما تمارس النشاطات الرياضية بصفة جماعية ومنه فالمخاطر وارد احتمالها أكثر بالرغم أن ممارستها على علم ودراية بأن السلوك الرياضي يحمل في طياته أخطارا محتملة، ومن ثم فإن رضا ممارسي الرياضة يعتبر التزام قائم على تقبل الخطر، هذا ما يعتبر مسألة جوهرية في القانون إذ يركز عليها القضاء في اعتبار الضحية قد قبلت بمحض إرادتها المخاطر المترتبة على اللعب العادي، استنادا إلى المبدأ اللاتيني القائل "من قبل الخطر ليس له الحق في طلب التعويض" من جهة أخرى يعتبر "جون هونورات Jean Honorat أن فكرة تقبل الخطر هي وليدة تصرف الفرد الذي يعرض نفسه إلى الخطر وهو يعلم بطبيعته ونطاقه ويظهر ضمنا نيته في تبرئة الغير الذي كان سببا في إحداث الخطر من الالتزام بالسهر على أمنه". [13] (J. Honarat)

بينما يوجز بيار ظاهرة الخطر على أنها "عقد يتعلق باللعب" ويعرفه بالميثاق المؤسس لمجمع مصغر يكون بدون شك مؤقتا، متقطعا، وضيقا، لكنه يباشر فيه عملا معقدا وفقا لقانون تم قبوله بكل حرية، قانون مشترك عندما يفرض بعض الالتزامات المقبولة بكل حرية يسمح لكل عضو بالانتفاع به". [14] (P.Parlebas - Op.cit.p29)

أكثر دقة من ذلك هي الفكرة التي صاغها الأستاذ فرانسوا الافيليب François Alaphilipe تتلخص هذه الفكرة في أن التقبل يخص الأخطار الرياضية، أي الأخطار التي تكون وليدة حادث فجائي متوقع في النشاط الرياضي" ولهذا يعتبر تقبل الأخطار عموما التزام فعلى الضحية أن تتحمل شخصا الأضرار". [15] (F.Alaphilippe - op.cit.p79). بينما يرى بيار شازود Pierre Chazaud يوجد في القانون ما يسمى بالالتزام العام بالأمن، وهو مقبول في الرياضات التي تحتوي على بعض الأخطار التي ينبغي أن تتلاءم مع قواعد اللعب إذا تعلق الأمر بالرياضة جماعية أو مع قواعد الحذر إذا تعلق الأمر بالرياضة فردية". [16] (Pierre Chazaud P19) وفي مجمل القول يمكن اعتبار تقبل ظاهرة الخطر أي رضا المضرور التزاما للرياضي وهو على علم مسبقا بالضرر التي قد يتعرض له أثناء الممارسة فالرياضي الذي يشارك

في إحدى المنافسات الرياضية الخطرة، ومن ثم فإنه يعتبر قابلاً للضرر الذي يصيبه من خصمه أثناء المباراة، ولا يعبر فعل الخصم خطأ إلا إذا خرج عن قواعد اللعب فإذا حصل ذلك وأصيب المتضرر كذا إزاء خطأ مشترك، وأكثر تبسيطاً من ذلك ما يبينه "بيار شازود بأن" نظرية تقبل الخطر المأخوذ بها في بعض الأحكام القضائية المتعلقة بالحوادث الرياضية، تفترض اجتماع ثلاثة شروط مسبقة هي: -وجود خطر رياضي ممكن الوقوع أي غير مستحيل - معرفة الرياضي بأن هناك خطر تقبل الرياضي للخطر؛ [17] (P-Jolidon p115، 1988)

ظاهرة تقبل الخطر في الرياضة من وجهة القانون:

من المسلم به قانونياً أن ظاهرة الخطر كفعل مبرر مستمد من رضا المجني عليه إذ يرى بيار جوليدون Pierre Jolidon كل من يشارك بحرية في منافسة رياضية قد تؤدي إلى خطر الإصابة بجروح بدنية، يدّين في نفس الوقت على أنه قبل مسبقاً أن يكون ضحية"، وإن ظاهرة تقبل الخطر تشكل عقبة في وجه القانون نظراً لوجود اختلاف في تفسيرها، حيث يبين ذلك من خلال ما لاحظته في بعض الدول الأوروبية أن كل من الفقهاء والقضاء حاولوا تفسير وشرح نسبة عدم العقاب الذي يستفيد منه الرياضيين أو المسؤولية الجنائية لا تتحقق وذلك لوجود بعض الأفعال المبررة". [18] (P-Jolidon - op.cit. 115) حيث أشار بيرنارد جو في هذا الصدد عن السلوك الرياضي قائلاً "لا ينبغي أن تؤدي الغاية التي يسعى إليها الشخص إلى تدمير الذات فلئن يخسر الشخص فهذا خطر مقبول، لكن أن يخسر نفسه فهذا لعب غير معقول". [19] (F.Alaphilippe - op-cit.p55 et 56) كما فراسو ألافيليب يسلم بفكرة الأخطار المقبولة كالترام لكن يعتبرها "نسبية" مؤكداً ذلك باختلاف تفسيرها في نظر القانون ويتابع قائلاً "في الاختصاص الواحد تختلف فكرة الخطأ ذات الصلة الوثيقة بفكرة الخطر المقبول من حالة لأخرى" وأخيراً يشير "ندرك تمام استحالة الاستناد إلى قواعد ثابتة ومقدسة". [20] (François Alaphilippe - op-cit.p21)

مما لا شك فيه أن هذا الغموض الذي يسود فكرة تقبل الخطر هو غير مقبول حسب Pierre Chazaud لدى معظم رجال القانون إذ يرى بأن هذه "الفكرة لا تسمح دائماً بالتمييز بين الخطأ أو عدم الاحتياط وبين قبول الخطر الذي يتم عن وعي ورضا، ويستخلص مما سبق أن هذا الغموض يرجع إلى تطبيق فكرة الأخطار، وهي تطبق حسب الظروف والأحوال "كوسيلة للإعفاء"، وعلى حسب ذكر بعض المؤلفين إزاء هذه النظرية، فإن الحالات المطروحة على

القضاء لا يعتبرونها كمبدأ ثابت وإنما تمثل مرجعا متميزا بطابعه المتغير حسب طبيعة الاختصاصات الرياضية". [21] (Pierre Chazaud - op.cit.p7)، وتكون عملا قانونيا عندما توافق الضحية على ممارسة رياضة تحتوي مبدئيا على أخطار حقيقية بعبارة أخرى " في هذه الحالة لابد من التأكد من رضا الضحية المسبق في احتمال وقوع ضرر " ولو لم يكن مسؤولا عن النتيجة الضار، لكن فكرة تقبل الخطر المعمول بها قضائيا والتي تظهر كلما وقع حادث رياضي لا تستثنى المسؤولية المدنية عن الضرر الذي يقع نتيجة وضعية غير عادية أثناء اللعب تؤدي إلى خطأ حيث لا يأتيه لاعب ذو بصر وجد في ذات الظروف، وتقدير ذلك يعود للمحكمة، وهو عمل معقد ودقيق في نفس الوقت يقتضي إثبات الخطأ، ولذلك اوجب التفرقة بين رضا المتضرر ومجرد علمه به، فعلم المتضرر بالضرر دون قبوله لا يعتبر خطأ لأن الرياضي الذي يركب الحصان للمشاركة في السباق يعلم مقدما بما قد يقع من حوادث أثناء السباق ولكنه لا يعد قابلا لها، ولذا لا يعتبر علمه بالضرر خطأ يخفف من مسؤولية الغير، وعملا بذلك فإنه الفصل في القضايا المتعلقة بالأضرار الناتجة عن النشاط الرياضي، تستند الى محاكم مختصة سواء كانت في فرنسا أو الكيبك على تفسير الوقائع والتفرقة بين التصرف "العادي" وبين المعاقب عليه رغم صعوبة ذلك. واستنتاجا لما سبق ذكره حول نظرية تقبل الخطر والتي تناولها عدة من الفقهاء المذكورين أعلاه نستنتج عنصرين أساسيين هما - إن فكرة تقبل الخطر كوسيلة إعفاء تخفف من مسؤولية الغير أثناء وقوع حادث مفاجئ في حدود قواعد اللعب المسموح بها. - كما يمكن أن يحدث أثارا قانونية تترتب عليها المسؤولية التقصيرية أثناء وقوع حادث يكون نتيجة خطأ،

غير أنه وفي أغلب الحالات يبقى اللجوء إلى الفعل المبرر الذي تتجسد من خلالها نظرية تقبل الأخطار في الرياضة يفرض استعمالا دقيقا لها، إذ يشير "جون فاشي" Jean vacher أن " هذا التقبل له حدود" ويضيف بأن " النظرية المقبولة عموما هي تلك التي ترى بأن الرياضي الذي ألحق ضررا بغيره يكون قد ارتكب خطأ بحيث أنه لم يمثل لقواعد اللعبة" أما بالنسبة للتصرف الصادر عن الضحية، لا يؤخذ في الاعتبار إلا إذا تبين وجود خطأ عمدي أو غش من قبل المؤمن له" [22] (J.Vacher p.142.1969)

ثانيا: الحادث الرياضي:

إن الإنسان عرضة لمختلف الحوادث التي قد تصيبه وذلك حسب طبيعة نشاطه خاصة التي تصيب البدن فقد تكون ذات مصدر رياضي كالضرر الناتج عن الممارسة، التدريب والمنافسة

الرياضة، حيث يعرف القاموس اللغوي *Larousse* الحادث تعريفا قانونيا بأنه "كل فعل غير عمدي، أو حادث طارئ يلحق ضررا بالأشخاص أو بالأشياء، وإذا حصل نتيجة خطأ الشخص، أو إهماله، أو عدم تبصره فإنه يعرضه للمسؤولية" [23] (Paris G. Larousse Encyclopédique) (1960) فحسب وثيقة التأمين الفردي، فإنه يوجد تعريف آخر للحادث نصت عليه الشروط العامة جاء فيه "كل مساس بالجسد يقع بفعل غير متعمد من قبل المؤمن له والناجم عن سبب خارجي أي كل حادث مفاجئ، وغير متوقع وخارج عن إرادة الضحية". [24] (Extrait police d'assurance N° 1105.92.ID.39)

بهذا فإن الحادث هو فعل ضار تعرض له الرياضي بسبب فعل خارجي، يكون مفاجئا وخارجا عن إرادة الضحية، كما يعرفه ولفهانغ هيبيرتز *Wolfgang Heipertz* بأنه "أثر ينتج عن عوامل خارجية وداخلية المنشأ تؤدي في نفس الوقت إلى جروح ناتجة عن تدخل خارجي عنيف، وعوامل أخرى ناتجة عن استعمال القوة البدنية للجسم" ويتطلب في ممارسة النشاط الرياضي جهد وطاقة فيزيولوجية مما يمكن أن تؤثر سلبا على جسم الرياضي، لذلك يعتبر الحادث الرياضي أنه كل ضرر يصيب الرياضي أثناء الممارسة الرياضية، ومن خلال هذه التعريفات نستنتج أن الحادث الرياضي هو حادث مفاجئ يأتي نتيجة سبب خارجي عنيف يصيب الرياضي بحيث يمكن أن ينجر عنه ضرر بدني.

الضرر البدني:

يقصد بالضرر من الناحية الفقهية كل ما يصيب الشخص في حق من حقوقه أو في مصلحة مشروعة، ومنه يمكن تقسيم الضرر إلى ثلاثة أنواع: مادي يصيب الإنسان في ماله، بدني يصيبه في جسمه، وأدبي يصيبه في عاطفته أو شرفه. [25] (جديدي معراج 2000. ص 135) ويعني الضرر البدني من وجهة طبية "نقص في القدرة الوظيفية للفرد، الناتجة عن الإصابة الجسدية التي لحقت به بعامل الصدمة". [26] (Dictionnaire de médecine Flammarion,) (1982) والصدمة تختلف باختلاف نوع الرياضة وأسلوب الممارسة، فقد تكون بسبب المحيط والوسط التي تمارس فيه، أو يمكن للوازم الرياضية أن تساهم في إحداث الضرر، وأيضا حتى من قبل الرفاق والخصوم، بالإضافة إلى ما أشار إليه ولفهانغ "من عاملا داخليا خاصا بالضحية ومرتبطا إما بعدم الكفاءة البدنية المؤقتة للضحية وإما بتقدير خاطئ لإمكاناته، ويؤكد" بيهاريشو *Pierre Harichaux* على معرفة أسباب الحادث الرياضي إذ يميز بين مجموعة

من الأخطار التي تحتوي على عوامل الصدمة وهي على الشكل الآتي: - شروط البيئة التي تمارس فيها الرياضة كالوسط المائي، الجبال، المرتفعات والحرارة.. - طرق ممارسة الرياضة خصوصا رياضة المصارعة. - اللوازم الرياضية الضرورية كالسهم، السلاح، قرص الرمي، رمي الرمح، وحمل الأثقال، المحركات الآلية. - التدخل الضروري لحيوان ما كالحصان مثلاً في الفروسية [27] (P.harrichaux et Al-op-cit.p.334).

درجات الضرر البدني:

يتم تصنيف الأضرار الرياضية حسب طبيعة اللعبة الممارسة وفقاً للأخطار التي تصيب وتلحق بالمتضرر وهي تختلف باختلاف درجة خطورتها، فالضرر الذي يلحق به يكون وفقاً لطبيعة الحادث ومرتبطة بمدى المقاومة الجسدية المؤدية إلى نتائج تختلف في التقدير، حيث أن التمزق العضلي ليس له تأثير كبير على حياة الرياضي خاصة المهنية مقارنة مع العجز الكلي أو الشلل العام، ويمكن الاستخلاص بأن الضرر إذا كان متغيراً زيادة أو نقصاً يجب تقدير التعويض على أساس جميع الظروف، وقد أشارت المادة 131 من القانون المدني الجزائري إلى أن القاضي وهو بصدد تقدير التعويض ينبغي له أن يراعي ظروف الممارسة.

التعويض عن الضرر البدني:

تعتبر الممارسة الرياضية بصفة عامة أداة لتكوين مجتمع صالح تربوياً من الناحية العقلية، النفسية والجسمية، لهذا فالنشاط الرياضي غالباً ما تولد فيه حوادث تؤدي إلى إصابات تحدث أضراراً جسدية هذه الأخيرة تستوجب من الناحية القانونية تعويضاً يكمن أساسه في الالتزام بتعويض المتضرر من الضرر المنصوص عليه في المادة 124 من القانون المدني الجزائري "كل عمل أيا كان يرتكبه المرء ويسبب ضرراً للغير، يلتزم من كان سبباً في حدوثه بالتعويض" فالالتزام بالتعويض يقع على عاتق من تسبب في الضرر للغير وهو ملزم بتعويض الطرف المتضرر، أي الإقرار بالمسؤولية المدنية واكتمال عناصرها، بمعنى توافر الضرر والخطأ والعلاقة السببية بينهما، فإذا توافرت هذه العناصر جميعها أصبح من حق الشخص المتضرر المطالبة بالتعويض، وهنا تجدر الإشارة إلى أن تقدير التعويض يكون على أساس الضرر ويشمل ما لحق المضرور من خسارة وما فاتته من كسب. [28] (المادة 182 من القانون المدني الجزائري)

لتحديد مقدار التعويض وضع القانون معايير يمكن تطبيقها تكمن في: دخل الضحية ونسبة العجز مع التفريق بين حالة العجز الكلي المؤقت وحالة العجز الكلي الدائم، ففي حالة العجز

الكلي المؤقت يتم تقدير التعويض عن الضرر على أساس الدخل الشهري للضحية، أما إذا لم يكن عاملاً فيقدر التعويض على أساس الأجر الوطني الأدنى المضمون، أما في حالة العجز الجزئي الدائم فإنه يتم تقدير التعويض عن الأضرار بناء على الدخل السنوي للضحية وعلى أساس نسبة العجز. [29] (جديدي معراج ص137) كما يلاحظ أن التعويض يتناسب مع الضرر لكنه لا يتناسب مع درجة الخطأ بخلاف العقوبة الجنائية التي تتناسب مع درجة الخطأ، في هذا الصدد يقول الأستاذ بيار جوليدون *Pierre Jolidon* يتدخل قانون العقوبات في الميدان الرياضي لتأديب وردع أعمال العنف الرياضية" ويضيف أن الأمر هنا يتعلق بالجروح الجسدية الناتجة عن الضرب والجرح، لا بل وحتى القتل، وبصفة عامة كل الجرائم التي ترتكب سواء كانت غير عمدية أو عن إهمال" التي تتم متابعتها من قبل النيابة العامة نظراً لخطورتها على المجتمع أو بدعوى من المتضرر" وبناءً على ذلك تستطيع الضحية أن تثبت مسؤولية الطرف الآخر للحصول على تعويض الضرر الجسدي الذي لحق بها"، لكن يلاحظ الأستاذ بيار أنه غالباً ما يغض النظر عن التصرفات التي لا تسودها فكرة العنف أي التصرفات المقبولة عموماً في المجال الرياضي التي لا ينبغي أن تتأثر بقانون العقوبات". [30] (P.Jolidon- op.cit.p.112) ففي هذه الحالة تتم التسوية على أساس المصالحة الودية، ومن أجل هذا أنشأت المحاكم الرياضية، وفي نفس السياق يرى كانغ شان فام *Quang Chan Pham* أن القتل والخطأ الجسيم هما اللذان يخضعان لقانون العقوبات وما عدا ذلك تكون المحاكم المدنية هي صاحبة الاختصاص [31] (1989 Q.C pham) (p.30).

من الملاحظ أن القانون الجزائري تطرق هو الآخر إلى أعمال العنف العمدية فهو يعاقب كل من يحدث عمداً جروحاً للغير أو يضره أو يرتكب أي عمل آخر من أعمال العنف أو التعدي. [32] (المادة 264 من قانون العقوبات الجزائري) أما عن أطراف النزاع، فبالإضافة إلى الضحية هناك المدافع عن المدعى عليه، وعند الاقتضاء تحل محله هيئة التأمين التي تقوم مباشرة بعد التصريح بالحادث بفتح ملف، وتعين طبيباً للقيام بالمراقبة الطبية حيث يمثل الضحية أثناء القيام بالخبرة الطبية.

ثالثاً: وقاية الرياضيين من الأخطار:

إن ممارسة الرياضة هي إحدى نشاطات الإنسان التي ذاع صيتها وتوسع نشاطها حيث مازلتها حوادث رياضية ما استوجب اتخاذ تدابير وقائية تتلاءم والممارسة الرياضية، وقد أبدى اندريه

هولو André Holleaux ملاحظة في مقدمة الكتاب " دليل التنظيم والأحكام القضائية" للمؤلف بيار شارود يقول فيها بأن "العلم بالأمن وإدراكه يتطلبان ثقافة ملموسة ومتعددة الاختصاصات"، ويضيف "يجب معرفة الجسم واللوازم الرياضية والوسط والقواعد في آن واحد". [33] (p . 1981) Pierre Chazaud 34) وبهذا فالرياضة المنظمة تقوم أساسا على أربعة عناصر هي: الجسم: باعتباره حسب أندريه "مصدر مطلق للطاقة في الرياضة، وعليه يجب معرفة قدراته وحدود إمكانياته وكذا ضعفه المفاجئ" وهو ميدان تخصص الطب والفزيولوجيا يشكل فيه جسم الإنسان مجال شاسع للفحص الوظيفي، الوسط: هو الآخر عبارة عن مكان ضروري للممارسة الرياضية، لكن أحيانا يسوده الغموض والاحتمال، لأنه يخضع لقوانين الطبيعة وبالتالي فهو يفلت من المراقبة العلمية، اللوازم الرياضية: يختلف استعمالها حسب كل تخصص رياضي فهي تخضع لقواعد تكنولوجية ذات تطور مستمر، القواعد: باعتبار أن الرياضة حقيقة اجتماعية متطورة فإنه من الضروري أن تخضع إلى قوانين دقيقة " [34] (P.Chazaud-op.cit.p 34)

من جهة أخرى يبين بيرنارد Bernard أن الرياضة همزة وصل، بين القوانين والعلوم الأخرى ملاحظا بأن الرياضي يحاول إرضاء شغفه في إطار التنافس العقلاني، وباستعمال وسائل عقلانية، لأن الرياضة تعتبر من جهة نشاطا يمارس في إطار هيئات محددة ومنظمة، ومن جهة أخرى تعدّ ميدان تطبيق فيه تقنيات من شأنها أن تحسن من فعاليته هذه الميزة تجعل من العالم الرياضي ميدانا له علاقة مباشرة بالميدان العلمي والتقني عن طريق العلوم الطبية والتكنولوجية وبالهيكل والتجهيزات الرياضية، وكلاهما يشكل مصدرا للأخطار، وبالنصوص القانونية عن طريق وضع قوانين تتعلق بسلامة وأمن الرياضيين. " [35] (B.Jeu-op.cit.p.87)

المتابعة الطبية للرياضيين:

إن القوانين المنظمة للقطاع الصحي في الجزائر خاصة الموجهة منها إلى ممارسي الرياضة تنص على أنه " يخضع لفحص اللياقة البدنية المسبق ولمراقبة طبية بصفة منظمة، كل مشارك في مباريات رياضية ذات طابع مكثّف وعنيف وتحتوي على أخطار ممكنة تمس بالصحة"، أما في المجال الرياضي وفيما يخص الدعم الطبي في الممارسة الرياضية فإن القانون 10-04 المؤرخ في 14 غشت سنة 2004 فيما يخص المادة 12 " يخضع

تعليم وممارسة التربية البدنية والرياضة إلى ترخيص طبي مسبق، كما أهلت نفس المادة "تؤهل المصالح الطب المدرسي وحدها للقيام بالمراقبة والمتابعة الطبية لقابلية ممارسة التربية البدنية

والرياضية" أما فيما يخص القطاعات الأخرى فتتولى المصالح الطبية التابعة للقطاع الصحي التأشير لممارسة الرياضة، بينما الأمر رقم 95-09 المؤرخ في 25 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها يقضي في الفقرة الأولى من المادة 53 على أنه "تعتني هياكل الدعم بتوفير الشروط الكفيلة بضمان الوقاية والمتابعة والعلاج، والمراقبة الطبية الرياضية للرياضيين ومؤطريهم" كما تجدر الإشارة هنا إلى أن القانون رقم 89-03 المؤرخ في 14 فيفري 1989 في المادة 48 منه على أنه "يستفيد الرياضيون من الحماية الطبية الرياضية ووسائل استرجاع القوى حسب متطلبات مختلف مستويات الممارسة الرياضية"، بالإضافة إلى ذلك فإن الأمر رقم 76-81 المؤرخ في 23 أكتوبر 1976 في المادة 69 منه على أن "المراقبة الطبية إجبارية ومجانية بالنسبة لجميع الممارسين الرياضيين لمختلف قطاعات النشاط الرياضي"،

من الملاحظ أن أحكام المادة 69 من قانون التربية البدنية والرياضية تنطبق مع أحكام المادة 140 من قانون الصحة بينما يتبين من تحليل الأحكام اللاحقة لقانون التربية البدنية الملاحظات التالية: أن الحماية الطبية الرياضية فقدت طابعها الإجباري حيث كانت مجرد تحفيز لصالح الرياضيين كما نصت على ذلك المادة 48 من القانون 89-03 هي من اختصاص هياكل الدعم، كما جاء في نص المادة 53 من الأمر 95-09 في حين كان يؤكد قانون التربية البدنية والرياضية بوضوح على إجبارية ومجانية المراقبة الطبية للرياضيين وبالتالي تؤدي صياغة الأحكام المتعلقة بالحماية الطبية للرياضيين من جهة أخرى إلى ملاحظة ثانية، في الواقع أن المادة 70 من قانون التربية البدنية والرياضية كانت تقضي بأنه "ينشأ في كل ولاية مركز للطب الرياضي" إلا أن المادة 53 من الأمر 95-09 المذكور أعلاه تشير فقط وبغير وضوح إلى هياكل دعم "تعتني بتوفير الشروط الكفيلة لضمان الحماية..." فمهما كانت صياغة النصوص القانونية الصادرة بشأن المراقبة الطبية الرياضية فإن هذه الأخيرة تظل بمثابة عنصر إجباري في وثيقة التأمين، لهذا فإن الفقرة الرابعة من المادة 15 من القانون 95-07 المؤرخ في 25-01-1995 المتعلق بالتأمينات، تؤكد بوضوح على أن يلتزم المؤمن "باحترام الالتزامات التي اتفق عليها مع المؤمن له (...) لا سيما في مجال الوقاية والأمن لتجنب الأضرار و/أو إصابتها" وبهذا فإن هذه المادة تخضع لممارسي الرياضة إلى الالتزام بالمراقبة الطبية كما تسمح للمؤمن بتقدير الأخطار المؤمن ضدها.

المتابعة الطبية الرياضية وأهدافها:

حسب المادة 12 من القانون 10/04 أن تعليم وممارسة التربية البدنية والرياضة تخضع إلى ترخيص طبي مسبق، حيث تؤهل مصالح الطب المدرسي وحدها للقيام بالمراقبة الطبية في وسط القطاع التربوي، أما بالنسبة لقطاع التعليم العالي، التكوين المهني، المؤسسات المتخصصة بالأشخاص المعاقين، أوساط إعادة التربية، الوقاية والمؤسسات العقابية تخضع للمصالح الطبية التابعة للقطاع الصحي، وتهدف المراقبة الطبية التي تكون إلزامية ومسبقة لممارسي الرياضة إلى تحقيق هدفين جوهريين: -فحص اللياقة البدنية إلى حماية صحة لعامة الناس والرياضي على وجه الخصوص، -الكشف عن الأمراض التي تمنع الرياضيين من ممارسة النشاط الرياضي وضمان المتابعة الطبية لهم.

قواعد اللعب والالتزام بالحيطة والعناية:

مما لا شك فيه أن لكل رياضة نظام قانوني غرضه تحديد قواعد اللعب في ممارسة الرياضة، هي التي تعتبر كقواعد حيطة يكمن هدفها في حماية النزاهة الجسدية للمتنافسين، و إبعاد أو تقليل الحوادث، حيث يلاحظ جيرارد بارو *Gerard Barreau* "بأن إحاطة النشاط الرياضي بقواعد اللعب، وبالأحرى تلك القواعد التي تنظم الرياضات التي تقوم على العنف والمواجهة بين المتنافسين لا تكفي وحدها لاتقاء الأضرار التي يكون سببها الغير". [36] (G.Barreau p.565، 1993) كما تجدر الإشارة إلى أن احترام قواعد اللعب باعتبارها التزاما عاما وضروريا في النشاط الرياضي، لكنه غير كاف لتجنب الحادث، ويتضاعف بفكرة الحيطة والعناية بالنسبة لبعض الرياضات لما تتطلبه من شروط خاصة به، وتعدّ هذه الفكرة أساس المسؤولية التقصيرية، فهي عبارة عن مبادئ عامة أو تصرفات تستبعد عدم الاحتياط والرعاية ويعبر عن الحيطة بالتخلي بالروح الرياضية، أما الحذر فيتجلى في مهارة الرياضي في عمله المادي، ويلاحظ جورج دوري *Georges Durry* بأن الرياضة تعدّ فعلا مصدر لأضرار مختلفة وبناء على ذلك فهي مصدرا لمسؤوليات متعددة". [37] (*G.Durry Mars 1983. 1984*) وبما أن أساس المسؤولية هو تعويض الضرر الذي لحق بالغير، تجد هذه المسؤولية أساسها القانوني في كل من القانون المدني والجنائي.

قواعد اللعب والمسؤولية التقصيرية:

الجميع يتفق بأن منافسات المستوى العالي لا تخلو من التنافس الشديد ويظهر ذلك جلياً في التحضير والاندفاع البدني والصراع قصد تحقيق التفوق على الآخر بكل السبل، وكل هذا لتحقيق النتائج والأرقام القياسية والمكاسب المادية والمالية، كل هذا قد يؤدي إلى العنف والسلوك العدوانى الذي تتجم عنه عواقب سلبية من الإصابات الرياضية المتفاوتة الدرجات والحدّة، فرغم طابعها الرياضي فهي تعتبر عمديه وعليها تقوم المسؤولية كرياضة الملاكمة التي تكون فيها القوة حاضرة حيث لا يعاقب عليها إذا لم يتعد حدود اللعبة لأن اللعبة في حد ذاتها تبيح ما يصحبها عادة من إصابات، و إن تعدى اللاعب حدود اللعبة وأحدث بخصمه ضرراً ما، اعتبر مسؤولاً، كما يلاحظ بأن المسؤولية في المجال الرياضي تقوم على فكرة الخطأ لكل عمل غير مشروع يسبب ضرراً للغير، وتعتبر مسؤولية تقصيرية في حالة الخطأ العمدي وشبه تقصيرية في حالة الخطأ الغير العمدي، وهي تفترض في كل الأحوال ضحية ومسؤول، حيث نص القانون المدني الجزائري في المادة 124 على أن: "كل عمل أيا كان يرتكبه المرء، ويسبب ضرراً للغير يلزم مَنه كان سببا في حدوثه بالتعويض".

خلاصة:

إن معالجة موضوع المخاطر والحماية منها في مجال الممارسة الرياضية يدفع بنا حتماً إلى الحديث عن الأخطار، الحوادث والإصابات التي تنجر عن الممارسة الرياضية التي قد تلحق أضراراً بدنية ونفسية دائمة أو مؤقتة، مما يجعلنا نبحث عن تدابير من شأنها تقليل أو منع ما يؤثر سلباً على الرياضيين من أجل الحماية والوقاية من أي أضرار قد تمسه في جسده، هذه الأضرار تكون حتماً لها عواقب وخيمة على مستقبله الرياضي حيث أنه لا يمكن تجنب الأخطار الرياضية أثناء ممارسة النشاط الرياضي بل تعد حتمية وجوهية في تحقيق النتائج، في حين عدم الإهتمام بها قد يشكل خطر على سلامته، ومن ثمة أوجب الدراسة والبحث عن طرق الوقاية منها وسبل تجنبها، خاصة ما نصت عليه القواعد الأمنية الوقائية كالمتابعة الطبية مع إحترام قواعد اللعبة وأسس الاحتياط التي تنص عليها ثقافة التأمين بغية المحافظة على مستقبل الرياضي والرفع من شأن الممارسة الرياضية النبيلة التي تصنع الفرجة والتشريف للذات وللوطن.

قائمة الهوامش العربية:

القانون المدني الجزائري.

قانون العقوبات الجزائري.

الأمر رقم 76-81 المؤرخ في 23 أكتوبر 1976 المتعلق بالرياضة.

القانون رقم 89-03 المؤرخ في 14 فيفري 1989 المتعلق بالرياضة.

الأمر رقم 95-09 المتعلق بالرياضة.

القانون 04-10 المؤرخ في 14 غشت سنة 2004 المتعلق بالرياضة.

القانون 95-07 المؤرخ في 25-01-1995 والمتعلق بالتأمينات.

لطفى أحمد البلشي، رسالة دكتوراه في القانون، قبول المخاطر الرياضية و دورها في تحديد المسؤولية المدنية، القاهرة.

جديدي معراج مدخل لدراسة قانون التأمين الجزائري" ديوان المطبوعات الجامعية. 2000.

عبد الرزاق بن خروف . التأمينات الخاصة في التشريع الجزائري. الجزء الأول. 2000.

الاجنبية:

B.During- Des valeurs des sports à celles jeux olympiques, une approche historique. Ed INSEP Publications, paris, 1989.

B.Jeu – le sport, la mort, la violence. Paris, Ed. Revue EPS, 1995,

CH.Pereleman- Raisonement juridique et logique. IN Archives de philosophie du droit.Paris, 1996

F.Alaphilippe – l'activité sportive dans les balances de la justice. In Sport et Sciences, Ed Vigot, Paris, 1975,

G. Larousse Encyclopédique. Vol1.Librairie Larousse. Paris 1960

G.Barreau – La gestion du risque. . In Mémento de l'éducateur sportif .2 éme degré. INSEP Publications, paris, 1993.

G.Durry –Les problèmes juridiques du sport.. Responsabilité et assurance. Centre de Droit du sport. Université de Nice A.R.J.E.P.T.A.E- Ed .Economica 1984. Colloque Mars 1983

G.Hébert-le sport contre l'éducation physique. Paris. Ed Revue EPS 1993

.

J. Honarat- L'idée d'acceptation du risque dans la responsabilité civile. Paris, Librairie Générale de Droit.

J.Eisenbeis et Al- l'éducation à la sécurité. Paris, Ed. Revue EPS, 1995,.

J.Vacher- Aspects médico- légaux de la médecine du sport. Paris, Ed. Maisson 1969.

LE GRAND dictionnaire Larousse T. 14, 1985, V° sport .

M. Bouet –Les motivation des sportifs. Ed Universitaire, Paris, 1963,

P.Harrichaux et Al- Le risque sportif et l'expertise médicale. In Cinésiologie Revue internationale des médecins du sport. Nov. Dec 1988, N°122.

P.Parleabas – Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice. In INSEP Publication, Paris 1989,

Pierre Chazaud. Sports, accidents et sécurité. Guide de la réglementation et de la jurisprudence. Paris Ed Vigot. 1981

P-Jolidon – la responsabilité civile et pénale des pratiques des activités physique et sportives. In actes du XVIIIème colloque de droit européen, octobre 1988,

Q.C pham- Réparation juridique du dommage corporel lié au traumatisme du sport. Rôle de medecin formé à la traumatologie du sport.In medecin du sport, Tome 63 janvier.1989.

W.Heipertz- médecine du sport.abrégé à l'usage des médecins, enseignants, entraîneurs, étudiants et sportifs .Ed Vigot, Paris 1990 .



واقع الامتحانات النهائية للبيكالوريا الرياضية بين النتائج المصطنعة والحقيقة

الأستاذ: علوي منير/ أستاذ مساعد (أ)
معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة الحاج لخضر باتنة-

Résumé:

L'éducation physique et sportive comme matière essentielle s'inscrit dans la formation de l'individu. Cette dernière nécessite une importance primordiale dans son développement pour répondre aux besoins des élèves du moyen et du secondaire à la base d'examens en E.P.S .

Cet intérêt de l'état apparait dans la législation sportive qui insiste sur l'obligation des examens en E.P.S au baccalauréat

ملخص:

التربية البدنية و الرياضية مادة ككل المواد تعمل على إعداد الفرد من عدة جوانب ،لذا أصبح كل الاهتمام لتطويرها من خلال توفير كل المتطلبات الخاصة لنجاحها، لذا تم إدماجها ضمن المقرر الدراسي للطور الأكاديمي و الثانوي كما تقام لها امتحانات نهائية للنجاح في كلا الطورين .
و يظهر اهتمام الدولة بها من خلال النصوص الرسمية ،التي تنص على إجبارية إجراء اختبارات التربية البدنية في امتحانات البكالوريا .

واقع الامتحانات النهائية للبكالوريا الرياضية بين النتائج المصطنعة والحقيقة.

المقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل الحديثة في حياة الفرد للوصول به إلى أعلى درجات التقدم والرفي كما تعتبر أحد أوجه النمو والتطور الحضاري عبر مختلف العصور. فالتربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، فالتربية تعني قابلية الفرد للنمو والتكيف ومدى تأقلمه مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها فهي تنمي شخصية الفرد وتعدده للحياة من أجل القيام بدوره الاجتماعي وتكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون مواطنا نافعا لنفسه وللمجتمع .

تتال التربية في أغلب مجتمعات العالم مرتبة رفيعة و أولوية هامة، و يعمل الجميع على أن تتحسن أحوال التعليم و أحوال المدرسة و لما كانت الامتحانات في التربية تظهر كاستجابة للقوى الاجتماعية فإن على التربية أن تجد حلا لمشكلاتها، و لا تستثني التربية البدنية و منهاجها من هذا الاتجاه نحو الإصلاح و التحسين .

كما أن لها الأثر الكبير في تطوير الخبرات ووظائف الأساتذة الذين يقومون بهذا النشاط في المؤسسات التعليمية ،بحيث لم يعد دورها التلقين وإنما التوجيه و الإرشاد من أجل إعداد مواطن صالح ذو منفعة خاصة وعامة، قادرا على التكيف مع المجتمع في مختلف الظروف التي تواجهه . و التربية البدنية و الرياضية مادة ككل المواد تعمل على إعداد الفرد من عدة جوانب ،لذا أصبح كل الاهتمام لتطويرها من خلال توفير كل المتطلبات الخاصة لنجاحها، لذا تم إدماجها ضمن المقرر الدراسي للطور الإكمالي و الثانوي كما تقام لها امتحانات نهائية للنجاح في كلا الطورين. و يظهر اهتمام الدولة بها من خلال النصوص الرسمية ،التي تنص على إجبارية إجراء اختبارات التربية البدنية في امتحانات البكالوريا، لا سيما النصوص القانونية الخاصة بذلك .

الاشكالية

تعتبر مادة التربية البدنية و الرياضية من إحدى المواد المدرجة في امتحان البكالوريا كغيرها من المواد فقد خصص لها قطاع التربية إمكانيات ووسائل لكي تجرى كغيرها من المواد الممتحن في أحسن الظروف، فهي حوصلة للطور الثانوي في مختلف اختصاصات ألعاب القوى .

بعد الدراسة الاستطلاعية لنتائج البكالوريا للسنة الماضية رأينا أن النتائج الحقيقية لا تتطابق مع النتائج المعمول بها، لذا أردنا أن نتطرق في هذا الموضوع لنقف على واقع الامتحانات التي تتخللها عدة نقائص في مختلف الجوانب، فأغلبية الطلبة يرون فيها مادة سهلة يأخذون فيها علامات مرتفعة دون بذل جهد يذكر مع علمهم بأنها كغيرها من المواد، هذا ما يجعل الطلبة لا يعدونها اهتماما رغم كونها امتحان مصيري، ضف إلى ذلك الظروف التي تجري فيها البكالوريا الرياضية خاصة المكان المخصص لها و عدم مطابقته لتسيير الامتحان و دخول الغرياء بسهولة و تنقلهم بحرية مما يجعلهم يمثلون ضغطا على بعض المشرفين بطريقة غير مباشرة خاصة المناطق التي تنفر إلى المرافق الرياضية، بالإضافة إلى قلة الحجم الساعي المخصص لهذه المادة المقدر بساعتين في الأسبوع، ساعة اختصاص فردي و الأخرى اختصاص جماعي لا تكفي لتحضير الطلاب للاختبار في هذه المادة، كما أن معظم الطلبة لا يحضرون هذه الحصص أو لا ينشطون خلالها أصلا .

كما سجلنا عدم تطابق العملية التطبيقية و المنهجية للامتحان في الاختصاصات الممتحن فيها، فكل أستاذ و طريقته في العمل مما يؤدي إلى اختلاف التقييم و هذا ما يؤدي إلى اختلاف النتائج النهائية، فمثلا اختصاص السرعة يكون الانطلاق مرة من وضعية الجثو و أخرى من وضعية الوقوف، و هذا ما يؤدي إلى اختلاف النتائج طبعاً، كما سجلنا في اختصاص الجلة عدم احترام حلقة الرمي و مجال الرمي و لا بالوضعيات الصحيحة لدفع الجلة و المنهجية، شأنه شأن القفز الطويل من عدم احترام المسافة الخاصة بالقفز و القواعد الخاصة بلوح القفز و كذلك الحوض.

هذا الواقع الذي تتخلله هذه النقائص يجعلنا نقف على عدة تساؤلات حول جوهر المشكل و حقيقته هل هذا راجع إلى عدم استعمال الوسائل و الإمكانيات بالطرق الصحيحة ؟ أو راجع لعدم الإلمام بهذا المقياس من طرف الجميع؟ و هل هذا راجع إلى إهمال الطلبة لهذه الحصص طوال السنة الدراسية ؟ .

أو هل يواجه الأساتذة والمشرفون على الامتحان ضغوطاً من التلاميذ و أطراف خارجية بطرق غير مباشرة ؟ أم هذا راجع إلى تعاطف و تساهل الأساتذة مع الطلبة و منحهم علامات مرتفعة بسبب انعدام الرقابة و غياب الموضوعية؟

كل هذه التساؤلات تجعلنا نطرح السؤال التالي: هل تتأثر نتائج البكالوريا بهذه المشاكل و النقائص؟ هذا طبعاً يقودنا إلى القول: هل تتطابق نتائج البكالوريا الرياضية النهائية مع النتائج الواقعية المحصل عليها؟ .

و يهدف بحثنا هذا إلى مايلي:

- لفت اهتمام المسؤولين لضرورة تهيئة الميدان الرياضي على مستوى كل مؤسسة حسب أنواع الرياضيات المدرجة في امتحان البكالوريا و كذلك محاولة الكشف عن واقع المؤسسات التعليمية و ما تعانيه من عجز في الأساتذة المؤطرين لمادة التربية البدنية و الرياضية و الكشف عن جوانب المشكل المدروس من أجل التكفل به و معرفة واقع الاختبارات المدرجة و المبرمجة لامتحان البكالوريا الرياضية من طرف الوزارة عن طريق النصوص الرسمية و أخيراً لفت الانتباه إلى ضعف الرقابة على الأساتذة المشرفين على اختبار البكالوريا الرياضية

❖ 2 - فرضيات الدراسة:

1- الفرضية العامة:

لا تتطابق نتائج البكالوريا الرياضية النهائية مع النتائج الواقعية المحصل عليها لتعاطف و تساهل الأساتذة مع الطلبة بمنحهم علامات مرتفعة.

2- الفرضيات الاجرائية

2-1- لا تتطابق نتائج البكالوريا النهائية مع النتائج الواقعية المحصل عليها لغياب الوسائل المادية
2-2- لا تتطابق نتائج البكالوريا الرياضية النهائية مع النتائج الواقعية المحصل عليها لمواجهة الأساتذة بعض الضغوطات غير مباشرة من التلاميذ أو بعض الأطراف الخارجية أثناء إجراء الاختبار .

الإطار المنهجي للدراسة

استعملنا في بحثنا هذا مجموعة من أدوات البحث منها الاستبيان والملاحظة. المنهج العلمي المتبع: استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على الأسلوب التحليلي فيما يخص مجالات الدراسة فتم

إجراء دراستنا في المجال الزمني الممتد من 1 جانفي 2011 إلى غاية 31 ماي 011 . فيما يخص المجال البشري اشتمل مجتمع الدراسة على أساتذة التربية البدنية و الرياضية وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بكالوريا بولاية باتنة ، وكان اختيارنا لعينة الدراسة عشوائية من المجتمع الأصلي .المجال المكاني أجريت دراستنا الميدانية بمؤسسات الطور الثانوي لولاية باتنة ، وبالغ عددهم 48 مؤسسة، وقد قمنا بدراستنا داخل الولاية وخارجها، أي المناطق المجاورة لها. _الأدوات وتقنيات البحث المستعملة هي استمارة الاستبيان فالاستمارة موزعة على أربعة محاور المحور الأول هي معلومات تتعلق بأثر توفر الإمكانيات المادية والمنشآتية بينما المحور الثاني يتعلق بالصعوبات والضغوطات المواجهة ،أثناء إجراء الامتحان. المحور الثالث يتعلق بنقص الحجم الساعي وكثافة الوحدات التعليمية ،مقارنة بالمواد الأخرى واخيرا المحور الرابع: المتعلق بالإهمال الذي يمس المادة من طرف التلاميذ ،وعدم إعطائها الأهمية اللازمة شأن المواد الأخرى. أما الأداة الثانية المستعملة فهي الملاحظة والاطلاع على النتائج الحقيقية ومقارنتها بالنتائج المصطنعة. بينما كانت الإجراءات الإحصائية المستعملة في دراستنا هي النسبة المئوية: عدد الأجوبة $\times 100$ / المجموع الكلي للعينة واختبار "كاي."¹² بالنسبة لتحليل نتائج الملاحظة استعملنا الوسط الحسابي و اختبار ستودنت.

عرض تحليل و مناقشة النتائج

عرض و تحليل نتائج الاستبيان 1-

-عرض وتحليل نتائج المحور الأول :

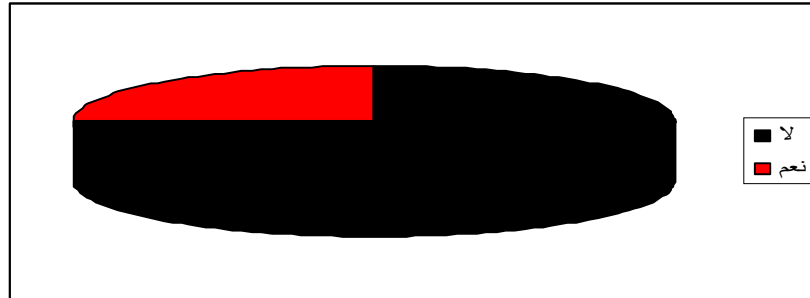
إن الإمكانيات المادية و المنشآتية المسخرة لإنجاز بكالوريا التربية البدنية والرياضية ،لا تسمح بتحقيقه في أحسن الظروف وهذا ما أثبتته النتائج كما يلي:

السؤال الخامس : هل الميادين الخاصة بالكالوريا الرياضية تتوفر على المقاييس القانونية من أجل السير الحسن للامتحان ؟

من خلال الشكل البياني رقم **01** نلاحظ أن الأغلبية المقدرة ب75% ترى أن الميادين الخاصة بالكالوريا الرياضية لا تتوفر على المقاييس القانونية من أجل السير الحسن للامتحان ،وهذا راجع لعدة معطيات أهمها غياب القاعدة الرياضية من بني تحتية رياضية في بلادنا أصلا ،في حين ترى النسبة الأخرى أن هذه الميادين لا تتوفر على المقاييس القانونية .

وبالكشف عن دلالة كا² في الجدول الإحصائي، نجد أن قيمة كا² المقابلة لدرجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 تساوي 3.84، وحيث أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولية ، فهذا يدل على عدم مطابقة التوزيع الاعتدالي للتوزيع التجريبي، وأن هذا الفرق بين التكرارين لا يرجع للصدفة، وإنما إلى فروق جوهرية أي أن هناك فروق ذات دلالة

حيث توصلنا إلى أن ميادين اختبار التربية البدنية والرياضية ،لا تتوفر على المقاييس القانونية ، من أجل السير الحسن للامتحان ،لأن معظم مراكز الإجراء التي يتم توفيرها هي عبارة عن مؤسسات تعليمية ، كما أن هذه الإمكانيات المادية والمنشآتية لا تتوافق مع عدد المترشحين أثناء إجراء الامتحان ، حيث أنه يتم توفير ميدان واحد لكل اختبار ، مما يؤدي إلى اكتضاض ونقص التنظيم ، وكل الورشات التي يتم توفيرها هي عبارة عن ساحة المؤسسة ، وحالة هذه الميادين طبعاً لا تلبي الشروط القانونية ، مما يؤدي في معظم الأحوال إلى تعرض التلميذ للحوادث التي تؤثر على نتيجته النهائية ، مما يقودنا لاستخلاص أن معظم هذه الميادين لا تسمح بإجراء امتحان البكالوريا الرياضية ، في ظروف حسنة مما يؤدي لأخذ مدة زمنية طويلة ، أطول من الحجم الزمن المقرر لاجتياز هذا الامتحان .



بيان رقم 01: يوضح نتائج الاستبيان حول توفر الميادين الرياضية الخاصة بالبكالوريا الرياضية على المقاييس الضرورية

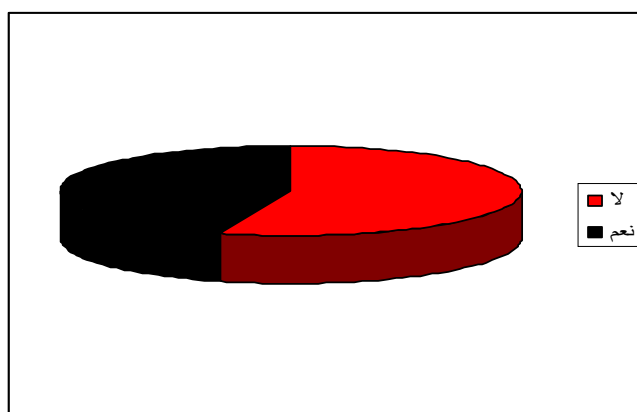
- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني :

يواجه إجراء امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية ، صعوبات من الناحية التنظيمية والإدارية التي لا تسمح بإنجاز الامتحان في ظروف جيدة مما يؤثر على النتائج النهائية للامتحان ، وهذا ما أثبتته نتائج الاستبيان كما يلي:

السؤال الثالث عشر : هل تتمكن من أداء واجبك بكل حرية بدون الخضوع لضغوطات أو مساومات أثناء إجراء الاختبارات ؟

من خلال التمثيل البياني رقم 02 نلاحظ أن الغالبية المقدرة بـ 55% ترى أنهم يتمكنون من أداء واجبهم من دون الخضوع لضغوطات أو مساومات أثناء إجراء اختبار بكالوريا التربية البدنية و الرياضية ، في حين ترى النسبة المقدرة بـ 45% أنهم يتعرضون للضغوطات والمساومات سواء من أشخاص غريباء أو من المحيط التربوي . وبالكشف عن دلالة χ^2 في الجدول الإحصائي ، نجد أن قيمة χ^2 المقابلة لدرجة الحرية 1، ومستوى الدلالة 0.05 تساوى 3.84 ، وحيث أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية ، وهذا يدل على حسن مطابقة التوزيع الاعتدالي للتوزيع التجريبي ، وإن الفرق بين التكرارين يرجع إلى الصدفة...

حيث تكمن هذه الصعوبة في صعوبات تنظيمية تعرقل سيرورة إجراء اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية ، وهذا يرجع بالأساس كما تم الإشارة إليه في المحور الأول ، ويشير السؤال 13 إلى تعرض الأستاذ لضغوطات ومساومات ، أثناء إجراء اختبار البكالوريا الرياضية سواء من الوسط الداخلي من أشخاص متعلقين بالامتحان وما أكثرهم ، أو من المحيط الخارجي ، مما يضيق من حريته ويؤثر على شفافيته .



بيان رقم 02: يوضح إمكانية الخضوع لضغوطات أو مساومات أثناء إجراء الاختبار

عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية (الملاحظة) 2-

بعد انتهائنا من الاستبيان قمنا بزيارة بعض ثانويات ولاية باتنة ، وبعد مشاركتنا في فعاليات بكالوريا التربية البدنية والرياضية ، وتسجيلنا للنتائج الحقيقية وملاحظتنا للظروف المحيطة بالامتحان وكذلك استعانتنا بملاحظات وتوجيهات الأساتذة المشرفين على الاختبار ، وبعد حصولنا على النتائج قمنا بتحليلها وإخضاعها للدراسة ، وبعد مقارنة النتائج (الوسط الحسابي و اختبار ستودنت) لكل من النتائج الحقيقية وهي التي قمنا نحن بتدوينها وتمثل النتيجة الحقيقية و الموضوعية للممتحن ، و النتائج المصطنعة وهي التي تمثل نتيجة الاختبار الرسمية لبكالوريا التربية البدنية والرياضية فجاءت النتائج كالآتي :

1. عرض وتحليل نتائج اختبار الجلة :

الرقم ذكور+إناث	النتائج المصطنعة		النتائج الملاحظة	
	الفعالية (متر)	النقطة	الفعالية (متر)	النقطة
الوسط الحسابي	18.88		8.24	
قيمة ت ستودنت	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	4.82	1.65	0.05	ذ (أكبر من 30)

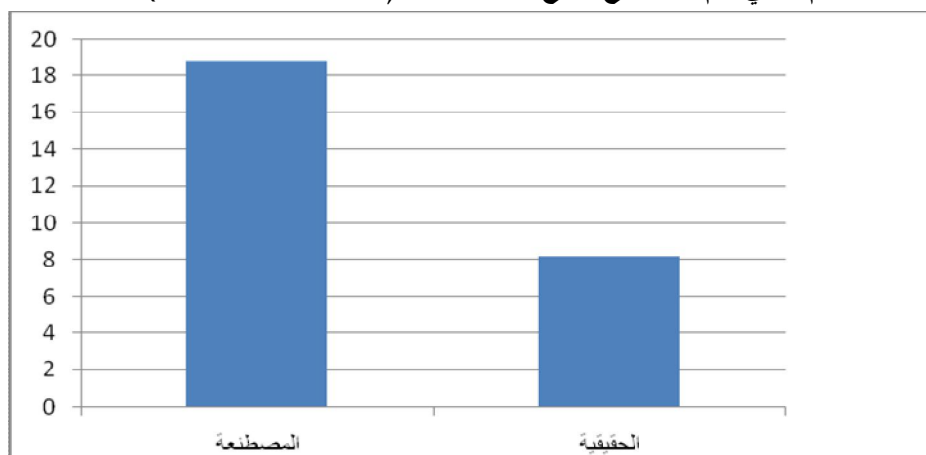
جدول رقم 1 بين نتائج اختبار الجلة.

من خلال الجدول أعلاه يوضح لنا قيمة المتوسط الحسابي للنتائج المصطنعة ب 18.88 في حين الوسط الحسابي للنتائج الواقعية يقدر ب 8.24 ، فيما خلصت نتائج (ت) المحسوبة ب 4.82 وهي دالة إحصائيا مقارنة ب (ت) الجدولية المقدرة ب 1.65 عند مستوى الدلالة 0.05.

وعليه فإن نتائج اختبار الجلة المصطنعة التي حصلنا عليها جاءت بعيدة كل البعد عن النتائج الحقيقية التي قمنا بتسجيلها في نفس الاختبار ، وبعد مقارنتنا للنتائج والمعطيات المحيطة انطلاقا من ملاحظتنا وجدنا أن النتائج المصطنعة ورغم أن الورشة الخاصة بالجلة لا تلبى المقاييس الحقيقية و معظم الممتحنين لا يتقيدون بالعملية التقنية والمنهجية الصحيح ، رغم كل هذا جاءت النتائج بهذا الحجم ، هذا قادنا بتوجيه نظرنا للأساتذة المشرفين على العملية واكتشفنا الحجم الهائل من المساعدات التي يقدمونها في النتائج كنقاط إضافية .

كما سجلنا عدد المحاولات هي واحدة لكل ممتحن سواء للذكور أو الإناث .

رسم بياني رقم 3 يوضح نتائج اختبار الجلة (المصطنعة و الحقيقية)



2- عرض وتحليل نتائج اختبار القفز الطويل :

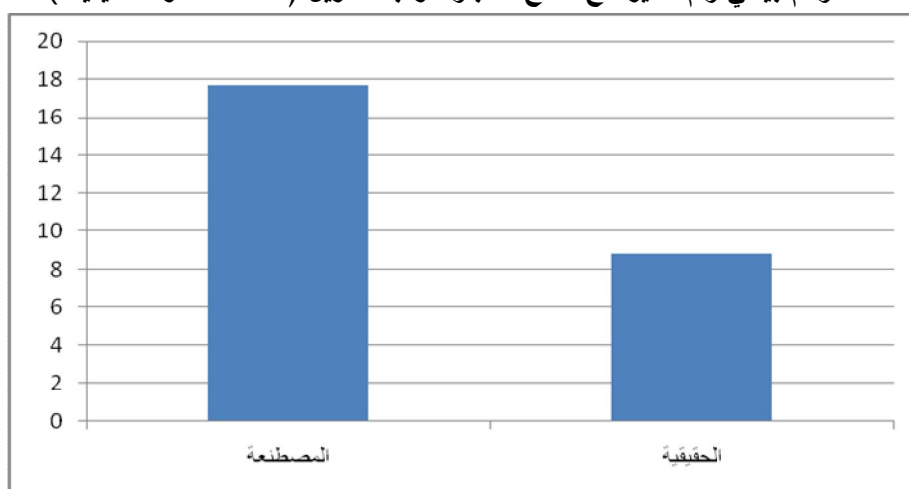
الرقم ذكور+إناث	النتائج المصطنعة		النتائج الملاحظة	
	الفعالية (متر)	النقطة	الفعالية (متر)	النقطة
الوسط الحسابي	17.65		8.80	
اختبار ستودنت	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	3.78	1.65	0.05	ذ (أكبر من 30)

جدول رقم 2 بين نتائج اختبار القفز الطويل .

من خلال الجدول أعلاه يوضح لنا قيمة المتوسط الحسابي للنتائج المصطنعة بـ 17.65 في حين الوسط الحسابي للنتائج الواقعية يقدر بـ 8.80 ، فيما خلصت نتائج (ت) المحسوبة بـ 3.78 وهي دالة إحصائياً مقارنة بـ (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.65 عند مستوى الدلالة 0.05 . وعليه فإن نتائج اختبار القفز الطويل الحقيقية جاءت بعيدة كل البعد عن النتائج المصطنعة وهذا راجع لعدة ظروف ومعطيات نذكر منها خاصة تساهل الأساتذة في منح نقاط عالية لا تقل في

مجملاً عن 17 في كل الحالات والظروف ، كما سجلنا في هذا الجانب عدم تطابق ورشة القفز مع الشروط المعمول بها ، هذا إلى جانب ملاحظتنا لغياب القفز بالطرق الصحيحة والمنهجية وعدم احترام القواعد القانونية لهذا الاختبار ، كما سجلنا عدد المحاولات هي واحدة لكل ممتحن سواء للذكور أو الإناث .

رسم بياني رقم 4 يوضح نتائج اختبار الوثب الطويل (المصطنعة و الحقيقية)



3. عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة :

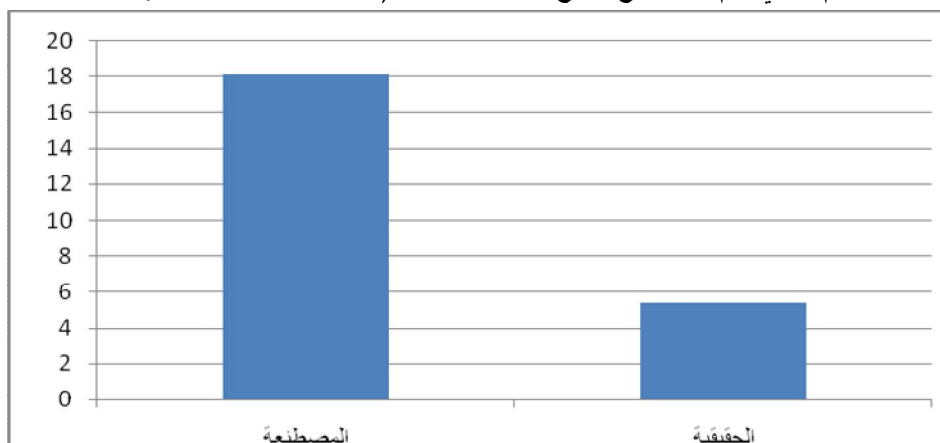
الرقم ذكور+إناث	النتائج المصطنعة		النتائج الملاحظة	
	الفعالية(ثانية)	النقطة	الفعالية(ثانية)	النقطة
الوسط الحسابي	18.11		5.41	
قيمة (ت) ستودنت	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
	7.34	1.65	0.05	ذ(أكبر من 30)

جدول رقم 3 بين نتائج اختبار السرعة .

من خلال الجدول أعلاه يوضح لنا قيمة المتوسط الحسابي للنتائج المصطنعة ب 18.11 في حين الوسط الحسابي

للنتائج الواقعية يقدر ب 5.41، فيما خلصت نتائج (ت) المحسوبة ب 7.34 وهي دالة إحصائياً مقارنة ب (ت) الجدولية المقدرة ب 1.65 عند مستوى الدلالة 0.05. وعليه فإن نتائج اختبار السرعة هي الأخرى على غرار الاختبارات الأخرى، جاءت نتائجها المصطنعة بعيدة كل البعد عن النتائج الحقيقية وبطبيعة الحال يرجع هذا الفرق الشاسع لعدة عوامل وظروف سجلنا منها التساهل الكبير للأساتذة خاصة، كل هذا رغم عدم مطابقة الورشة الخاصة بالسرعة للمسافة القانونية (60م إناث و 80م ذكور) فهي أقل بكثير من هذه المسافة كما لم تحترم القواعد القانونية الخاصة بهذا الاختبار، فوضعية الانطلاق مثلاً كانت من وضع الوقوف.

رسم بياني رقم 5 يوضح نتائج اختبار السرعة (المصطنعة و الحقيقية)



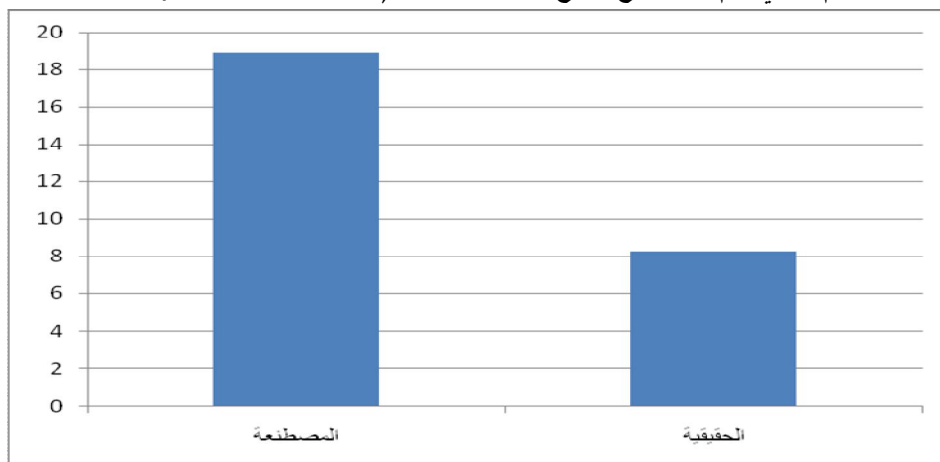
4. عرض وتحليل نتائج اختبار النصف الطويل:

الرقم ذكور+إناث	النتائج المصطنعة		النتائج الحقيقية	
	الفعالية (دقيقة)	النقطة	الفعالية (دقيقة)	النقطة
الوسط الحسابي	18.06		11.23	
قيمة (ت) ستودنت	المحسوبة	الجدولية	ستوى الدلالة	درجة الحرية
	3.63	1.65	0.05	ذ(أكبر من 30)

جدول رقم 4 بين نتائج اختبار النصف الطويل.

من خلال الجدول أعلاه يوضح لنا قيمة المتوسط الحسابي للنتائج المصطنعة بـ 18.06 في حين الوسط الحسابي للنتائج الواقعية يقدر بـ 11.23، فيما خلصت نتائج (ت) المحسوبة بـ وهي دالة إحصائياً مقارنة بـ (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.65 عند مستوى الدلالة 0.05. وعليه فإن نتائج اختبار النصف الطويل هي الأخرى جاءت متباينة ولكن سجلنا في هذا الاختصاص، تقارب ولو طفيف في النتائج المصطنعة والواقعية لكن كانت هناك فروق معتبر بين النتائج، وهذا راجع بالدرجة الأولى كما هو مذكور سابقاً إلى التساهل الكبير والتعاطف المفرط للأساتذة في منح علامات مرتفعة، رغم أن المسافة القانونية المقدرة بـ (600م إناث و800م ذكور) لم تحترم وكانت أقل بكثير من هذه المسافة.

رسم بياني رقم 6 يوضح نتائج اختبار السرعة (المصطنعة والواقعية)



- عرض وتحليل النتائج العامة والنهائية: 5

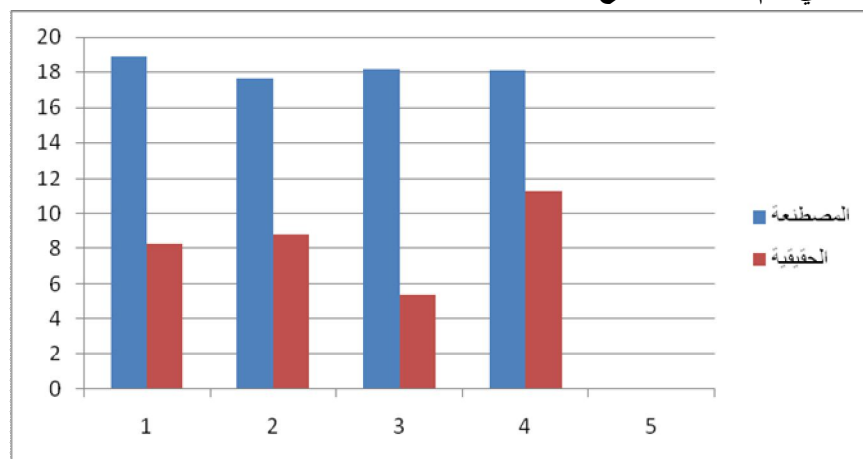
كما تم التطرق له في تحليل النتائج السابقة لكل اختصاص على حدة و مقارنة نتيجة الاختبار بما يقابله في كل اختصاص، إلا أن النتيجة أو العلامة النهائية تعطى بنتائج جمع الاختبارات الأربعة وتقسمها على أربعة (اختبار الجلة+ اختبار الوثب الطويل + اختبار السرعة + اختبار النصف الطويل / 4) وعليه جاءت النتائج كالاتي:

النتائج الحقيقية					النتائج المصطنعة					الرقم ذكور إناث
العلامة النهائية	النصف الطويل	اختبار السرعة	اختبار القفز	اختبار الجلة	العلامة النهائية	النصف الطويل	اختبار السرعة	اختبار القفز	اختبار الجلة	
8.54					17.97					الوسط الحسابي
درجة الحرية			مستوى الدلالة		الجدولية	المحسوبة	قيمة (ت) ستودنت			
ذ(أكبر من 30)			0.05		1.65	2.46				

جدول رقم 5 يوضح النتائج النهائية العامة.

من خلال الجدول أعلاه يوضح لنا قيمة المتوسط الحسابي للنتائج المصطنعة بـ 17.97 في حين الوسط الحسابي للنتائج الواقعية يقدر بـ 8.54 ، فيما خلصت نتائج (ت) المحسوبة بـ 2.46 وهي دالة إحصائياً مقارنة بـ (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.65 عند مستوى الدلالة 0.05. وعليه فإن الفرق بين النتيجتين المصطنعة والحقيقية التي تمثل العلامات النهائية لما مجموعه أربعة اختبارات ، جاءت كبيرة وتمثل مدى واسع بين النتيجتين، فالفرق واضح للعيان بين المتوسط الحسابي 18.18 وبين نظيره 8.42 بما يقدر بـ 10 نقاط كاملة هذا ما كان نتيجة لعدة عوامل وظروف ، لعل أهمها ما سجلناه عن التعاطف الكبير والتساهل اللامتناهي من الأساتذة والمشرفين على الاختبار في منح علامات جد مرتفعة وتفقو التصور ، هذا رغم أن معظم الورشات المخصصة لهذا الاختبار لا تلبي الشروط والمعايير القانونية ، فهي تسير في معظمها في صالح المترشح ضف إلى ذلك ملا حضتنا لغياب العمل بالقواعد القانونية لكل اختبار، وغياب كلي للطرق و الأساليب المنهجية والصحيحة للعمل .

رسم بياني رقم 7 يمثل النتائج الحقيقية والمصطنعة لاختبارات بكالوريا التربية البدنية والرياضية



1 نتائج الجلة . 2 نتائج الوثب الثلاثي. 3 نتائج السرعة. 4 نتائج النصف الطويل .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

الفرضية الأولى: من خلال النتائج السابقة و بعد إخضاعها للتحليل والمناقشة، وتسجيلنا لمختلف الملاحظات الخاصة بسير اختبارات البكالوريا الرياضية وكذا الملاحظات الخاصة بالورشات والطرق والأساليب الخاصة بالعمل، خاصة فيما يخص الوسائل والإمكانيات المتوفرة وقفنا على الحجم الهائل المتوفر منها بطرق وأساليب مختلفة، سواء من الناحية التنظيمية ووفرة الأساتذة المؤطرين والمشرفين على العملية، أو من ناحية نوعية الوسائل المسخرة للامتحان ، لكن وجب الإشارة و التأكيد على أن الورشات الموضوعية تحت التصرف تتنافى مع القوانين والشروط المعمول بها من ناحية برمجتها وتخطيطها ، فميدان الجلة به خطوط على شكل أقواس مرقمة في اتجاه الرمي من 2متر من لوح الإيقاف فما فوق أما فيما يخص ميدان القفز فالقياس تقريبي يبدأ من لوح الإيقاف ب1.5متر فما فوق ، وميداني السرعة والنصف الطويل هي الأخرى مسافاتهما أقل بكثير من المعمول بها .

أما فيما يخص الأساليب والطرق المتبعة فهي محاولة واحدة لكل مترشح في كل الاختصاصات دون مراعاة الشروط والقواعد القانونية المميزة لكل اختبار .

وعليه فالفرضية الأولى على ضوء ما تم دراسته ترى بأن هناك توفر في الإمكانيات والوسائل والميادين لكن هناك سوء استغلال لها بالطرق الصحيحة.

الفرضية الثانية: المتعلقة بالصعوبات التنظيمية والضغطات على الأساتذة المشرفين على الاختبار، فقد وقفنا على الصعوبات التنظيمية المتعلقة بالمرشحين، خاصة فيما يتعلق بالتعامل معهم و كيفية إرشادهم وتكرار المناداة عليهم في كل مرة صف إلى ذلك تسجيلنا تعرض الأساتذة لضغوطات خاصة من ناحية المترشحين بإيقاعهم في فخ التساهل وإخراجهم قصد رفع علاماتهم أو من أطراف خارجية وقفنا عليها ولو أن كل هذا تم برضي معظم الأساتذة المشرفين، أما فيما يخص كيفية تنظيم سير العملية فكان هناك تحكم إلي حد ما في العملية في جل الاختبارات بصورة حسنة عكس اختبار النصف الطويل سجلنا فيه بعض الخلط والفوضى ، وعليه فالفرضية الأولى على ضوء ما تم تبيانته تفيد بتعرض الأساتذة والمشرفين على الامتحان لضغوط خارجية وداخلية أثناء سير الامتحان ، مما أثر طبعاً على النتائج النهائية لبكالوريا التربية البدنية والرياضية .

وخلاصة القول هو إن من خلال النتائج النهائية المسجلة توضح لنا قيمة المتوسط الحسابي للنتائج المصطنعة والحقيقية التي تمثل العلامات النهائية لمجموعه أربعة اختبارات ، جاءت كبيرة وتمثل

مدى واسع بين النتيجتين، فالفرق واضح للعيان بين المتوسط الحسابي 18.18 وبين نظيره 8.42 بما يقدر ب 10 نقاط كاملة هذا ما كان نتيجة لعدة عوامل وظروف ، لعل أهمها ما سجلناه عن التعاطف الكبير والتساهل اللامتناهي من الأساتذة والمشرفين على الاختبار في منح علامات جد مرتفعة وتفوق التصور ، هذا رغم أن معظم الورشات المخصصة لهذا الاختبار لا تلبى الشروط والمعايير القانونية ، فهي تسير في معظمها في صالح المترشح ضف إلى ذلك ملا حضرتنا لغياب العمل بالقواعد القانونية لكل اختبار، وغياب كلي للطرق والأساليب المنهجية والصحيحة للعمل ولدى يمكننا القول: بأنه لا تتطابق نتائج البكالوريا الرياضية النهائية مع النتائج الواقعية المحصل عليها لتعاطف و تساهل الأساتذة مع الطلبة بمنحهم علامات مرتفعة وحتى خيالية مقارنة بمستواهم الحقيقي.

الخاتمة :

إن موضوع اختبار بكالوريا التربية البدنية والراضية ذو أهمية كبيرة بالنسبة لكل التلاميذ في المرحلة الثانوية، فتوفير الظروف الجيدة لهذا الاختبار تؤثر إيجابا على نتائج التلاميذ، ومن خلال ما تطرقنا إليه في الجانب النظري و التطبيقي توصلنا إلى أن إجراء اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية بولاية باتنة خاصة المناطق المجاورة لها، تواجه العديد من الصعوبات والمشال التنظيمية التي تؤثر على السيورة الحسنه له، ومن الممكن أن تؤثر أيضا على نتائج التلاميذ. هذه الصعوبات صعوبات من الناحية التنظيمية والإدارية،و أخرى من سوء استغلال وبرمجة الإمكانيات والوسائل المادية والمنشآتية والبشرية المتوفرة من ضمنها مواجهة الأساتذة لضغوط من التلاميذ وأخرى خارجية.

ومن هذا القبيل وعلى غرار المواد الأخرى كان ولا بد من إعادة النظر في البرنامج التعليمي واستبداله بمنهاج يتمشى وطموحات المادة من جهة والتطورات في ميدان علوم التربية والتدريس، ومن جهة أخرى بما يضمن لها من مسايرة المستجدات التي طرأت على العالم بصفة عامة والمجتمع الجزائري بصفة خاص .

المراجع

1. أحمد ماهر أنور حسن وآخرون ،التدريس في التربية الرياضية بين النظري والتطبيقي ، دار الفكر ، القاهرة ، 2007.
2. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي ، منهاج التربية المعاصرة ، دار الفكر العربي، مصر ، 2000.
3. توفيق أحمد مري، محمد محمود الحيلة ،طرائق تدريس العامة، دار الميسرة، عمان، 2002
4. حسن أحمد الشافعي ، التحليل الاحصائي في التربية البدنية و الرياضية ، ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2004 .
5. ريسان خريط مجيد، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري ، ألعاب القوى ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة ، عمان ، 2002.
6. محمد عبد الفتاح الصريفي ، البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ،ط2، دار وائل للنشر، 2006.
7. مروان عبد المجيد، محمد ياسين الياسري ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة الراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2003.
8. ناهد محمد سعد ، نيللي رمزي فهيم ، طرق تدريس التربية الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004 .
9. فراج عبد الحميد توفيق ، النواحي الفنية لمسابقات العدو و الجري و الحواجز والموانع ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2004.
- المجلات
10. اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، السنة الثالثة من التعليم الثانوي 2006 .
11. اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، السنة الرابعة من التعليم المتوسط ، 2006 .
12. اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، السنة الأولى من التعليم المتوسط ، 2003 .
13. الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات ، دليل تسيير مركز الإجراء والتصحيح لاختبار التربية البدنية والرياضية لامتحاني البكالوريا والتعليم المتوسط ، 2007 .



الدافعية الرياضية والسياق الثقافي لدى الرياضي النخبوي الجزائري

ونان سعيدي أستاذ مساعد قسم -أ- جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي

Résumé:

Cette étude sur la motivation tend à mettre en évidence la relation interactive et dialectique entre la motivation interne et externe en relation avec le contexte culturel et sportif Algérien.

Cette dernière comparative des aspects psychosociologiques est en relation directe avec l'étude des symboles culturels dans le sport professionnel et le sport amateur.

ملخص:

هذه الدراسة تدرس الدافعية و تتركز على العلاقة التفاعلية الجدلية بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية بالنسبة للإطار الثقافي الرياضي الجزائري .
هذه المقاربة للعوامل النفسية و الاجتماعية ترتبط مباشرة بالرموز الثقافية في رياضة النخبة ورياضة الهواة.

الدافعية الرياضية والسياق الثقافي لدى الرياضي النخبوي الجزائري

المقدمة :

كتب أرسطو يوما يقول عن الإنسان انه سياسي بالطبع وقال ابن خلدون عنه انه مدني بالطبع و أكد عليها دوركايم انه اجتماعي بالطبع و في نفس السياق وصف شوبنهاور الإنسان بالحيوان الميتافيزيقي أما أنا في دراستي هذه فابحث عن تأكيد انه الإنسان كائن ثقافي بالطبع . وعليه سأسمى إلي إدراك طبيعة العلاقة الموجودة بين السياق الثقافي و سلوك الإنسان كفرد و كجماعة، أو بالأحرى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الثقافة(بمختلف رموزها وعناصرها) والشخصية كبناء دافعي أي بين الثقافة و الدافعية بمختلف أبعادها وذلك عند الفرد الرياضي النخبوي الجزائري .

وهكذا يكون موضوع بحثنا موضوع الساعة فهو استجابة لمجموعة من التغيرات والتحولات التي تضعها معطيات العولمة وفلسفة النظام الدولي الجديد وذلك على صعيدين أساسيين : أما الأول باعتبار أن الموضوع يتعلق في شقه الأول بالثقافة، فإذا كانت ظاهرة العولمة هي أهم القضايا المطروحة على مجتمعات اليوم فإن الانشغال بالعولمة الثقافية يأتي في الصدارة في عالم أصبح اصغر من قرية صغيرة بسبب ثورة الاتصالات والمعلوماتية وما لذلك من انعكاسات على المشهد العام للعولمة الثقافية والأصناف الأخرى لظاهرة العولمة .

أما الشق الثاني من الموضوع فيتعلق بموضوع الدافعية الرياضية وأبعادها، فعامل استشارة الدافعية إما للممارسة الرياضية والاستمرار فيها أو دافعية الانجاز لرفع مستوى كفاح الرياضي من أجل التفوق والتميز كعامل نفسي اجتماعي أكثر أهمية في النجاح والفشل في المنافسة الرياضية. المنافسة الرياضية تعتبر من أكثر المظاهر وضوحا من مظاهر العولمة وذلك في إطار المنافسات الدولية والتظاهرات الرياضية ذات الطابع العالمي.

أما فيما يخص العلاقة بين الثقافة والدافعية كموضوع للدراسة فكان التأسيس العلمي لها انطلاقا من الدراسات النظرية و السابقة في هذا المجال على غرار دراسات (ماكلياند واتكسون) التي أسست العلاقة بين البعد الثقافي ودوافع السلوك الإنساني و النمو الاقتصادي متأثرين في ذلك

بعالم الاجتماع الألماني (ماكس فيبر 1904) الذي يربط بين الدين (مظهر من مظاهر الثقافة) و النمو الثقافي الاقتصادي للدول.

وسنتناول في بحثنا العلاقة التفاعلية بين أنماط وأبعاد الدافعية الرياضية في ضوء المتغير الثقافي والمتمثل في مستوى الاحتراف هذا المفهوم الأخير الذي وظف إجرائيا ليعني ليس فقط الفرق بين الرياضي المحترف والغير محترف الاختلاف في المستوى التقني والبدني ومستوى الأداء التنافسي فحسب بل البعد الثقافي بين الرياضي المقيم بصورة دائمة أو مؤقتة (التربصات والمنافسات) بالخارج وما ينجر عن ذلك من الاحتكاك الثقافي والتداخل الثقافي مما يؤدي به إلى الاندماج الثقافي ضمن الثقافة الأجنبية أو إلى ازدواجية الثقافة، والرياضي الذي ينشط فقط على المستوى المحلي أي ضمن الثقافة المحلية .

وسنعمد نظريا على تصور " ميهير MLI MAEHER

لدافعية في علاقتها ب الثقافة و تصور مصطفى سوييف عن التأثير الحضارة في الشخصية و قدم ميهير في تصور هي النظري

ثلاثة استراتيجيات لدراسة الدافعية في إطار ثقافي و هيا متداخلة كالآتي :

- الإستراتيجية الأولى : الثقافة (c) – الشخصية (p) الدافعية (m)
- الإستراتيجية الثانية : الموقف (s) – الشخصية (p) الدافعية (m)
- الإستراتيجية الثالثة : الثقافة (c) الشخصية (p) الموقف (s) الدافعية (m)

وسنتطرق في هذه الدراسة إلى الجانب النظري في العلاقة بين الدافعية والثقافة فيما ننتظر النتائج الميدانية وما سنكتشفه عن طبيعة هذه العلاقة.

الدافعية متعدد الأبعاد للممارسة الرياضية:

إن استشارة الدافع تمثل 90.80% من العملية التدريبية وذلك لمساهمة الدافعية أثناء الممارسة والأداء أو المنافسة ولكن الدافع تختلف مصادره بين دافع داخلي، ودافع خارجي كما تختلف أهميته وتوقيته وفقا لمصدره.

ونتيجة لذلك برزت وجهة النظر المتعلقة بالدافعية متعددة الأبعاد لتدعيم فهم أفضل لدافعية الأفراد في المجال الرياضي والتي توضح أن سلوك الرياضي يمكن أن يكون وراءه دافع داخلي، أو دافع خارجي، أو يمكن أن يكون غير مدفوع، وقد برر هذا التوجه المتعدد الأبعاد للدافعية في ضوء العديد من الأبحاث التطبيقية التي أكدت صلته الوثيقة بالمجال الرياضي وأنشطته المختلفة، لذا يبدو

من الأهمية التعرض لهذه الأبعاد المختلفة الدافعية والمتمثلة في ثلاثة أجزاء هي: (صفي نور الدين محمد 2004 مرجع سابق صفحة 107. 108)

(1) الدافعية الداخلية وأبعادها.

(2) الدافعية الخارجية وأبعادها.

(3) نقص الدافعية .

الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية:

إن الدافعية موضوع شخصي جدا حيث تختلف دوافع الأفراد وتتنوع بطرق متعددة، وهذا يعني أن الأفراد يختلفون في قوة الدافعية حيث أن وضع معين قد يثير الدافعية عند شخص ولكنه لا يعني شيئا لشخص آخر، ومن الأدلة على ذلك الأنواع المختلفة للدافعية، لكن هناك نوعين رئيسيين هما الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية (حسين أبو رياح وآخرون 2006 مرجع سابق ص 84).

ويتفق كل من باكر Bakker وآخرين 1990، وبيرد BIRD وكريب 1986 CRIPE، وجيل 1986 GILL، ودورتي 81 DOROTHY، وسنجر 1984 SINGER، وفوس 1984 FUOSS وترويمان 1981 TROPPEMANN وليولن LIEWELN وبلوكر 1982 BLUCKER على أهمية التصنيف الدافعية إلى اتجاهين داخلي وخارجي إلى نوع الإثابة وكذا سمات الشخصية المميزة لكل لاعب (محمد ع الفتاح عنان، مصطفى باهي 2000 مرجع سابق ص 137).

يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملًا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية. (أسامة كامل راتب 1990 مرجع سابق، ص 38).

وفي المجال الرياضي تظهر الدافعية الداخلية حينما نمارس الرياضة دونما وجود أي دلالة عن الإثابة نتيجة الممارسة واعتبار أن النشاط في حد ذاته هو المكافأة وهو أيضا الهدف وليس غاية لهدف آخر. [...]

غير أن هالي ويل (HALLI WELL 1978) لا يتفق على أن نصف الدافعية الداخلية من خلال الممارسة دون انتصار إثابة أو نتيجة ويؤكد أنه من الأدق وصف النشاط أو السلوك ذي الدلالة من وجهة نظر الفرد نفسه مثل مشاعر المكافأة ومبدأ التقرير الذاتي ويؤكد DECI 1975 هذا الاتجاه ويشير إلى أن مظاهر السلوك المدفوعة داخلي (ذاتيا) تبدو في السلوك الذي ينشغل به الفرد

ليشعر أنه كفء وقادر على تقرير مصيره. (محمد ع الفتاح عنان، مصطفى حسن باهي، 2000 ، مرجع سابق ص 137)
أبعاد الدافعية الداخلية:

إن الدافعية الداخلية تختلف إلى أكثر من دافعية خاصة ولذا يقسمها فاليراند VALLERAND (1993) إلى ثلاثة أنواع مستقلة هي: الدافعية الداخلية للمعرفة، الدافعية الداخلية للإنجاز، الدافعية الداخلية لخبرة الإثارة وفيما يلي نتعرض لكل منها بالشرح والإيضاح:

(1) الدافعية الداخلية للمعرفة: هي أداء النشاط بهدف الاستمتاع والرضا الذي يجبره الفرد بينما هو يتعلم، أو يكتشف أو يحاول فهم شيء جديد فالرياضيين يكونون مدفوعين داخليا للمعرفة عندما يحاولون تعلم المهارات الرياضية، أو تحسين صفاتهم البدنية، أو عندما يحاولون اكتشاف أساليب تدريب جديدة ويتجهون لخبرة الاستمتاع عندما يتعلمون شيئا جديدا.

(2) الدافعية الداخلية للإنجاز: وقد وضع هذا النوع من الدافعية الداخلية في علم النفس النمو وبحوث التربية، تحت مصطلحان مثل دافعية الإتقان، mastery motivations ودافعية الفعالية، motivations efficacy ، والتوجه نحو الأداء، وهكذا الدافعية الداخلية للإنجاز يمكن تعريفها بأنها: "الاندماج في النشاط من أجل خبرة الاستمتاع والرضا عندما يحاول الفرد الإنجاز أو إنتاج شيء جديد"

وفي المجال الرياضي فإن محاولة الرياضي السيطرة على أساليب الأداء الجديدة الصعبة، أو ابتكار أسلوب أداء مميز للتصويب أو الرمي أو ضربات الإرسال، وذلك لتجريب الاستمتاع الشخصي، إنما يمثل مثالا للدافعية الداخلية لإنجاز الأشياء في المجال الرياضي الخاص.

(3) الدافعية الداخلية لخبرة الإثارة: هذا النوع من الدافعية الداخلية ينطلق عندما يشترك شخص في نشاط كي يمر بأحاسيس الإثارة مثل (الإحساس بالاستمتاع، الخبرات الجمالية، خبرة المرح، خبرة الانفعال) والتي تنبعث من اندماج الفرد في النشاط، فالفرد الرياضي الذي يشارك في رياضة كي يعيش خبرات الإثارة يكون مدفوع داخلي لتجريب الإثارة.

(صرفي نور الدين محمد، 2004 مرجع سابق ص 109. 110 بتصرف)

الدافعية الخارجية وأبعادها (extrinsic motivation):

يقصد بالدافع الخارجي الإثابة أي حصول الفرد على مكافأة خارجية نظير الأداء أو الممارسة، وأن السبب الرئيسي للاستمرار في الأداء هو حصوله على المكافأة الخارجية، فالدافع الخارجي

الإثابة على النحو السابق ينشأ من خارج الفرد، وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها، وقد يكون ماديا مثل المكافآت المالية والجوائز أو معنويا مثل التشجيع والإطراء. (أسامة كامل راتب 2001، مرجع سابق ص 198).

وعند الرياضي تكون دافعية خارجية إذ ارتبطت الممارسة الرياضية لديه بتحقيق مكاسب مادية فهو يمارس الرياضة للحصول على الامتياز أو المكافآت أو التقدير المادي أو المكانة الاجتماعية، فيمكن القول بأن هذا اللاعب يتصف بالدافعية الخارجية، أي أن اللاعب يعتمد على الآخرين كمصدر للدافعية الخارجية الإثابة من خلال التذعيم سواء الإيجابي أو السلبي، (محمود ع الفتح عنان، مصطفى حسين باهي، 2000 مرجع سابق ص 129).

أبعاد الدافعية الخارجية :

يتفق العديد من العلماء الآن مثل ديزي DECI ، و ريان RYAN (1990) على وجود ثلاث أنواع مختلفة من الدافعية الخارجية و هي:

الضبط الخارجي ، الاحتواء ،تحقيق الذات و التي توضح في ما يلي:

1/ الضبط الخارجي: هذا النوع من الدافعية ينطبق على الخارجية كما تظهر بشكلها العام، بمعنى أنها تشير إلى السلوك الذي يضبط على المصادر الخارجية ، مثل الحوافز المادية ، فر ص الإيجار على الممارسة بواسطة الآخرين.

والرياضيين الذين يشتركون في الرياضة كي يستقبلوا المرح من مدربهم أو لأنهم يشعرون بالتشجيع من أقاربهم أي نشاط يمارس من الحصول على حوافز مادية ومعنوية أو تجنب النتائج السلبية و اللوم سوف يكونون مدفوعين للممارسة الرياضية عن طريق الضبط الخارجي.

2/ الاحتواء: في هذا النوع من الدافعية الخارجية يكون المصدر الخارجي السابق للدافعية قد تم احتوائه ، و لذلك لم يعد وجوده الحقيقي ضروري لإطلاق السلوك حيث تكون هذه السلوكيات قد عززت خلال الضبط الداخلي بدلا منه مثل الشعور بالذنب أو القلق .

والرياضيون الذين يشتركون في الرياضة لأنهم يشعرون بالضغط يكونوا في هيئة جيدة لأسباب حالية، أو يشعرون بالقلق أو الخجل عندما لا يكونوا في أفضل هيئة إنما يمثلون مثالا جيدا لمفهوم الاحتواء.

3/ تحقيق الذات : هذا النوع من الدافعية الخارجية يطبق عندما يأتي الفرد للتقييم أو للحكم على سلوكه، و لهذا فالنشاط ما زال يمثل الأسباب الخارجية مثل (انجاز الأهداف الشخصية) بالإضافة

إلى انه يمثل الضبط الخارجي وتقرير الفرد لمصيره . والرياضيين الذين يشتركون في الرياضة بسبب الشعور بالالتزام للمساهمة في جزء من نموهم و تطورهم البدني أو المهاري أو العقلي من خلال انجازهم نموذجا لدافعية تحقيق الذات . (هدي نور الدين محمد -2004-مرجع سابق ص 111-112)

4) بعد نقص الدافعية:

هذا البعد يمثل البعد السابع والأخير للدافعية في المجال الرياضي وهو بعد مشابه تماما لمفهوم تعلم الشعور بالعجز، وذلك يعني أن نقص الدافعية لدى الرياضي ترجع إلى عدم إدراكه للتوافق بين أعماله ونتائج تلك الأعمال، والرياضي من هذا النوع يمر بخبرة مشاعر عدم الكفاية وانخفاض الضبط، ولذا فهو لا يكون مدفوعا داخليا، ولا خارجيا، والرياضي عندما يكون في مثل هذه الحالة فهو لا يحدد أي سبب يمكن أن يوضح لماذا هو يستمر في التدريب وفي النهاية قد يقرر التوقف عن التدريب في رياضته.

(صدقي نور الدين محمد، 2004 نفس المرجع ص 113).

الدافعية والمشاركة في الرياضة:

اختلف العلماء في التحديد الدقيق للدوافع من الممارسة والاشتراك في الرياضة لاختلاف في مقارباتهم ونظرياتهم في تناول الموضوع، ولكن يبقى هذا الاختلاف شكلي ومفاهيمي بالدرجة الأولى ومضامين نماذجهم وتصوراتهم متشابهة وسنتناول في هذا العنصر دوافع الممارسة والاشتراك في الرياضة.

يؤكد ديسي DECI 1975 على أهمية خبرات التعلم والرياضة في نمو الدوافع الإنسانية ومع اهتمامه بالدوافع ذات الصلة البيولوجية الواضحة مثل: (الجوع، العطش، الجنس) أو الدوافع ذات الصلة الانفعالية مثل الخوف، الفرح، إلخ، إلا أنه يؤكد على الدافعية الجسمية، فالسلوك الذاتي المدفوع من داخل الفرد يفرض نفسه في الرغبة والشعور بالمكافأة، ومن هذا الدافع الرئيسي أو الحاجة الأساسية إلى المكافأة والتصميم الذاتي تنمو دوافع أخرى جديدة.

وبالتطبيق في المجال الرياضي نجد أن اللاعب الذي يتصف مثلا بالرغبة DESIRE والتي تمثل دافعا للممارسة الرياضية تتولد لديه دوافع نوعية جديدة مثل الحادة للإنجاز وبناء مستويات طموح إيجابية، والقدرة على تحديد أهداف مستقبلية واضحة يسعى لتحقيقها، أما الدوافع

الاجتماعية مثل الحاجة إلى القبول الاجتماعي والمكانة الاجتماعية تأتي وتنشأ من التفاعل بين الفرد والبيئة وبمعنى آخر ردود الأفعال البيئية نحو سلوك الرياضي.

(محمود ع الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي، 2000، مرجع سابق ص 96).

إذن من خلال ما سبق يمكن القول أن هناك عاملين يساعدان على تفسير ومعرفة دوافع الناس نحو ممارسي الرياضة هما:

. تفاعل خصائص الشخصية مع الموقف.

. تعدد وتنوع الدوافع نحو الرياضة.

تفاعل خصائص الشخصية مع الموقف :

تعتمد معرفة دوافع الناشئ نحو الرياضة على تأثير كل من العوامل الموقفية والشخصية ، والشئ الهام أن مفتاح فهم الدافعية للاعب يتطلب عدم التركيز على الصفات الشخصية التي يتميز بها اللاعب فحسب، وإنما أهمية معرفة خصائص موقف التدريب أو المنافسة وكيف يتفاعلان معا. ومن أمثلة العوامل المرتبطة بالشخصية: الحاجات، الاهتمامات، الميول... الخ. أما العوامل المرتبطة بالموقف فتتضمن أسلوب المدرب في التعامل مع الناشئين، نتائج الفريق من حيث المكسب، الخسارة، الإمكانيات والأدوات والأجهزة... الخ (أسامة كامل راتب، 2001، مرجع سابق ، ص203-204 بتصرف).

تعدد وتنوع الدوافع نحو الرياضة :

رغم اختلاف دوافع ممارسة النشاط الرياضي من ناشئ إلى آخر لاختلاف الفروق الفردية إلا أن بعض المهتمين بدوافع ممارسة النشاط الرياضي يلخصونها في ست فئات أساسية هي: (أسامة كامل راتب، 1990، مرجع سابق، ص43-44).

- تنمية الرياضي لمهاراته و كفاءاته.
- الانتساب الجماعي و تكوين الأصدقاء.
- الحصول على النجاح والتقدير.
- التمرين وتحسين اللياقة البدنية.
- التخلص من الطاقة.
- الحصول على خبرة التحدي والاستشارة.

نموذج الدافعية لتفسير ممارسة النشئ الرياضي :

يبين الشكل رقم (2) النموذج المقترح من قبل ميهر MAEHR ونيكولز NICHOLLS (1980) لتحليل دوافع اشتراك النشء في الرياضة في ضوء الأسباب الوصفية التي سجلها النشء أنفسهم والبناءات النظرية الخاصة بنظم الدافعية .
وفيما يلي المكونات الثلاثة التي يشملها هذا النموذج وهي : مكوّن دافعية الاشتراك، مكوّن تحليل التكلفة والفائدة، مكوّن الاندماج في الرياضة.
مكون (1) دافعية الاشتراك:

ويشمل هذا المكون مكونين فرعيين هما المستوى الوصفي الخاص بالتعرف على أسباب اشتراك النشء في الرياضة أن هناك أسباب عديدة يمكن تصنيفها إلى أسباب شخصية وأخرى موقفية وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية.
أما الأسباب النفسية هي: الشعور بالمتعة، تكوين أصدقاء خبرة، التحدي والإثارة، تحقيق النجاح والفوز، إرضاء الآباء والأصدقاء.
أما الأسباب البدنية فيأتي في مقدمتها: تحسين المهارات الحركية، تطوير اللياقة البدنية، تعلم مهارات جديدة.

لما الأسباب الموقفية تمثل دوافع اشتراك النشء في الرياضة فقد أمكن إجمالها فيما يلي: مقدار المشاركة في اللعب، أسلوب قيادة المدرب، المساندة الاجتماعية (الآباء، الأصدقاء)، روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات، الحوافز وميداليات الفوز.
مكون (2) تحليل التكلفة والفائدة:

بشكل عام فإن النتائج المدركة بالمكون (2) تشير إلى أن الناشئ تزداد دافعيته كلما زادت الفائدة وينخفض مصدر التكلفة.

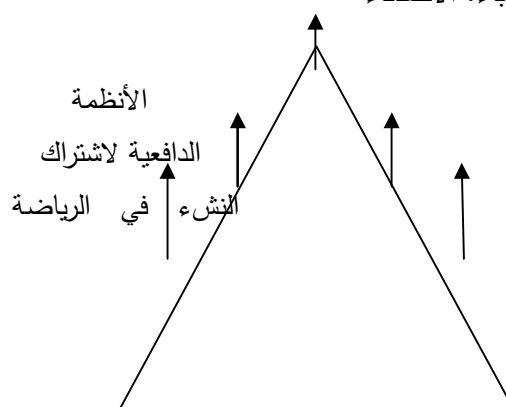
مكون (3) الاندماج في الرياضة:

يركز هذا المكون على نوع وشدة المشاركة لدى الناشئ ويقصد بنوع المشاركة (نوع الرياضة) أما شدة المشاركة (نفي مقدار الجهد الذي يبذل).
(أسامة كامل راتب 2000، مرجع سابق ص 106. 113 بتصرف).

دافعية اشتراك النشء في الرياضة

المستوى الوصفي لأسباب اشتراك المنشئ في الرياضة.

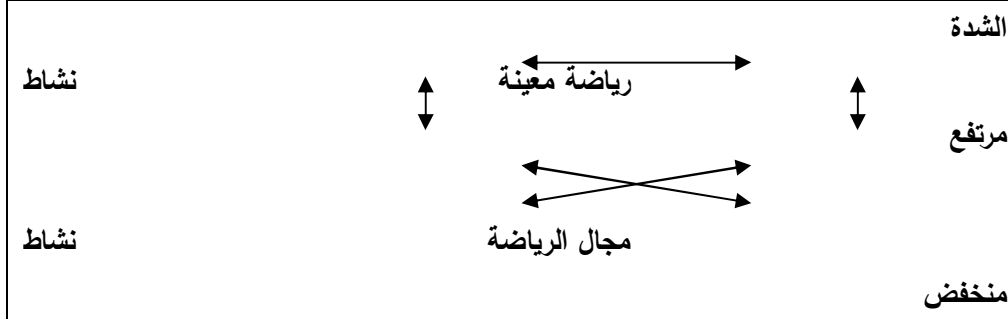
موقفي	شخصي
كمية المشاركة (اللعبة) أسلوب قيادة المدرب المساندة الاجتماعية روح الفريق الاستمتاع بالإمكانيات الجوائز والميداليات	نفسى الاستمتاع الانتماء للأصدقاء النجاح، الفوز إرضاء الآباء، الأصدقاء



التوتر المعرفي الانفعالي التقدير المعرفي للموقف توتر المنافسة تقييم القدرات	دافعية الكفاية إدراك الكفاية إدراك السيطرة توجيه الدافعية	اتجاهات الانجاز القدرة الواجب (المطلب) القبول الاجتماعي إدراك النجاح
---	---	---

تحليل التكلفة والفائدة
الفائدة - التكلفة = ناتج الاشتراك

الاندماج في الرياضة
المستوى
أو
النوع



شكل رقم (2) نموذج الدافعية لاشتراك النشء في الرياضة

الدافعية والأداء الرياضي :

العلاقة بين الدافع الداخلي والخارجي والأداء الرياضي:

يوجد مصدران للدافعية : المصدر الأول يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة (INTRINSIC) أما المصدر الثاني فيأتي من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية من النشاط خارجي الإثابة (EXTRINSIC).

وتوجد علاقة وثيقة بين الدافعية ذات الإثابة والدافعية خارجية الإثابة، وهما كالوجهين للعملة الواحدة، [...] ولكن هناك اختلاف من درجة أهمية تأثير أي من هذين النوعين للرياضي، حيث يؤكد المهتمين بالدراسات النفسية للرياضي على أهمية الدافعية داخلية الإثابة عن خارجية الإثابة.

(أسامة كامل راتب 2000 مرجع سابق، ص 77).

فلقد أظهرت نتائج دراسة كل من "مارك" و "دفيد" DAVID ET MARK عام 1990 التي أجريت على مجموعتين من الناشئين حيث اشتركت إحداهما في برنامج تدريبي مع استخدام مكافأة خارجية (نقود)، بينما المجموعة الثانية بدون مكافأة وجاءت النتائج حيث المجموعة الأولى أقل تحصيل وأكثر غياباً لأفراده.

(أسامة كامل راتب 1990 مرجع سابق ص 45 . 46 بتصرف).

ويرجع سبب أهمية الدافعية الداخلية عن الخارجية الإثابة أن هذه الأخيرة قد تفيد في استمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة أو تطوير الأداء لفترة معينة، ولكن لا تضمن استمرارية الممارسة وتحقيق التفوق، فالدافعية ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدافعية ذات الإثابة

الداخلية فالجوائز والمكافآت تمثل خبرات نجاح لفترات وجيزة، ولكن الهدف الأساسي والاستمرار في الممارسة الرياضية هو تحقيق المتعة والرضا من خلال الرياضة ذاتها وذلك يتحقق من خلال الدافعية ذاتية الإثابة ورغم أنه يمكن الاستفادة من مصدر الدافعية ذاتية الإثابة مع الزمن والممارسة. (أسامة كامل راتب 2000 نفس المرجع ص 96).

الدافعية المثلى والأداء:

يشير جيل 1986 GILL إلى أهمية طبيعة المهارة في تحديد مستوى الدافعية للأداء، حيث لا ينحدر ذلك من خلال العوامل البيئية والشخصية فحسب ويؤكد على تأثير الدافعية وفق طبيعة الأداء ويشير إلى أنه عادة ما يرتبط أداء الحركات المهارية الصعبة بدافعية منخفضة المستوى، والدافعية العالية تعرقل تعلم هذه المهارات.

وتشير الدراسات في هذا المجال أيضا إلى أن اللاعبين ذوي الدافعية متوسطة المستوى ينتجون أفضل مستويات الأداء على المهارات المعقدة، وكلما ازدادت صعوبة المهارة يقل مستوى الدافعية المطلوب لأدائها وهذا ما أكدته جيل من خلال دراسته 1986، وقدم العلاقة ما بين الدافعية والأداء في شكل صياغة نظرية والتي تمكن من تحديد مستوى دافعية اللاعب تبعا لأهمية وطبيعة المهارة على النحو التالي :

مستوى الدافعية	طبيعة المهارة
متوسطة	صعبة
مرتفعة	متوسطة
مرتفعة جدا	سهلة

ولكن مفهوم الدافعية يمثل موقف واضح الأهمية حيث نلاحظ انخفاض مستوى الأداء مع أن انخفاض مستوى الدافعية وذلك يتعارض مع ما أورده "جيل" ولعل ذلك يزيد من مشكلة الحالة المثلى للدافعية وفي هذا الصدد يشير باكر BAKKER و وآخرون 1990 إلى الاحتمالية حيث ترتبط الحالة المثلى بعدة مشكلات منها:

- ما الذي يحدد مستوى دافعية اللاعب؟
- ما هي العوامل التي تؤثر على العلاقة بين الدافعية والإنجاز الرياضي؟
- كيف يمكن التأثير على دافعية اللاعب؟

(محمود ع الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي، مرجع سابق، 2000 ص 116. 119 بتصرف).
وللإجابة على هذه الأسئلة سنتناولها في عناصر خاصة، في فصل دافعية الإنجاز الرياضي.
وجهة الضبط (مركز التحكم) وأهميتها في تطور الدافعية نحو الأداء الرياضي:
أشار إليها روتر ROTTER 1966 في إطار "نظرية التعلم الاجتماعي"،
"SOCIAL LEARNING THEORY" التي أسسها بقوله: "في ثقافتنا نماذج من الإدراكات،
ناتجة عن الحظ، الصدقة، والأقدار التي تخضع لقوة تحكم الآخرين أو تكون غير متنبأ بها، وهذا
لشدة تعقيد هذه القوى المحيطة، فإذا ما فسر الفرد الحدث على هذا المنوال، فإننا نصفها
(الإدراكات) بأنها الاعتقاد في التحكم الخارجي "BELIEF IN EXTERNAL CONTROL"،
أما إذا كانت إدراكات الفرد للحدث متوقفة على سلوكه أو على خصائص دائمة مميزة له، فإننا
نعرفها بالاعتقاد في التحكم الداخلي "BELIEF IN INTERNAL CONTROL" (روتر
ROTTER 1966 ص 1) (من مذكرة ماجستير، العجز ص 35).
المكتب لدى البطالين ذوي التحكم الداخلي والخارجي، جامعة الجزائر 2002 فعندما يدرك
الرياضي أن الذي يلي أفعاله وتصرفاته الشخصية باعتباره أمرا مستقبلا وغير متسق بصورة دائمة
مع تصرفاته فإنه يدركه كنتيجة للحظ أو للصدفة أو للقدر أو نتيجة لتأثير الآخرين، وأمر لا يمكن
التنبؤ به لتعدد العوامل المحيطة به وعندما يفسر الرياضي نتيجة أدائه بهذه الطريقة فإننا نسمي هذا
(اعتقاد في الضبط الخارجي)، أما إذا كان إدراك الرياضي أن الأحداث تقع بصورة متسقة مع
سلوكه الشخصي أو مع سماته المميزة والدائمة فإننا نسمي هذا (اعتقادا في الضبط الداخلي) مع
ملاحظة أن التدعيم في هذه الحالة لا يقع إلا إذا كان الرياضي شاعرا به ومدركا للعلاقة السببية بين
أفعاله والنتائج المرتبة عليه.
(أسامة كامل راتب 2000 مرجع سابق، ص 80. 81).

ورغم أن كل رياضي لديه مزيج من نوعي الضبط الداخلي والخارجي ولكن الاختلاف في
درجة سيطرة أي منها، ويتوقع أن الرياضي المتفوق يتمتع بدرجة أكثر من حيث الضبط الداخلي في
مقابل انخفاض درجة الضبط الخارجي، نظرا لأنه يفسر انجازاته في ظل عوامل شخصية تحت
سيطرته، وعادة تكون في ضوء قدراته ومقدار الجهد الذي يبذله، كذلك تكون استجاباته نحو خبرات
الفشل أقل سلبية، كما أنه يتميز بدرجة عالية من حيث المثابرة والتصميم، إضافة إلى ما سبق فإنه
يستطيع تطوير الأهداف ودرجة الصعوبة بشكل واقعي يتماشى مع قدراته ومستوى طموحه.

هذا وفي المقابل فإن الرياضي الذي يتمتع بدرجة أكبر من حيث الضبط الخارجي، فإن خبرت النجاح لا تدعم الأداء نظرا لأنه غالبا ما يفسر النجاح في ضوء عوامل خارجية، فضلا على أنه كثير ما يضع أهداف غير واقعية.

وعلى ضوء فهم مدخل وجه الضبط وعلاقتها بتطوير الدافعية نحو الأداء الرياضي فإنه من الأهمية عند تقييم الأداء الرياضي على أن يتم على أساس معرفة العوامل المسببة للأداء، وأنه كلما كانت هذه العوامل تحت سيطرة الرياضي يمكن التحكم فيها (وجهة الضبط الداخلي) ساعد ذلك على تطوير الأداء نحو الأفضل.

أسامة كامل راتب 2000 مرجع سابق، ص 81-82 (بتصرف).

(3) أهمية الدافعية ووظائفها:

أ. أهمية الدافعية:

يفترض معظم واضعي النظريات في مفهوم الدافعية بأنها مرتبطة وعلى علاقة وثيقة بعملية الأداء لجميع روابط الفعل السلوكية المكتسبة، بمعنى آخر، أن السلوك المكتسب لن يكون ظاهرا وجليا إلا في حال عدم تحفيزه وإعداده بالطاقة اللازمة ليروضه. والسؤال المطروح حاليا بين جموع علماء النفس بشكل عام هو فيما إذا كانت الدافعية تعتبر ذات تأثير أولي وثانوي على السلوك؟ أي بمعنى هل من الأفضل تفسير التغيرات في السلوك وفقا لتأثيرات بيئية أو الإدراك الحسي أو الذاكرة أو التطور المعرفي أو المشاعر أو النمط التفسيرية أو الشخصية، أم تعزى لمفاهيم خاصة بالدافعية ذاتها؟

(حسين أبو رياش وآخرون مرجع سابق 2006 ص 18).

وفي ضوء هذا السؤال يؤكد هشام محمد الخولي أن للدوافع أهمية كبيرة في إثارة ميل الفرد نحو التعلم، وتعتبر أساسية في عملية التعلم وبالتالي تعتبر الدافعية من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها توقيف الهدف من عملية التعلم في أي مجال من مجالاته المتعددة سواء في تعلم أساليب وطرق التفكير، أو تكوين الاتجاهات والقيم أو تحصيل المعلومات أو في حل المشكلات إلى آخر جميع أساليب السلوك المكتسبة التي تخضع لعوامل التدريب والممارسة.

[...] وقد نجد أن سلوك الفرد يتميز بالنشاط والرغبة في بعض المواقف وغير واضحة في مواقف أخرى، وذلك يرجع إلى مستوى دافعية الفرد نحو ممارسة السلوك في هذه المواقف دون غيرها (هشام محمد الخولي، 2002، ص 206).

أما أسامة راتب كامل وفي المجال الرياضي يربط بين الدافعية لدى النشء والاستمرار في الممارسة الرياضية حيث يقول أن "موضوع دافعية الناشئ للرياضة يتناول على وجه الخصوص العوامل المساهمة والمؤثرة للبداية والاستمرار في الرياضة هذه العوامل ترتبط بالدافعية، والتأثير في المثابرة ومواصلة التمرين والتدريب والمنافسة والانجاز"

ويضيف بأن الرياضي الذي له طموح أن يكون كفاً كلما أكن في رياضته يحتاج أن يتميز بكل من الدافعية الذاتية (INTRINSIC MOTIVATION) ودافعية الانجاز (ACHIEVEMENT MOTIVATION)

(أسامة كامل راتب 2001 ص 189. 190 بتصرف).

ب . وظيفة الدافعية:

يمكن تمثيل وظائف الدافعية وفوائدها عموماً في أنها تعمل على:

. توجيه السلوك الإنساني نحو أهداف معينة.

. زيادة الجهود والطاقة المبذولة نحو تحقيق أهداف معينة.

. زيادة المبدأ والمبادرة إلى النشاط والاستمرارية.

. تنمية معالجة المعلومات وتقويتها. (محمد محمود بني يونس 2007، مرجع سابق ص 26).

وليس بعيداً ما ذهب إليه حسين أبو رياش وآخرون عن (عدس ولوف 1984) حيث

حدد ثلاث وظائف رئيسية للدوافع هي: (حسين أبو رياش وآخرون 2006 مرجع سابق ص 16)

الوظيفة الأولى: تحريك وتنشيط السلوك ACTIVATION يعد ما يكون في مرحلة من الاستقرار أو الاتزان النسبي.

الوظيفة الثانية: توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى ORIENTATION فالدوافع بهذا المعنى اختيارية، أي أنها تساعد الفرد على اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات.

الوظيفة الثالثة: المحافظة على استدامة السلوك MOCINTORINANCE مادام بقي الإنسان مدفوعاً أو طالما بقيت قائمة.

وفي المجال الرياضي يشير السؤال ما هي وظيفة الدافعية؟

إلى دور الدافعية في التفوق والنجاح في الأداء وبالتالي في المنافسة. وتبدو الإجابة على السؤال من العرض السابق لطبيعة الدافعية في اتجاهين:

الاتجاه الأول: هو أن الدافع، الحافز، الباحث لها وظيفة توجيهية وهي التي تشير إلى اختيار اللاعب للنشاط والاستمرار فيه وبناء الأهداف لتحقيق غايات كبرى.

الاتجاه الثاني: لماذا يتباين أداء اللاعب نفسه بالرغم من ثبات مستواه التدريبي والمهاري وتفكيره الخططي ويبدو ذلك في العوامل الانفعالية المؤثرة إيجابيا والتي تعمل على إظهار القوة الدافعية الكامنة لدى اللاعب مثل الاستشارة، القلق من الخوف وظيفة تنشيطية، (محمود ع الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي 2000، مرجع سابق، ص 114).

إن فالدافعية لها وظيفة توجيهية وتنشيطية للسلوك، وقد أمكن لكل من كراتي (cratty) عام 1973 وفيشر وكرايج first et craige عام 1976 تقسيم الدافعية في فئتين عريضتين هما:

الوظيفة التوجيهية: ترتبط بالبحث لماذا يختار اللاعب نشاطا رياضيا معيناً ويهمل الأنشطة الأخرى؟ وبالتالي هنا تكون الدافعية بوظيفة توجيهية لسلوك رياضي.

الوظيفة التنشيطية: ترتبط بالبحث لماذا يؤدي اللاعب أداء معيناً مع اختلاف درجة شدة؟ وتعالج هذه الفئة السلوك الذي يعد وينشط ويستشير اللاعب نحو الأداء وبالتالي فالدافعية هنا تقوم بوظيفة تنشيطية. (أسامة كامل راتب 1990 مرجع سابق ص 62 بتصرف).

وهكذا فوظيفة الدافعية تتضمن الإجابة عن تساؤلات ثلاثة:

. ماذا نقرر أن نعمل؟ : اختيار نوع الرياضة.

. ما مقدار تكرار العمل؟ : كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

. كيفية إيجاد العمل؟ : المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

(أسامة كامل راتب 2000، مرجع سابق ص 73).

دافعية الانجاز الرياضي (التفوق الرياضي):

توجد نظريات عديدة تحاول أن تفسر الدافعية، ومن بين هذه النظريات التي تحظى بتأييد العديد من المفكرين في مجال علم النفس الرياضي مثل "أكسندين" oxendine عام 1980 و"كيث بل" keth bell عام 1983 و"سنجر" senger 1984 نظرية الدافع للانجاز تلك التي بدأها "ماكيلدلاند" meclelland و"فيزر" feather 1966 في كتابهما نظرية الانجاز.

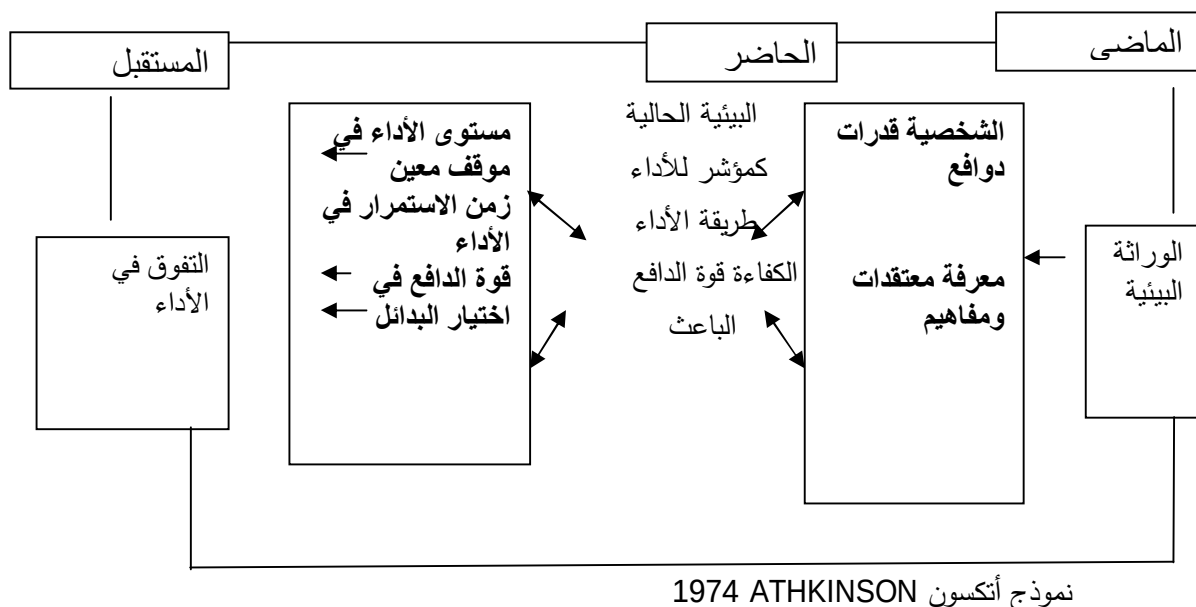
ودراسة دافعية الانجاز، أو دافعية التفوق في الأداء الرياضي سوف توضح ولا شك الظروف الشخصية والبيئية المعينة التي تحيط الأنواع الثلاثة من السلوك (الاختيار، المثابرة، نوعية الأداء)

وذلك أن دافعية الإنجاز أو دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في مجالات الحياة المختلفة ومنها الأداء الرياضي، (راتب 1990 مرجع سابق ص 29. 30 بتصرف)

قدم سنجر singer 1984 نموذجا لدراسة العلاقة الديناميكية بين دافعية الانجاز ومستقبلات التفوق الرياضي من خلال عدة عوامل رئيسية يتضمنها النموذج وضوء ثلاث حقبة رئيسية:

- (1) الماضي: ويشمل العامل الوراثية والبيئية التي تحدد نمط الشخصية للاعب (القدرات والدوافع والمعارف والمفاهيم).
 - (2) الحاضر: ويتضمن المحددات البيئية الراهنة كمؤشر لإتقان الأداء وتضم الكفاءة والدوافع.
 - (3) المستقبل: ويشير إلى احتمالات التفوق في الأداء من خلال مؤشرات الأداء الناجح (مستوى الأداء، زمن الاستمرار في الأداء، قوة الدافعة لإظهار البدائل).
- (عنان، بهي 2000 م س ص 122. 123 بتصرف)

ويعتبر نموذج "سنجر" تطبيقاً للمفاهيم الرياضية في نموذج أتكسون 1984 والموضوع في الشكل (3):



عوامل الدافعية في الانجاز الرياضي:

يعرف دافع الانجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للانجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دافع الإنجاز ، هذا و يندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل و أعم و الحاجة للتفوق (راتب، 2000 مرجع سابق ص78) .

ولهذا يسعى الفرد في المجال الرياضي إلى إثبات كفاءته عن طريق البرهان العملي، ولإظهار ذلك يسعى وفقا لتعريف الدافعية إلى تحقيق هدفين أساسيين ، أما الأول هو التوجه نحو(المهمة) و الهدف الثاني هو التوجه نحو (الذات) . و لهدفين الهدفين أهمية خاصة لتأثيرهما على دافعية الأفراد في المجال الرياضي، نظرا لارتباطهما بمفهوم النجاح أو الفشل، وإدراك القدرة لدى الرياضي.

ويعرف التوجه نحو هدف (المهمة) بأنه: توجه الفرد الرياضي نحو السيطرة على المهمة أو التحسن الشخصي، نتيجة لإدراكه لقدراته وهدف هذه القدرة وهذا يعكس بالنسبة له كفاءة عالية ونجاح شخصي.

أما الهدف المتجه نحو هدف (الذات) يرى أن النجاح الشخصي له يعرف بأنه: أن يكون الأفضل بالنسبة لزملائه على معيار التحدي للعمل.

(صدقي نور الدين محمد، 2004، م س، ص 127. 128 بتصرف).

ويمكن الاستفادة من الشكل (3) النموذج أتكسون الخاص بعوامل الدافعية المؤثرة في تفوق الأداء للاعتبارات الهامة التالية: (راتب 1990، م س، ص 31)

1) يعتبر تفوق أداء اللاعب إنتاج الخبرات السابقة، وتأثير البيئة الراهنة، ونتوقع النتائج في المستقبل.

2) تتأثر مقدرة اللاعب ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلا عن التأثير بكل من علمي الوراثة والبيئة.

3) تعمل البيئة الراهنة (الموقف) كمرشد لأداء اللاعب، ويتأثر ذلك بطبيعة الأداء نفسه، وحالة الاستشارة الانفعالية الخاصة بهز

4) يعتبر مستوى أداء اللاعب هو حصيلة كل من القدرة والكفاءة المميزتين له.

5) تلعب النواحي المعرفية والمعتقدات دورا هاما في دعم دافعية التفوق للاعب.

6) يعتبر الباعث عاملا مساعدا في زيادة قوة الدافع، والاختيار بين البدائل ولكن ليس هو العامل الأوحد.

7) يؤدي زيادة الدافع وقوة الباعث إلى فترة الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي المعين.

8) يمكن أجمال التفوق في الأداء الرياضي من خلال مستوى أداء اللاعب وفترة استمراره في ممارسة الأداء.

خصائص الرياضيين ذوي الدافعية للإنجاز (التفوق):

يسعى كل إنسان أن يحقق مزيدا من التفوق والنجاح ليصبح أكثر سعادة ورضا بتقدمه

تفوقه ولا شك أن معرفتنا الخصائص المرتبطة بالأفراد ذوي الإنجاز المرتفع تمثل أهمية كبيرة.

وتزداد الحاجة أهمية في مجال الأداء الرياضي أن نحلل سلوك اللاعبين بفرض تحديد مدى توفر

هذه الصفات لديهم واستخدام الأساليب الملائمة للعمل على ضمان وجودها.

(راتب، 1990، مرجع سابق، ص 32).

ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز في نشاطات الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي وهي كالتالي: (راتب، 2000، مرجع سابق، ص 78.79).

1. يظهرون عدد كبير من المثابرة في أدائهم.
 2. يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
 3. ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
 4. يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
 5. يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة والمخاطرة.
 6. يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
 7. يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
 8. يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.
- وتجدر الإشارة إلى أن الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في موقف من مواقف الانجاز، يميلون إلى الحصول على درجات مرتفعة في المواقف الانجازية المختلفة، مما يعني أن السلوك الانجاز استعداد ثابت نسبياً.
- رغم أن الاتجاه الحديث ينظر إلى دافعية التفوق على أنها استعداد ذو أبعاد فعلى سبيل المثال يشير "روبرت سنجر" 1983 إلى أهمية البحث عن مسببات وعوامل الأداء وليس فقط نوعية وفعالية الأداء، وهو يرى أن اللاعب عادة يفسر سبب تفوقه أو إخفاقه في الأداء الرياضي بعوامل داخلية أو عوامل خارجية لاختلاف وجهة الضبط. (أنظر عنصر وجهة الضبط والأداء الرياضي).
- ولقد عبر "بيرنارد وينر" 1983 Bernard weiner عن المعنى السابق عندما أوضح أن أسباب إدراك النجاح أو الفشل يمكن تلخيصها في نظام ذي بعدين على النحو التالي:

الدافعية للإنجاز لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي:

يجدد فوديرو 1980 fodero باستعراضه للدراسات في مجال الدافعية أن الفروق في دافعية الممارسة الرياضية، إنما تعتمد في المقام الأول أن الفروق في دافعية الممارسة الرياضية، إنما تعتمد في المقام الأول على كل من مستوى وشدة الممارسة، وقد توصل إلى أن المتغير الرئيسي هو دافع الإنجاز achievement motivation

ومع ارتفاع مستوممارسة الرياضة تزداد قوة الانجاز لدى اللاعبين ويتفق في ذلك كل من "فينيك" vanik و"هوسيك" hosik 1970 وأحليفي ogilvie وتاتكو tutko ، ويونج young 1965 ، و جبلر 1976 gobler .

بينما لا تظهر دراسات كل من جورستش jorsuch 1968 ، وباين pyne 1965 ، وفوديرو 1970 foderو أي فروق بين المستويات العالية والمنخفضة فيما يتعلق بدافع الانجاز . وتشير دراسة ريز ress ودنلوفي dunlavy عام 1979 أن دافع الانجاز يرتبط ارتباطا وثيقا بالرياضات التنافسية في مقابل الرياضات الترويحية بينما لم تظهر فروق دالة في شدة الدافع للانجاز .

أما دراسة بث 1976 buth قدمت فيها ثلاث فئات تعتقد أنها تشكل مصدر الدافعية لدى المشاركين في الأنشطة الرياضية في المستويات العالية، وتشير فيما ذهبت إليه من نتائج إلى أن أساس سمات الدافعية الفردية في مستوى القمة هو :

1. الصوان aggression

2 الصراع العصابي neurotic conflict

3. الكفاح striring لإثبات الكفاءة competency.

فاللاعب الذي ترتبط دوافعه بالعدوان يمكن أن يتميز بالنشاط والدافعية القوية المتجهة بالتحديد إلى محاولة التفوق على منافسيه، وعندما يكون مصدر الدافعية الذاتية هو الصراع العصابي يكون هناك دوافع مصاحبة لها دورها الحاسم مثل الاستعراضية والنجسية. أما سمات الدافعية من النوع الاجتماعي فتتمثل في المنافسة والتعاون ونرى أنه من اليسير الربط بين دافع التعاون ودافع الكفاءة وكذلك بين دافع المنافسة ودوافع العدوان والصراع العصابي. (محمود ع الفتاح، مصطفى حسين باهي، م س، 2000، ص 124. 126 بتصرف).

مفهوم الثقافة:

يلاحظ المراقب اليوم لتخصصات المعرفية و العلمية المتنوعة بان هناك اهتمام متزايدا في البحوث و الدراسات بالمسألة الثقافية لفهم و تفسير طبيعة الإنسان و حركية المجتمعات والحضارات البشرية (محمود الذواودي 2006 ص 37 عن Ridley2003 ،Huntington 2004 ، Touraine) و تمخض عن هذا الاهتمام الكثير من التعريفات و المفاهيم للثقافة .

حيث استعرض كروبير Kroeber و كلاكهون Klukohon ما يزيد على مائة و ستين تعريفا للثقافة و المفاهيم المرتبطة بها (علي ع الرزاف حلبي 1984 ص 65) و من خلال فحص العديد من التعاريف الموضوعة للثقافة تبين أن أولى الصياغات العلمية لتعريف الثقافة قد أوردها عالم الانثروبولوجيا البريطاني ايدوارد تايلور Edward Tylor (1871) (بن نعمان احمد . 1996 ص 20) و هناك شبه اتفاق بين علماء نهاية القرن التاسع عشر و أوائل القرن العشرين على الأخذ ب التعريف الذي وضعه في كتابه بعنوان " الثقافة البدائية " Première Culture و الذي فرد فيه مفهوم الثقافة بقوله : « إن الثقافة أو الحضارة هي ذلك الكل المركب الذي يشمل المعرفة ، و المعتقدات و الفنون ، و القانون ، و الأخلاق ، و العادات ، و العرف ، وكافة المقدرات والأشياء الأخرى التي تؤدي من جانب الإنسان باعتباره عضوا في المجتمع » (حسين عبد الحميد أحمد رشوان 2005 ص 31)

ورغم المساندة القوية التي تلقاها هذا التعريف باعتباره التعريف المرجعي إلا أن هناك نوع من القصور المعرفي لعلمي الاجتماع والانثروبولوجيا في تحديد دقيق لمفهوم الثقافة وهذا راجع إلى الطبيعة المعقدة والها بين التخصصات للثقافة وطريقة تناول موضوع الثقافة من الناحية الابستمولوجية في العلوم الاجتماعية الوضعية بعيدا عن اللمسات الميتافيزيقية لرموز الثقافية (محمود الذوايدي نفس المرجع ص 43 45)

أما لاقتصارنا نحن على هذا التعريف فيعود إلى سنين أما لأول فهو الانجاز المستهدف و السبب الثاني يعود لنا هذا التعريف لمصطلح الثقافة الموظف في دراستنا و هو كتالي : " تشيرا لثقافة إلى خيارات التعليم الاجتماعي التي يكتسبها الفرد من الوسط الثقافي الذي يعيش فيه و ينمو من خلاله " (عبد اللطيف خليفة مرجع سابق ص 170)

العناصر البنائية الثقافية :

تتقسم عناصر الثقافة إلى عناصر مادية وتشمل ما انتة الإنسان و يمكن معرفته ب الحواس و عناصر معنوية و تشمل أنماط السلوك و المعايير و الاجتماعية والقيم و الأعراف و العادات (صالح محمد علي أبو جادو 2004 ص 121 عن الغزوي 1992) و الفن والأفعال الإنسانية و الطرائف الشعبية و النظم الاجتماعية و المعتقدات و القيم و الرموز و الطقوس و الأسطورة . و العناصر المادية للثقافة كالتالي :

1- **اللغة :** إن العلاقة بين اللغة و الثقافة تتضح انطلاقا من أن الثقافة تتضمن فيما تتضمنه من محتويات ، الجانب الفكري أو المعنوي في الإنسان و من ثم بعلاقته مع اللغة تصبح أكثر من عضوية كما يتبين ذلك من تعريف اللغة و هو : "التعبير اللفظي عن الفكر سواء كان داخليا أو خارجيا " (بن نعمان احمد مرجع سابق ص 115 عن 1921) .

وفي هذا السياق ينقل ابن نبي أهمية اللغة عن " جوبر بريسونيير Mr.geau Brissoniere قوله " اللغة الفرنسية تعتبر مترجم بامتياز للعلم الوضعي و الفكر الغربي و ريشة الحضارة الإغريق لاتينية " (malek bennabi 2006 p 195)

و يقول محمود الذوايدي في هذا الإطار : في نظرنا مشروعية وجوب أولوية وضعية اللغة في طليعة قائمة العناصر المكونة لمفهوم الثقافة ، فالعلاقة بين الثقافة و اللغة هي علاقة أكثر من حميمة (محمود الذوايدي مرجع سابق ص 45) .

2- **الفن :** عندما نتكلم عن الفنون في علاقتها بالثقافة نجد الانثروبولوجيون مثل " ويسر " يضم إلى الفن كل من النحت ،الرسم و الموسيقى و غيرها (عاطف وصفي 1981،ص93) كما يضاف إلى الفن ما يسمى بالفنون الشعبية و تجدر الإشارة هنا إلى اختلاف العلماء حول المقصود بالفنون الشعبية على وجه التحديد حيث يحصرها البعض فقط في الأشكال و الألوان الفنية المصنوعة داخل البيت للاستهلاك الذاتي في حين بوسع آخرون .
لنشمل الأدب الشعبي (الحكايات الشعبية،الأغاني الشعبية،أهازيج الطقوس الدينية، الألغاز،الأسطورة،المثل)(بن نعمان احمد،مرجع سابق ص85- 86)

3- **الأفعال الإنسانية:** يجمع الباحثون في علم الدراسات على إن الأفعال الإنسانية تعد بمثابة وحدات الملاحظة الأساسية في الدراسة العلمية للإنسان والثقافة لأنها تمثل الوحدات الأولية للسلوك و الميكانيزمات الأساسية التي يمكن بواسطتها أن يتكيف الكائن مع بيئته وتزيد من فرصه في البقاء (علي عبد الرزاق حلبي، مرجع سابق ص 93)

4- **الطرائق الشعبية:** (العادات والتقاليد الشعبية) : وتعتبر العادات الشعبية من أكثر عناصر التراث الشعبي انتشارا وخطوة باهتمام الدارسين وتتميز العادة الشعبية بالصفة الاجتماعية الوراثية ، المعيارية (أي كالقوانين والأعراف لها طابع الامتثال الجماعي) ، وكذا صفة الارتباط بالزمان والمكان (بن نعمان احمد ، مرجع سابق ص 83) كما تعتبر التقاليد من العناصر الثقافية

التي تنتقل من جيل إلى جيل عبر الزمن وتتميز بوحدة أساسية مستمرة (قصري نصر الدين –
المجلة العلمية ت ب و ر ، 2007 ص 18 عن أحمد زكي 1978 ص 398)

5- **القانون والنظم الاجتماعية:** وتعتبر النظم الاجتماعية من عناصر الثقافة وصورها الأساسية ، وهي عبارة عن تنظيم يشتمل على عدد من العادات و جوانب متعددة من العرف والقانون في بعض الأحيان ، فتدمج جميعا في وحدة للقيام بعدد من الوظائف الاجتماعية ، وتتمثل النظم الاجتماعية الرئيسية في الزواج والأسرة والدين والتربية والاقتصاد والسياسة (على عبد الرزاق حلبي نفس المرجع ص 94).

6- **المعتقدات والقيم :** يقصد بالمعتقدات تلك الأفكار التي يؤمن بها الشعب فيما يتعلق بالعالم الخارجي وما وراءه الطبيعة وهذه المعتقدات قد تكون إلهامية من الشعب أو دينية المصدر (بن نعمان احمد ، نفس المرجع ص 82) أما القيمة فتعرف على أنها " المرغوب فيه " Dosideratum بمعنى أي شيء مرغوب من الفرد أو الجماعة الاجتماعية وقد يكون موضوع الرغبة ماديا أو علاقة اجتماعية أو أفكار عامة أي شيء يتطلبه أو يرغبه المجتمع (محمد أحمد بيومي 2006 ص 139)

7- **الرموز والطقوس والأسطورة:** يرتبط كل مجتمع من الأساطير يعبر عن الصور الفكرية المعقدة التي تعين و تحدد كل نواحي النشاط الإنساني وليس فقط تقارب مفهوم الأسطورة بالخرافة ولكن يحمل أيضا تقريبا نفس مضامين الإيديولوجية ، وتعتبر الرموز غالبا عن القيم والمعتقدات التي تدعم من حين إلى آخر عن طريق الطقوس . كما تقام لها حفلات وتدعم من قبل أدباء فنانون لتعميمها في مناسبات متعددة تمجيدا و إقرارا لها في النفوس لضمان إستمراريتها ولذا تعتبر الطقوس والحفلات وسائل هامة للمحافظة على النظام الاجتماعي (ع الرزاق حلبي ، نفس المرجع ص 96).

8- **العناصر المادية للثقافة :**

وتعني كل ما يتعلق بالسلوك الشعبي المنظور وليس المسموع وهي تشمل في ذلك كل التقنيات والمهارات المتوارثة خلفا عن سلف فيما يخص الحرف اليدوية والصناعات التقليدية ونمط الملبس والمأكل والمسكن وأدوات الصيد والقمص ، وطريقة حفظ الغلال ، ودفن الأموات وما إلى ذلك من الأشياء التي تتم صناعتها يدويا بطريقة تقليدية (نمطية متوازنة عبر الأجيال) . (بن نعمان أحمد، نفس المرجع ص 84)

الثقافة والشخصية:

علاقة الثقافة بالشخصية: إن الثقافة لا تعمل فقط على دعم وتطوير و توسيع القدرات العضوية التي هي سابقة على الثقافة منطقيا و نشوئيا ،بل يبدو أنها مكون أساسي لهذه القدرات نفسها،بعبارة أخرى،إذا كان لنا أن نتصور كائنا بشريا بدون ثقافة فإن هذا الكائن لن يكون فردا ذا موهبة كامنة فيه وإن لم تتحقق و إنما سيكون مسخا فاقده العقل لا يصلح لشيء على الإطلاق.(مايكل كول.2002، ص 249 ،عن كليفورد جيرتس1973)

إذا هذا التأثير للثقافة يحدث على مستوى العضوية للشخصية الإنسانية فماذا يحدث على المستوى النفسي ،الفكري والاجتماعي؟

تعتبر المدرسة التي عرفت باسم مدرسة والشخصية التي يمثلها "روث بندكت R.benedict" ورالف لينتون R.linton مارجريت ميد M.mead وأتباعهم من ابرز المدارس وأشهرها في هذا المجال فكانت (روث بندكت)واحدة من الأوائل الذين بلوروا على أساس دراستهم الأنثروبولوجية الإمبريقية المتباينة ،الفكرة العامة التي مؤداها أن الثقافة تعتبر بمثابة نسق متكامل من السمات السلوكية أو هي على حد تعبيرها عبارة عن سلوك مشترك أو نمط متماسك من الفكر والسلوك .(علي عبد الرزاق حلبي،مرجع سابق ،ص250).

من ذلك يضح أن الثقافة هي أسلوب في الحيات تنتظم حوله الكثير من شؤون المجتمع (والشخصية ظاهرة اجتماعية) ولأن الثقافة أسلوب في الحياة فهي تطبع سلوك الأفراد بما هو شائع فيها ،انطلاقا من مقولة أن الفرد نتاج ثقافته.فالثقافة السائدة تؤثر في مجمل العمليات النفسية الحادثة لدى الأفراد ،وهذا انطلاقا من محددات أية ثقافة وهي:المحددات الاجتماعية الاقتصادية، السياسية .(محمود شمال حسن ب ت .ص153)

ورغم الاختلاف بين مفهومي الثقافة و الشخصية الأولى تتميز بالشمولية والثانية بالانفرادية إلا أن بينهما علاقة ضرورية و جوهرية فلا بدون شخصية ولا شخصية بدون ثقافة(عاطف وصفي 1981-ص47) وهذه العلاقة ليست واحديه الجانب وإنما هي علاقة تتسم بطابع الأخذ و العطاء و التأثير غير إن الثقافة أكثر عطاء و تأثير في الشخصية و العكس غير صحيح .(بن نعمان احمد مرجع سابق ، ص 93) والذي يهتما في دراستنا بالدرجة الأولى هو تأثير الثقافة في الشخصية وهذا ما يتضح من خلال وظائف الثقافة والمتمثلة في : (محمد على أبو جادو ، مرجع سابق ص 125 عن الراشدان 1985)

- 1- تم اد الأفراد بمجموعة من الأنماط السلوكية لضمان التكيف
 - 2- تتيح للأفراد التعاون من خلال مجموعة القوانين والنظم
 - 3- تساعد للأفراد على تحقيق التكيف والتفاعل وتحقق لهم الوحدة الثقافية والتجانس
 - 4- تؤدي إلى ظهور حاجات جديدة وتبث وسائل إشباع هذه الاحتياجات كالأهتمامات الثقافية والجمالية والدينية
 - 5- تمكن الإنسان من التنبؤ بالأحداث المتوقعة والمواقف الاجتماعية المحتملة ، ومن التنبؤ من سلوك الآخرين في مواقف محددة وهذه الوظائف تؤدي من قبل الثقافة وتؤثر على الشخصية في عوامل أربعة مرتبة حسب درجة تأثيرها كالتالي: (بن نعمان أحمد نفس المرجع ص 87)
 - 1- التربية: إن تأثير التربية في الشخصية من الأمور المتفق عليها حيث يؤكد واطسون (Watson) في إطار المدرسة السلوكية أن طبيعة الطفل تتسم بقدر من المرونة وقابلية للتشكل حسب إرادة أفراد الجماعة .
 - 2- التعليم: يمتد مع امتداد عمر الفرد عكس التربية ويتم بكيفية إرادية غير مفروضة على الفرد في غالب الأحيان ، فهو يتشرب من الثقافة ويؤدي التعلم إلى اكتساب الأفراد مجموع القيم والسمات العامة المشكلة للشخصية .
 - 3- التغير الثقافي: نرى الإثنوبولوجية الأمريكية مارغريت ميد (MEADM) أن من أهم عوامل تغير الشخصية العامة للمجتمع هو التغير الثقافي (مثال عن ذلك اختلاف شخصية الابن عن الأب)
 - 4- الصدمة الثقافية: تحدث الصدمة الثقافية عادة عن تعرض المجتمع لظروف صعبة إثر تعرضه لكارثة من الكوارث كالزلازل والحروب المدمرة حيث يعقب عن ذلك نوع من فقدان الثقافي نتيجة تغير البنايات الأساسية في المجتمع .
- الخاتمة:**
- و أخيرا و في هذا العرض الموجز قد أدركنا العلاقة الموجودة بين الثقافة والشخصية ومنها بين الثقافة و الدافعية كمعطى نفسي اجتماعي لدى الشخصية الرياضية وذلك من خلال عرض لمجموعة من الدراسات النظرية ونتائجها الميدانية في انتظار ما ستنمخض عنه دراستنا من معطيات ميدانية .

وهذا رغم ما ينطوي عليه موضوعنا من مفاهيم غاية في التعقيد والمابين التخصصية سواء بالنسبة للدافعية أو مفهوم الثقافة الذي يقول عنه المفكر الانجليزي ريموند ويليمز أنه إحدى أكثر مفردتين أو ثلاث تركيبية أو تعقيدا في اللغة الانجليزية (سعد البازعي ، 2010 ص 19) .
كما تطرقنا و بطريقة مفصلة نوعا ما إلى أنماط و أبعاد دوافع الإنسانية و مختلف أنواع الدافعية الرياضية و العلاقة التفاعلية بينها لدى الشخصية الرياضية النخبوية .

قائمة المراجع:

- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة .ط5-دار الفكر الغربي – القاهرة- مصر - 2000.
- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، ط1- دار الفكر الغربي- القاهرة-مصر -1990.
- بن نعمان أحمد : هذه هي الثقافة ، ط1 ، شركة دار الامة ، برج الكيفان ، الجزائر ، 1996 .
- هشام محمد الخولي : الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس ، ط1، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2002.
- حسين عبد الحميد أحمد رشوان : علم الاجتماع النفسي ط1 – مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2005
- حسين أبو رياش و آخرون .الدافعية والذكاء العاطفي – ط1- دار الفكر-عمان –الأردن - 2006.
- لاميكل كول : علم النفس الثقافي ، ترجمة كمال شهين ، عادل مصطفى ، ط1،دار النهضة العربية بيروت ، لبنان 2002.
- محمود الذوايدي : الثقافة ، ط1 ، دار الكتاب الوطنية بنغازي – ليبيا ، 2006
- محمد أحمد بيومي : علم الاجتماع الثقافي ، ط1، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ، 2006.
- محمود شمال حسين : سيكولوجية الفرد في المجتمع ، ط1، دار الأفاق العربية ، مصر ، بدون تاريخ .
- محمد محمود بن يونس ، سيكولوجيا الدافعية والانفعالات ط1-دار المسيرة لنشر وتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن 2007

- محمود الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي : مقدمة في علم النفس والرياضة ط1-مركز الكتاب للنشر -القاهرة -مصر -2000.
- محمد حسين علاوي .علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية دار الفكر الغري ، القاهرة 2002.
- مجلة عالم التربية -سيد العضم محمد – بحث تحت عنوان : الخوف من الفشل وعلاقته بدافعية الإنجاز - العدد الرابع – السنة الثانية ماي 2001 – مصر .
- علي عبد الرزاق حلبي : المجتمع والثقافة والشخصية ، ط 1 دار المعرفة الجامعية ، مصر ، 1984 .
- عاطف وصفي : الثقافة والشخصية ، ط1، دار النهضة العربية بيروت، لبنان ، 1981 .
- ع اللطيف محمد خليفة : الدافعية لإنجاز ط1-دار غريب للطباعة والنشر 2000.
- علي أحمد عبد الرحمان عياصرة ط1-دار الحامد للنشر والتوزيع -عمان – الأردن -2005- عنوان الكتاب القيادة والدافعية في الإدارة التربوية .
- سعد البازعي : قلق المعرفة ، ط1 ، المركز الثقافي العربي ، 2010.
- صالح محمد علي أبو جادو : سيكولوجية التنشئة الإجتماعي ، ط4، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الأردن 2004 .
- صدقي نور الدين محمد .علم النفس الرياضية ط1-المكتب الجامعي الحديث – الإسكندرية – مصر -2004
- قصري نصر الدين : مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد 09 ، جامعة الجزائر (معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر ، 2007،
- (سمات الشخصية و علاقتها بالدافعية للتعلم – مذكرة ماجيستر في علم النفس العيادي -2005-2006
- MALEK BENNABI : le problème de la culture –EL BORHANE -Algerie,2006
- Roher ,J.B Generalised experctoncies for internal versus external control of reinfercenent,psychological monographs , denerol and Applied N=1 pp 128



أهمية الطريقة البليومترية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة

الأستاذ الدكتور: بوطبة مراد

أم "أ" ولهي جلال أم "أ" مرايحية كريم

جامعة باجي مختار – عنابة

Résumé :

L'évolution rapide de la méthode bibliométrique pour le développement de la force /vitesse chez les footballeurs (17-19ans) a une relation directe avec le progrès des résultats sportifs.

Les résultats de cette étude montrent que l'utilisation de la méthode bibliométrique constitue la base de la maîtrise des charges d'entraînement sportif pour l'amélioration des joueurs de football.

ملخص:

إن التطور السريع بطريقة البليومترية للقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة لها علاقة وطيدة بارتفاع النتائج الرياضية.

نتائج الدراسة توضح أن استعمال الطريقة البليومترية تعتبر قاعدة من قواعد السيطرة على حمولة التدريب الرياضي لتحسين الرياضة عند لاعبي كرة القدم

أهمية الطريقة البليومترية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19) سنة

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة :

إن الرياضة أصبحت إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء المواطن الكفاء ، فاللقاءات العالمية ، القارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني والقدرة العالية لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها ، فالأرقام التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في تحقيقها ، أضحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداءات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد أنه غير ممكن.

والتظاهرات الرياضية ما هي إلا محافل علنية لتتويج جهود جبارة بذلت لتحقيق الأداء الممتاز ، فالنتائج القياسية والتتويجات تعتبر إشهارا علنيا للاعب ممتاز ، مدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة ، فالأمر لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذه الانجازات فريقا من العاملين يصعب حصره ووصفه بعدد معين كل منهم دفع بهذه الانجازات خطوة على الطريق حتى تكاملت الدفعات فارتقت إلى مستوى الإتقان الناتج عن أبحاث علماء الميدان¹.

يتمحور بحثنا (PERFORMANCR SPORTVE) وأمام عديد العوامل الخاصة بالتفوق الرياضي على عامل الصفات البدنية ، خاصة القوة المميزة بالسرعة ، لما لها من مكانة وخصوصية بهذه المرحلة العمرية، ورغم الأهمية التنموية لهذه الفئة نلاحظ عدم الاهتمام بها ، بحيث يعتبرونها فئة تنافسية ثانوية لا تخصص لها كل الإمكانيات المادية والبشرية ، وتوجه عشوائيا في عملية التدريب، كما لا تلقى الرعاية الرياضية من تدريب منهجي ووسائل استرجاع كافية، وهو ما انعكس على أدائهم البدني والتقني والخططي ، فظهر التعب المبكر وقل التركيز، وشاعت الأخطاء المهارية والتنظيمية في اللعب التنافسي والذي يرجعه العلماء إلى عديد من الأسباب وانطلاقا من هذا المشكل نطرح الاشكال التالي :

¹- د/ كمال درويش ، د/ محمد صبحي حسنين ، الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 1999، ص: 5.

2-1 مشكلة البحث :

- 1- ما هي كمية العمل الإجمالية (عدد التمرينات) التي تسمح للطريقة البليومترية بالتأثير الأمثل في تطوير الصفة البدنية "القوة المميزة بالسرعة" لدى لاعبي كرة القدم 17/ 19 سنة ؟
- 2- ما مدى قدرة المدربين على استعمال الطريقة البليومترية بطريقة فعالة خلال الحصص التدريبية؟
- 3- ما مدى قدرة المدرب من خلال استعمال الطريقة البليومترية من تجنب التعب العضلي لدى اللاعبين ؟
- 4- هل الطريقة البليومترية تطور بصفة فعالة القوة المميزة بالسرعة ؟

3-1 الفرضيات :

- أ- إن عدد التمارين البدنية خلال الحصة التدريبية هو الذي يتحكم في تأثير الطريقة البليومترية خلال تطوير الصفة البدنية (القوة المميزة بالسرعة لدى لاعب كرة القدم صنف أواسط 17 - 19 سنة) .
- ب- عدد التمارين البدنية خلال الحصة التدريبية لا يتحكم في تأثير الطريقة البليومترية خلال تطوير الصفة البدنية " القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19) سنة .
- ج- هناك عوامل أخرى تؤثر على الرياضي أثناء العمل البليومتري تجعله غير قادر التطوير رغم فعالية التمارين البدنية المختارة .

4-1 أهداف البحث :

- 1- المعرفة الجيدة لمزايا الطريقة البليومترية خلال العمل على الصفة البدنية " القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم " .
- 2- محاولة معرفة كمية العمل الإجمالية أثناء العمل البليومتري التي تساعد المدرب على تحقيق تطوير ملحوظ للاعبين أثناء الحصص التدريبية .
- 3- محاولة إيصال وتوضيح كيفية تقييم صفة القوة المميزة بالسرعة باستعمال وسائل تقنية حديثة (MYOTEST) في بحثنا هذا "
- 4- محاولة وضع برنامج تدريبي بكل المقاييس يحدد معايير الحمولة خلال العمل البليومتري .
- 5- محاولة اكتساب خبرة وتجربة عن العمل البليومتري من خلال الاختبارات المطبقة على العينات المؤخوذة من لاعبي فريقي " اتحاد سدراتة –ونادي خضراوي احمد سدراتة – صنف أواسط - .

5-1 مصطلحات البحث :

1- **الطريقة :** " والطريقة في التعلم تعني الوسيلة التي تحدد العلاقة المتبادلة بين المربي والتلميذ والموجهة نحو تحقيق مهام التعلم وتعني كذلك السبيل إلى الوصول إلى هدف معين ¹ ". وحسب رأي هنا غالب الطريقة تعني " كيفية تنظيم واستعمال مواد التعلم لأجل بلوغ الأهداف التربوية المعينة ، أو البناء المحكم لنسق أعمال التعلم ، ويمكن اعتبارها نموذجاً سلوك المتعلم وعلى ذلك يدخل فيها تخطيط الأعمال وإدارتها والحيل المستعملة في تنفيذها ² .

2- **الطريقة البليومترية :** " البليومتري ينحصر أصلاً في تنمية القوة الانفجارية وتطويرها ، وعلى ذلك فقد شاع استخدام تدريبات البليومترية المختلفة على أنها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية هذا العنصر وتطويره بوصفه أهم عنصر بدني لكثير من الألعاب الرياضية لكرة القدم والسلة والطائرة والسباحة وألعاب القوى ، وبذلك تمرينات البليومترية أحد الركائز المهمة والمؤثرة في تقدم المستوى الرياضي جنباً إلى جنب مع (التكنيك) إذ تؤثر تلك التمارين إيجابياً في مستوى التكنيك وبذلك يؤثران بدورهما في مستوى الانجاز ⁽¹⁾ .

3- **القوة المميزة بالسرعة :** " وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة ، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكان واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد ، كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة ⁽²⁾ .

وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (الذراعين الرجلين) يعتمد في تصنيف المرحلة العمرية FIFA صنف أوسط : هو تنظيم معمول به ضمن قوانين الحسب الفئات السنوية بالجزائر وتمتد هذه الفئة (أوسط) من (17-19) سنة حيث تنشط هذه الفئة بالجزائر ضمن بطولة خاصة بها حين تصنف تحت القسم أو الدرجة التي ينتمي إليها فريق الأكابر .

¹ - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992، ص: 81 .

² - بسطويسي احمد صالح، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، بغداد، 1984، ص: 56

2- إجراءات البحث :

لقد تم استخدام المنهج المسحي خلال هذا البحث وذلك أثناء القيام بالدراسة الاستطلاعية من أجل الاطلاع على الوسائل المتوفرة إضافة إلى اختبار العينات المناسبة والتي يمكن أن تساعدنا على القيام بالدراسة وهذا المنهج يشير في مضمونه العلمي إلى إجراء دراسة مسحية على عينة طبيعية وفي ظل ظروف طبيعية لا تخضع إلى مؤثرات تجريبية .

2-1 منهج البحث:

" بالإضافة إلى هذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي والذي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين على ظاهرة ما وهو مرتبط أساساً بالجانب الزمني ". ولقد تمثل استخدامنا لهذا المنهج (المنهج التجريبي) في التجربة التي قمنا بها على عينة البحث وذلك من أجل تطبيق عدد من التمرينات المعينة على عدة أفواج للخروج بنتيجة معينة تبين لنا العدد المناسب لتمرينات التي نستطيع من خلالها تحسين السرعة المميزة بالقوة لدى لاعبي كرة القدم خلال المرحلة العمرية أواسط .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تتكون البطولة الجهوية أواسط ، رابطة عنابة من 30 فريق موزعين على مجموعتين حيث تضم المجموعة الأولى 15 فريق ، لذلك فإن دراستنا تقتصر على المجموعة الأولى من خلال أخذ عينة من بطولة الأواسط والتي تمثل فريقين –الاتحاد الرياضي بلدية سدراتة ، والنادي الهاوي خضراوي احمد سدراتة ، بعدد إجمالي يقدر ب 40 لاعب .

أ - خصائص عينة البحث :

من خلال طبيعة البحث الذي نحن بصدد إجرائه والذي يتطلب منا إجراء مقارنة تبين عينات البحث الموضوع تحت برنامج تدريبي حسب عدد التمرينات البليومترية والذي يستلزم إجراؤه على عينات من نفس المستوى وطبيعة التدريب ، وبعد الدراسة لهذه الخصائص تمكنا من الحصول على النتائج التالية :

ب - مواصفات البرنامج المقترح :

من خلال سنوات الدراسة لنا واطلاعنا على بعض المراجع في مجال التدريب الرياضي ، إضافة إلى استشارة بعض الأساتذة قمنا باقتراح برنامج تدريبي على طريقة البليومترية والذي يتضمن .

عدد الحصص في الاسبوع: حصتين تدريبيتين موجهتين إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وحصتين موجهتين للعمل البدني "التقني والتكتيكي" .

ج- أهداف البرامج :

- تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .
- مقارنة بين البرامج التدريبية حسب عدد التمارين البليومترية .
- الوصول إلى تحقيق وضبط برنامج تدريبي خاص بالطريقة البليومترية يمكن انتهازها من طرف المدرب الخاص بفئة الأواسط .

د- وسائل جمع البيانات:

- **الاجهزة و الادوات المستخدمة:** استخدمنا في بحثنا جهاز (MYOTEST) لقياس القوة المميزة بالسرعة

1- الاستبيان

2- طريقة التحليل الإحصائي: استخدمنا في بحثنا الطرق الإحصائية التالية:

أ- طريقة المتوسط الحسابي

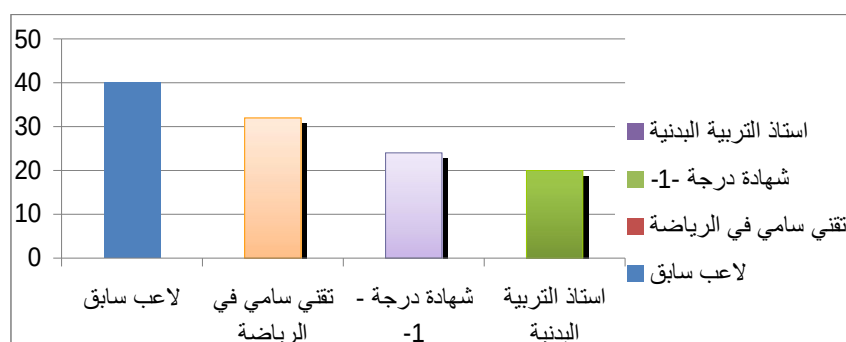
ب- الانحراف المعياري

ج- اختبار T استودنت :

3- عرض و مناقشة النتائج:

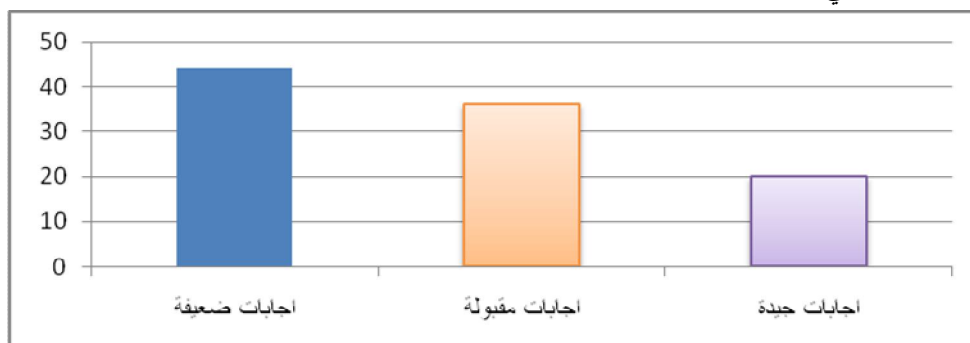
1-3 عرض و مناقشة نتائج الاستمارة الاستبائية

أ - المحور الأول: المعلومات الشخصية



شكل بياني يوضح النسب المئوية للدرجة التأهيلية لمدربي فرق الأواسط في البطولة الجهوية.

ب - المحور الثاني: المعلومات الخاصة بمجال التدريب



شكل يوضح النسب المئوية لإجابة المدربين على مفهوم صفة القوة المميزة بالسرعة

ج - المحور الثالث: الخاص بواقع التدريب

السؤال (1): المتعلق بمدى استعمال الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة.

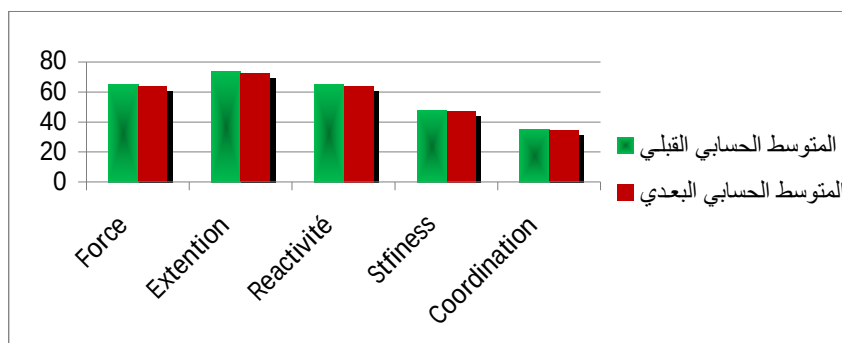
حيث ان اغلب المدربين لا يستعملون هذا النوع من القياس بنسبة 100 % يدل على انعدام عامل التقييم في الميدان التدريبي.

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات

أ - نتائج المجموعة الشاهدة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الجدولية T	المحسوبة T	مستوي الدلالة	درجة الحرية	العدد
الشاهدة	القبلي البعدي	القبلي البعدي					
FORCE	64.3	63.7	2.28	6.81	-1.67	9	10
EXTENSION	73.8	72.6	10.70	14.9	-3.75		
REACTIVITE	64.9	64	11.18	12.10	-1.73		
STIFNESS	47.9	47.4	18.58	18.16	-1.06		
COORDINATION	35.1	34.7	27.22	26.94	-0.61		

جدول يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة .



شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للمجموعة الشاهدة

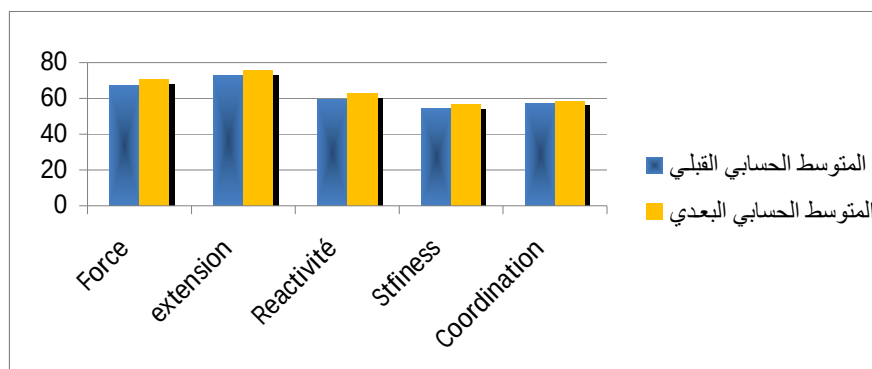
• عرض ومناقشة النتائج المجموعة الشاهدة :

من خلال الجدول يتضح لنا ان الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الشاهدة ان المتوسطات الحسابية القبلية لكل من force, extension, réactivité , stiffness, coordination اقل من المتوسطات البعدية كما ان T الجدولية اكبر من T المحسوبة لكل من force, extension, réactivité , stiffness, coordination مما يدل على عدم وجود فرق.

ب- نتائج المجموعة المدربة بأربع تمارين بليومترية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الجدولية T	المحسوبة T	مستوي الدلالة	درجة الحرية	العدد
الشاهدة	القبلي البعدي	القبلي البعدي					
FORCE	70.9	5.26	14.65	3.37	0.05	09	10
EXTENSION	75.6	15.01	7.35	4.61			
REACTIVITE	62.9	12.12	10.77	4.44			
STIFNESS	57	14.70	13.97	3.96			
COORDINATION	58.8	17.73	17.68	1.23			

جدول يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة المدربة بأربع تمارين بليومترية .



جدول يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة المدربة بأربع تمارين بليومترية

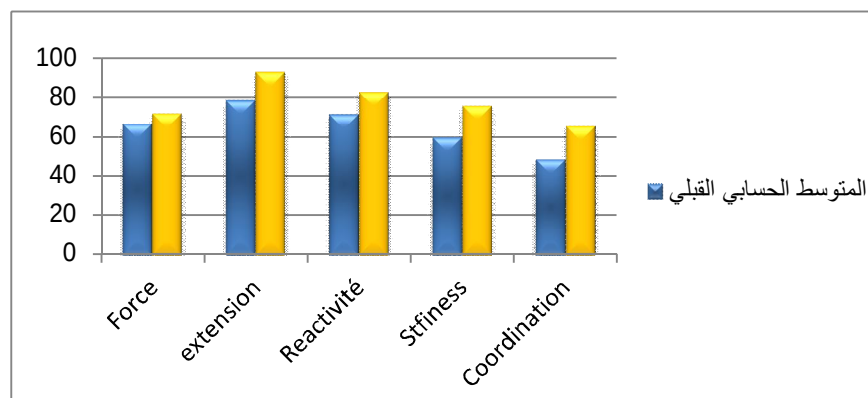
• عرض نتائج المجموعة المدربة بأربعة تمرينات :

من خلال مقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة المدربة بأربعة تمارين يتضح ان المتوسطات الحسابية البعدية لكل من force, extension, réactivité , stiffness, coordination اكبر من المتوسطات القبلية كما ان T الجدولية : 1.83 اقل من T المحسوبة لكل : force , extension, réactivité , stiffness مما يدل على وجود فروق بين الاختبارات القبلية و البعدية.

ج- نتائج المجموعة المدربة بخمسة تمارين بليومترية

العدد	درجة الحرية	مستوي الدلالة	المحسوبة T	لجدولية T	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		العينة
					القبلي البعدي		القبلي البعدي		مدربة ب5 تمارين
10	9	0.05	2.17	1.83	8.96	21.15	72.1	66.7	FORCE
			3.15		10.76	34.03	92.9	78.7	EXTENSION
			2.56		13.92	16.38	83.1	71.5	REACTIVITE
			3.33		26.71	25.86	76.1	59.8	STIFNESS
			2.74		18.34	22.18	65.6	48.3	COORDINATION

جدول يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة المدربة بخمسة تمارين بليومترية .



شكل رقم بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للمجموعة المدربة بخمسة تمارين بليومترية

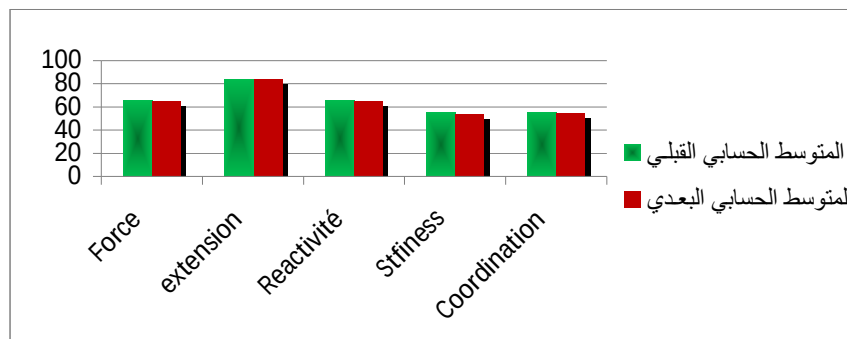
• عرض ومناقشة نتائج المجموعة المدربة بخمسة تمارين:

من خلال الجدول يتضح ان المتوسطات الحسابية القبلية لكل من , force, extension, réactivité , stiffness, coordination اقل من المتوسطات البعدية اما T الجدولية: 1.83 اقل من T الحسوبة لكل من force=2.17, extension=3.15, réactivité=2.56 ,stiffness=3.33, coordination=2.74 مما يدل على وجود فرق بين الاختبار القبلي و البعدي

د - نتائج المجموعة المدربة بستة تمارين

العدد	درجة الحرية	مستوي الدلالة	المحسوبة T	الجدولية T	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		العينة
					القبلي البعدي		القبلي البعدي		مدربة بـ 6 تمارين
10	9	0.05	-1.81	1.83	9.20	3	65.3	66.1	FORCE
			-0.83		10.40	9.81	83.9	84.1	EXTENSION
			-1.63		15.56	15.9	64.8	65.7	REACTIVITE
			-1.75		16.12	15.9	54	55	STIFFNESS
			-0.95		17.31	18.3	54.7	55.3	COORDINATI ON

جدول يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة المدربة بستة تمارين بليومترية



شكل رقم بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للمجموعة المدربة بستة تمارين بليومترية

• عرض ومناقشة نتائج المجموعة المدربة بستة تمارين :

المجموعة المدربة بستة تمارين نلاحظ نقص في المتوسطات الحسابية لمركبات القوة المميزة بالسرعة (force, extension, réactivité , stiffness, coordination) اما T الجدولية لهذه الخواص : 1.83 اقل من T المحسوبة = force - 1.83 = Extension - 0.83 مما يدل على عدم وجود فرق

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الجدولية T	المحسوبة T	مستوي الدلالة	درجة الحرية	العدد
مدربة ب 5 مدربة ب 4 تمارين	البعدي	البعدي					
FORCE	70.9	8.96	14.65	1.2	0.05	18	20
EXTENSION	75.6	10.76	7.35	3.98			
REACTIVITE	62.9	13.92	10.77	2.28			
STIFNESS	57	26.71	13.97	1.77			
COORDINATION	58.8	18.34	17.68	0.72			

هـ- مقارنة بين المجموعة المدربة بأربعة تمارين و المجموعة المدربة بخمسة تمارين

جدول يبين الفروق بين المجموعة المدربة بخمسة تمارين والمجموعة المدربة بأربع تمارين بليومترية في الاختبار ألبعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفروق بين المجموعة المدربة بخمسة تمارين والمجموعة المدربة بأربع تمارين بليومترية:

من خلال الجدول يتضح ان T الجدولية اقل من T المحسوبة حيث ان T الجدولية 1.73 اقل من T المحسوبة Réactivité=2.28.extension=3.78 مما يدل على وجود فرق لصالح المجموعة المدربة بخمسة تمارين.

و - مقارنة بين المجموعة المدربة بخمسة تمارين و المجموعة المدربة بستة تمارين

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الجدولية T	المحسوبة T	مستوي الدلالة	درجة الحرية	العدد
مدربة ب 5 تمارين مدربة ب 6 تمارين	ألبدي	ألبدي					
FORCE	72.1	65.3	8.96	9.20	1.78	18	20
EXTENSION	92.9	83.9	10.76	10.40	1.80	18	20
REACTIVITE	83.1	64.8	13.92	15.56	2.63	18	20
STIFNESS	76.1	54	26.71	16.12	2.12	18	20
COORDINATION	65.6	54.7	18.34	17.31	1.29	18	20

عرض ومناقشة الفروق بين المجموعة المدربة بخمسة تمارين والمجموعة المدربة بستة تمارين:

من خلال الجدول يتضح لنا ان T الجدولية : 1.73 اقل من T المحسوبة لكل من force=1.78,

extension=1.80 مما يدل على وجود فرق لصالح المجموعة المدربة بخمسة تمارين

4- الاستنتاجات :على ضوء النتائج التي توصلنا إليها ونعد معالجتها إحصائيا تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

أولا : بعد إجراء التجربة القبلية تبين أن :

- لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية لعينة البحث (صنف أوسط) عند درجة الحرية 18 ومستوي الدلالة 0.05 لاختبارات القوة المميزة بالسرعة .

ثانياً: بعد الاختبارات البعدية للمجموعات تين انه :

- بالنسبة للمجموعة الشاهدة لا يوجد هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية والقبلية لعينة البحث عند درجة الحرية 9 ومستوي الدلالة 0.05 لاختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- بالنسبة للمجموعة المدربة بأربع تمارين بليومترية يوجد هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية والقبلية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 9 ومستوي الدلالة 0.05 لاختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- بالنسبة للمجموعة المدربة بخمسة تمارين بليومترية يوجد هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية والقبلية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 9 ومستوي الدلالة 0.05 لاختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- بالنسبة للمجموعة المدربة بستة تمارين بليومترية لا يوجد هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية والقبلية لعينة البحث عند درجة الحرية 9 ومستوي الدلالة 0.05 لاختبارات القوة المميزة بالسرعة .

• الاستنتاج العام :

- من خلال النتائج الإحصائية يتبين لنا أن العمل التطبيقي المطبق على العينات هو لصالح المجموعة المدربة بخمسة تمارين بليومترية مقارنة بنظيرتها المدربة بأربع تمارين بليومترية والمدربة بستة تمارين بليومترية ، حيث توضح النتائج :
- المجموعة المدربة بأربع تمارين شهدت تطور نوعي مقارنتا بالمجموعة المدربة بخمسة تمارين بليومترية والتي شهدت تطور كبيراً .
 - بينما المجموعة المدربة بستة تمارين بليومترية شهدت نقص في النتائج (هل النقص الذي شهدته المجموعة راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح ؟) أم أن هناك عوامل أخرى متحركة في التأثير الطريقة البليومترية على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ؟
- للإجابة على هذا التساؤل ومن خلال البرنامج التدريبي المطبق تم تقديم دفتر لكل المجموعات يوضح فيه كل لاعب نسبة التعب خلال الحصص التدريبية المقترحة وهذا حسب (Rating of RPE: perceived exertion: Foster et AL 2001)
- حيث تعتبر علامة التعب المستقبل ، كما نستعمل لهذا الغرض حمولة التدريب لحصص التدريبية " وكذا كل من مقياس (Monotonie, contrainte) "

6 x 55 = 330 Unités Arbitraires (UA) = Charge d'entraînement

6 = RPE , 55 = volume .

Contrainte = charge d'entraînement x monotonie

ECARTYPE = $\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 / n - 1}$. $\bar{x}$ = valeur moyenne de x ©

(1): **monotonie** = $\frac{\text{La charge quotidienne moyenne}}{\text{ecartype}}$ (FOSTER 1998)

حساب الحمولة التدريبية الاسبوعية للجنة المدربة بستة تمارين بليومترية علما أن متوسط (RPE) للحصة التدريبية للمجموعة

¹ -foster et al 1998, 2001

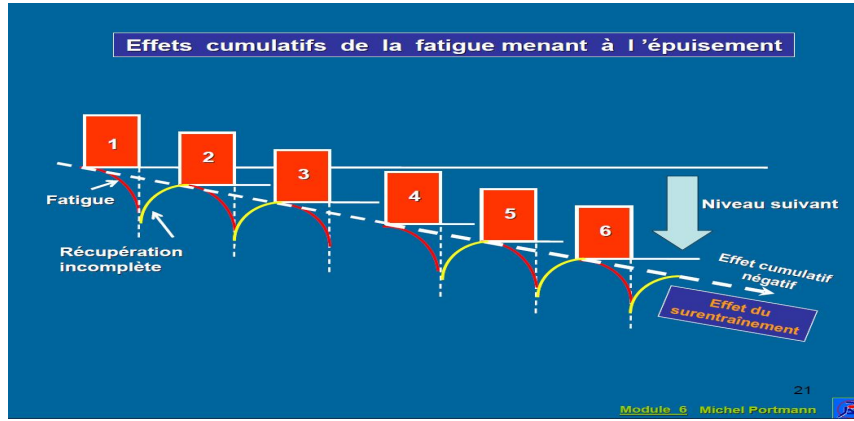
• 1semaine d'entrainement charge de quantification tableau

Jour	activités	RPE séance	Durée de séance	charge
dimanche	travail force vitesse	8	80	640
lundi	Technique /entrainement aérobic	7	75	525
mardi	t,force vitesse	8	60	480
mercredi	Tec+agilité	7	80	560
jeudi	technique	5	35	175
vendredi	match	8	90	720
samedi	repos	0	0	0
charge hebdomadaire moyenne				442,8571429
Charge hebdomadaire				2860
Ecart type				259,9335996
Monotonie	Charge hebdomadaire moyenne / écart type			1,703731813
contrainte	Monotonie x charge hebdomadaire			4872,672985

جدول يوضح كمية الحمولة التدريبية للأسبوع الأول للعبة المدربة بـ 6 تمارين

من خلال نتائج كمية الحمولة الأسبوعية لستة أسابيع تبين أن :
 مقياس contrainte كبير بمعدل 4800 و مقياس Monotonie ثابت : 1.70 على مدار ستة أسابيع حيث كانا في الأسبوع الأول على الترتيب:
 : 1.70 Monotonie 4872.67 و contrainte حيث الحمولة المتوسطة للأسبوع 1: 442.8
 : 1.70 Monotonie 4872.39 و contrainte أما الحمولة المتوسطة للأسبوع 2: 465.71
 : 1.70 Monotonie 4879.71 و contrainte أما الحمولة المتوسطة للأسبوع 3: 422.14
 : 1.71 Monotonie 4999.64 و contrainte أما الحمولة المتوسطة للأسبوع 4: 436.42

: 1.71 Monotonie 4903.06 و contrainte أما الحمولة المتوسطة للأسبوع 5: 435.71
 : 1.71 Monotonie 4910.35 و contrainte أما الحمولة المتوسطة للأسبوع 6: 492.14
 و من هنا كانت الحمولة المتوسطة للأسابيع الستة: 452.15
 كان ثابت بمعدل 1.70 من هنا حسب Monotonie 4906.31 بينما contrainte بينما معدل
 فانه يعتبر ان كل تدريب يحوي معدل كبير خلال الأسابيع التدريبية من مقياس 4906.3 contrainte
 ومعدل ثابت 1.70 Monotonie :يعتبر اللاعب في حالة تعب عضلي⁽¹⁾ المؤدية
 إلى surentrainement و هذا ما طرا على المجموعة المدربة بستة تمارين و الشكل الموالي يوضح
 ذلك



منحني بياني رقم يبين حالة التعب الذي تحدثه الحصص التدريبية والذي يؤدي إلى سوء التدريب

من خلال هذا المنحني تتوضح الصورة حول التعب العضلي ومسبباته حيث أن الاسترجاع الغير كامل وكذا الحمولة الزائدة تؤدي إلى تراكم تعب مؤدي إلى سوء التدريب .

5- التوصيات

بعد أن استوفينا بجميع جوانب بحثنا ومن خلال التطرق إلى أهمية الطريقة البليومترية في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17- 19 سنة) :

1.نوصي المدربين في مجال كرة القدم بالاستعمال الجيد للطريقة البليومترية حسب قدرات اللاعبين وكذا احترام الحمولة الواجب برمجتها خلال الحصص التدريبية

2. نوصي أن تكون بحوث أخرى من أجل اختيار جميع عناصر الحمولة خلال العمل البليومتري ، من خلال دراسة عدد التكرارات وعدد المجموعات للمعرفة الجيدة للعناصر المتحركة في العمل البليومتري .

3. كما نوصي بضرورة العمل على صفة القوة المميزة بالسرعة لدى صنف الأواسط لتطويرها لأنها تعتبر إحدى ركائز كرة القدم الحديثة .

4. وضع وتسطير أهداف قصيرة المدى وأخرى متوسطة لتحليل النتائج المتحصل عليها إيجاد طرق ووسائل فعالة تساعد في الوصول إلى المستوى العالي .

5. كما نوصي المدربين باستعمال وسائل علمية حديثة في العمليات التقييمية خلال الحصص التدريبية لوضع مخطط حسب الاحتياجات والأهداف وكذا نقاط الضعف .

6. كما نوصي المدربين بضرورة التحكم في الحمولة التدريبية حتى يمكنهم الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات

7. من خلال هذا التحكم في الحمولة يمكن اللاعب تجنب الإصابات وكذا إمكانية تطوير الصفات البدنية بعيدا عن التعب العضلي.

* قائمة المراجع باللغة العربية

1. د/ كمال درويش ، د/ محمد صبحي حسنين ، الجديد في التدريب الدائري ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 1999 .

2. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992 .

3. بسطويسي احمد صالح، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، بغداد ، 1984 .

4. د/ أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1993 .

5. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط9 ، الإسكندرية ، 1999 .

6. طلحة حسام الدين والآخرين : الموسوعة العلمية في التدريب ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .

7. بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .

8. زكي محمد درويش، التدريب البليوترك، تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
9. عبد العزيز نمر، نريمان الخطيب : التدريب (تدريب وتصميم وتخطيط الموسم الرياضي)، القاهرة، مركز الكتاب، ط1، 1996 .
10. زكي محمد حسين : من أجل قدرة عضلية أفضل، المكتبة المصرية ، 2004 .
11. طلحة حسام ، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل : موسوعة علمية في التدريب، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ط 1، 1997 .
12. زكي محمد حسين : من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليوميتري ، المكتبة المصرية ، 2005.
13. درويش زكي : التدريب البليوميتري تطوره، مفهومه، استخدامه مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
14. أبو العلاء عبد الفتاح ،إبراهيم شعلان : فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 م ، ص 399 . 122.
15. ياسر دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997 .
16. وفاء صلاح الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 .
17. سعيد عبد الرشيد وآخرون : الموسوعة العالمية في التدريب ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1997م ، ص 317 - 318 .
18. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وفيزيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، ط 1
19. عبد الحميد زاهر : موسوعة فيزيولوجية مسابقات الرمي ، مركز الكتاب .
20. د/ حسن السيد ابو عبدة : الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح لطباعة والنشر ، 2008 .
21. سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين مستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان ، 1984 .
22. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .

23. على البيك : أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 .
24. على جلال الدين : فسيولوجيا التربية البدنية والانشطة الرياضية ، ط2 ، المركز العربي للنشر ، جامعة الزقازيق ، 2004 .
25. عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب: التدريب بالانتقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996 .
26. محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
27. كورت مانيل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف، ط 2 ، جامعة بغداد ، 1987 .
28. قصي محمود المهدي القيسي : موضوع المداخل ، الأساليب الحديثة في تدريس ألعاب القوى، الملتقي الوطني الأول حول التربية البدنية والرياضة، جامعة مستغانم 2001/05/21 .
29. قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلة البدنية في العمر المدرسي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989 .
30. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، الأردن، 1998.
31. عبد المقصود : تطور حركة الإنسان وأسسها ، دار المعرفة بالإسكندرية ، 1985
32. عنايات محمد أحمد فرح : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية.
33. أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ط 1 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1965 .
34. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر ، القاهرة ، 1974 .
35. محمد الحماحمي، أمين أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، القاهرة، 1990 .
36. عبد العاي الجسماني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحققها الأساسية ، ط 1، دار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، 1994.
37. محمود مسعد علي : المدخل لعلم التدريب الرياضي ، الطباعة والنشر ، جامعة المنصورة ، 1993،
38. محمد الحماحمي، أمين أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، القاهرة، 1990.

39. فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر ، القاهرة ، 1974 .

40. جابر عبد الحميد : الذكاء ومقاييس ، دار النهضة العربية ، مصر .

* المراجع باللغة الأجنبية

1. Edgar Thill et RaymoundThomas , l'éducateur Sportif , édition Vigot 2000.
2. Cometti G : la pliometrie, ed, Universite' de Boulogne, 1987 .
3. Alford, Plyometric, U.S.A, Round table dy L.A.A.F, Magazine Rome, March, 1989,
4. Moura, N.A : Plyometric training introduction to physiological and Methodological Basics and effects of training international contridution, Brazil, Jon, 1988 .
5. weineck J : Manuel d'entrainement, e'ditionvigot, France, 1997 .
6. Cometti G : la pliometrie, ed, Universite' de Boulogne, 1987 .
7. Chu, Donald :Plyometries, the link between strength and speed, 5-20 , 1983
8. Nicolas Delpech : Essai d'individualisation et d'optimisation de certains exercices de pliometrie en athlétisme, UFR stapsDijon , 2004 .
- 9.Nicolas Delpech : Essai d'individualisation et d'optimisation de certains exercices de pliometrie en athlétisme, UFR staps Dijon , 2004 .
10. WeinckJ , op cit .
11. Mourhouse, Laurence E. and Miller, Augustus , Physiology exercice, Saint Louis, The C.V. Mosby ompany, 1971, P :58.
12. JurgenWeinek : Manuel d'entrainement , 4 ed, traduit de l'allemand, 1997 .
13. Schmidtbleicher D : L'entrainement de force, 1 ere partie : classification des Méthode, Sciences du sport, 1985.

- 14.jurgennweineckbiologer du sport ed : vigot paris , 1992 .
- 15.matviev : aspect fondamentaux de l'entrainement editionvigot paris 1983 .
- 16.Fédération Internationale de Football Association FIFA
- 17.sauveur, B : l'adolescence l'âge de tempêtes, e'ditiohachet, t, paris 1990 .
- 18.Akrzmov R,A, sélection et préparation des jeunes footballeur , publication universitaire Alger 1990 .



تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوي صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة "أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر"

قلاتي يزيد أستاذ مساعد "أ"

قسم التربية البدنية والرياضية

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي

Résumé:

L'étude porte sur l'influence de l'entraînement du développement de la qualité souplesse chez les volleyeurs.

L'étude expérimentale a porté sur les équipes de volleyball (12_14 ans, 14_16 ans, 16 _ 18 ans, plus de 18 ans) à la base d'un programme d'entraînement physique.

Les résultats de L'étude ont montré les difficultés dans le développement de la qualité souplesse dans ces tranches d'âge.

ملخص:

هذا الموضوع يقوم بدراسة (تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة "أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بتطبيق برنامج تدريبي مقترح مبني على تكثيف تمارين الإطالة على عينة من لاعبي الكرة الطائرة صنف "أصاغر 12_14 سنة، أشبال 14_16 سنة، أواسط 16 _ 18 سنة، أكابر 18 سنة فما أكبر". نتائج هذه الدراسة توضح مشاكل تطوير خاصية المرونة في مختلف الأطوار العمرية في كرة الطائرة.

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوي صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعب الكرة الطائرة "أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر"

مقدمة وإشكالية البحث:

تتميز لعبة الكرة الطائرة بعدت ميزات منها كثرة واختلاف المهارات الأساسية فيها مقارنة بالألعاب الأخرى بحيث تتطلب سرعة كبيرة ودقة عالية في تنفيذها من أجل التفوق على الخصم، كما تتميز بتعدد خطط لعبها وتطلبها لمستوى عالي من اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المداومة، المرونة، الرشاقة) و المهارية والتقنوتكتيكية لتطبيقها.

ويعتبر الاعداد عامل هام في تدريب الكرة الطائرة، وتتجلى أهميته خاصة أثناء المنافسات، ويذكر "لوني كيش" "أن الإعداد البدني يكون دائما العامل الرئيسي ذو التأثير الايجابي على نتيجة المباراة خاصة إذا كانت الفرق جميعا في نفس مستوى الأداء التكتيكي والتكتيكي".

إن الاداء الفني(التكنيك) والتكتيكي(الخططي) وعوامل التدريب الأخرى هي محصلة الإعداد البدني، وكلما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضي انعكس ذلك على ارتفاع الأداء في المباريات. ¹

فالتدريب الرياضي الرفيع المستوى يسمح للاعب الكرة الطائرة بأن يرفع مستوى أدائه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة(الصفات البدنية) ولقد ربط الخبراء دائما بين عنصر الأداء البدني واللياقة البدنية هذه الأخيرة التي تعرف "بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية والتي تمكنه من استخدامهما بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وقل جهد"، لذا تتضح ضرورة كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية بحيث تعتبر الثانية وسيلة لتحقيق الأولى.

والصفات البدنية عنصر متعدد الأبعاد تكون لصفة المرونة فيه دورا أساسيا، هذه الأخيرة

¹ - زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار الناشر للمعارف، الاسكندرية ص69.

التي تعرف "بالمدى الحركي المتاح في مفصل أو عدد من المفاصل"، الذي يسعى التدريب الرياضي العلمي لتحقيقه وتحسين مردوده من خلال برمجة حصصه بطريقة علمية مبنية على أساس الجدارة والاستحقاق، بحيث من خلال هذه البرمجة يكتسب اللاعب صفة المرونة التي تساعده في اكتساب المهارات المختلفة والأداءات الخططية المتنوعة وذلك بالاعتصاف بالطاقة وإقلال زمن الأداء، كما تظهر الحركات بصورة أكثر انسيابية ولها دور فعال في تأخير ظهور التعب والتقليل من احتمالات الإصابة ومن أشهرها التقلص العضلي، وتسهم في اكتساب الشفاء وتعمل على التقليل من الألم العضلي، ولذا يجب تخصيص وقت كاف ومدقق أثناء البرنامج التعليمي أو التدريبي خاصة عند الفئات الصغرى، لما لهذه النقطة من دور أساسي في بناء اللياقة.¹

ومن خلال الدراسات السابقة ودراستنا الاستطلاعية التي من بين نتائجها هو اكتشاف محدودية مستوى المرونة عند كثير من اللاعبين، وبعد زيارتنا الميدانية لعدد من النوادي، وملاحظتنا لواقع الحصص التدريبية في (الكرة الطائرة)، إرتئينا أن نثري هذا الموضوع بطرح الإشكالية الآتية:

■ هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) ؟

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

➤ هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر أحسن مقارنة بالأكابر ؟

➤ هل يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) حسب نوع

التمرين (ديناميكي ، ثابت)؟

1. فرضيات البحث:

• الفرضية الرئيسية:

➤ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) بشكل إيجابي.

¹ _ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ب، ط، ص 143، 194.

الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر أحسن مقارنة بالأكابر.
- يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أوسط، أكابر) بنوع التمرين الديناميكي أحسن من الثابت).

2. أهداف البحث:

- ✓ توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أوسط، أكابر).
- ✓ الاطلاع على أي مرحلة نمو أحسن (فئة) لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة بتطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة.
- ✓ إبراز أهمية المرونة في كل مرحلة عمرية (أصاغر، أشبال، أوسط، أكابر) عند لاعبي الكرة الطائرة.
- ✓ التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا.

3. تعريف مصطلحات البحث:

أ) التدريب الرياضي العلمي:

هي تلك العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و اللعابات و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في رياضة تخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.¹

ب) التعريف بالبرنامج :

البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى ، ويكون ببضع أسابيع ، يوضع من أجل هدف تعريف مرحلة تطوير بشدة لحالة بدنية إلى غاية الوصول إلى الحالة المفضلة (C.F stratixka 1988, 20 Egger 1992, 31).²

¹ _ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ب، ط، ص21

² _ Jorgen Weineck : Manuel d'entraînement 4ème édition. édition Vigot, révisée et augmentée 1997, P 32.

تتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ونوعية المجال الذي نقدم فيه هذه البرامج، ويخدم البرنامج المدرسي للتربية الرياضية المتوسط العام لقدرات وإمكانات واستعدادات وخصائص وميول التلاميذ ، ولكن على طرفي هذا (المتوسط) يوجد تلاميذ موهوبون ، ذوي قدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع ، وأيضاً يوجد على الطرف النقيض تلاميذ متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية عن الحدود الطبيعية ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج¹.

ت) المرونة:

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم بكل من الوحدات الخطية (السنتيمتر ، البوصة والقدم) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية (الدرجة النصف قطرية ، الدرجة بالتقدير الستيني)، ويبدو أن هناك عدم اتفاق بين علماء التدريب على خصوصية لمستويات المرونة بشكل عام، فلكل مفصل من مفاصل الجسم المدى الحركي المميز له ولا يمكن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أي فرد من خلال قياس المدى الحركي لواحد أو أكثر من مفاصله فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب ونفس المعيار².

وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة ، فضلاً عن ارتباطها بالأداء الحركي في المجال الرياضي وسيرورة الحياة اليومية وكذا تخصص الرياضي كالتركيز على مفصل الفخذ لمسابقة الحواجز، ومرونة مفاصل الكتف والقدمين والركبتين للسباحين ومرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد للاعبي رمي الرمح¹.

ث) المرحلة العمرية :

¹ - محمد الحماحي وآخرون : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي 1990 ، ص 198 ، 191 ، 179 ، ب/ط.

² - طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، ج1 ، القاهرة 1997 ، ص245.

¹ _ Jurgen Weineck: **Biologie de sport**, édition Vigot. France 1992, P 273.

نحن بصدد دراسة كل مراحل نمو لاعبي كرة الطائرة (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) حيث تمتد هذه المراحل من 12 سنة إلى سنوات الثلاثينات، يمر فيها اللاعب بمرحلة البلوغ ومراحل المراهقة (المبكرة، الوسطى، المتأخرة) ويصل إلى سن الرشد ويميز كل مرحلة مايلي:

مرحلة الأصاغر (12_14 سنة):

يطلق عليها أيضا مرحلة البلوغ أو مرحلة المراهقة المبكرة، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة¹ ونمو فيزيولوجي عضوي الذي يسبق المراهقة ويحدد نشأتها، يتحول الفرد فيها من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه². كما تتميز بتضاؤل السلوك الطفلي وتبدأ المظاهر الجسمية والعقلية والفيزيولوجية والاجتماعية والإنفعالية المميزة بالظهور³.

مرحلة الأشبال (14_16 سنة):

يطلق عليها أيضا مرحلة المراهقة الوسطى وتتميز بتضاؤل السلوك الطفلي إلى أن ينعدم وتغيرات جسمية وفيزيولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعضام والعضلات⁴.

مرحلة الأواسط (16_18 سنة):

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا ، مقارنة مع المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من الزيادة في الطول والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسدي ، صحته ، وقوته الجسمية⁵.

مرحلة الأكابر (18 سنة فما أكبر):

وفيها مرحلة المراهقة المتأخرة التي تبدأ من 18 إلى 21 سنة، حيث تمتد من الجزء الأخير من التعليم الثانوي إلى بداية التعليم الجامعي، وهي عموما من 18 سنة إلى 35 سنة وتتميز

1_ سليم مريم : علم نفس النمو، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، 2002، ص 295، 294.

2. فؤاد السيد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 271، 269.

3. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995، ص 4.

4. حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع السابق.

5 - سعدية محمد علي هادر : ببيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت 1980 ، ص 25 ، ب.ط.

بشكل عام بالتعليم النشط والصياغة الإيجابية للأهداف العامة من الحياة، وبالنضج الجسمي وتكوين خصائص الشخصية المستقرة.¹

4. الدراسات السابقة:

1.4.دراسة الدكتور محسن سليمان النادي:

وتدور مشكلة هذه الدراسة حول تنمية عناصر اللياقة العضلية ومنها تنمية المرونة وقد أشار بعد الاختبارات إلى أنه لتحقيق المرونة يلزم إجراء تمارين الإطالة، وينصح بإجراء تمارين الإطالة الساكنة.²

2.4.دراسة الدكتور كاشف زايد:

وهي دراسة تحت عنوان "الطريق إلى اللياقة البدنية والتحكم بالوزن"، وتطرق في دراسته إلى أهمية عملية التسخين في تنمية المرونة.³

3.4.دراسة الدكاترة الملاك الوردي،ناديا البارودي ،ناصر حبارت، مها المنتصر،أدهم أحمد ،أيمن فوزي:

وهي دراسة تحت عنوان " بحث كامل عن آلام أسفل الظهر"، وتطرق الباحثين في دراستهم إلى بعض أسباب آلام أسفل الظهر وأعطوا بعض الحلول للتخلص من هذه الأسباب بحيث قالوا بأن العمود الفقري يمثل الدعامة الرئيسية للجسم ويتكون من 33 فقرة منهم سبع فقرات عنقية واثنى عشر فقرة صدرية وخمس فقرات قطنية و خمس عجزية وأربعة عصبية لذا لابد أن يكون مرن.⁴

4.4.دراسة الدكاترة herbin rebert و rethacker jean philippe:

1. عبد الستار إبراهيم: الإنسان، سلسلة كتب ثقافية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، يناير 1978، ص 138.

2. محسن سليمان النادي: اللياقة العضلية، فلسطين 2003، ب.ط.

3. كاشف زايد: الطريق إلى اللياقة البدنية والتحكم بالوزن، ب.ط، ب.س .

4.الملاك الوردي ،ناديا البارودي ،ناصر حبارت، مها المنتصر،أدهم أحمد ،أيمن فوزي: بحث كامل عن الام أسفل الظهر،سمراوية 2004، ب.ط.

تطرق الباحثين إلى جميع أنواع التصويب وكذا التحليل البيوميكانيكي لكل نوع، كما تطرق إلى أشكال وأنواع التدريب على هذه التقنية والمشاكل التي يعاني منها الرياضيين الذين يلعبون بقدم واحدة أثناء أداء هذه الحركة في وسط اللعب، حيث حث على ضرورة تدارك الموقف قبل تفاقمه أكثر من حيث تعليم الناشئين على التعامل مع الكرة بكلا الطرفين دون إهمال الصفات البدنية المتدخلة في تحديد أداء الحركة من حيث تطويرها وركز كثيرا على الرشاقة والمرونة. ¹

5.4. دراسة الدكتور corbeau joel :

تطرق الباحث إلى شرح بيوميكانيكي لتقنية التصويب ووضع قدم الإرتكاز في توجيه مسار الكرة أثناء التصويب، كما تطرق إلى مساحات تلامس الكرة والقدم والتي تحدد مسار الكرة وكذا أنواع التصويب، وركز الباحث في دراسته على تحسين مرونة المفاصل ومطاطية العضلات للرجلين. ²

6.4. دراسة الدكاترة sandro mazzola , messina david :

وتدور مشكلة هذين الباحثين حول تعلم بعض التقنيات بصفة صحيحة منها تقنية التصويب حيث قام بإقتراح دروس تبين الوضعية البيوميكانيكية للتصويب، حيث ركز أكثر على الوضعية المبدئية التي تتطلب إرتكاز جيد لقدم الإرتكاز وبوجوب صلابة رسخ القدم، وهذا إنطلاقا من ضرورة تحسين الصفات البدنية التي تساعد على أداء هذه التقنيات بطريقة صحيحة ومن أهمها المرونة والقوة والسرعة. ³

7.4. دراسة الدكتور fredo qarel :

وتدور مشكلة هذه الدراسة حول تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها تنمية المرونة. ⁴

8.4. دراسة الدكاترة أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شلان :

¹- د / herbin rebert , rethacker jean philippe: foot ball :la technique, la tactique, L'entraînement, robert lqffont, paris 1976.

²- د /corbeau joel : foot ball de l'école au association , édition revue E.P.S paris ,1988.

³- د / sandro mazzola , messina david :apprenez le foot ball avec sandro mzzola ,devecchi, paris, 1972.

⁴- د / fredo qarel : enseignement de foot ball et structures du club , perfectionnement de l'elite , edition AMPHORA , France 1980.

وهي دراسة تحت عنوان "فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم" ، وتطرقا في دراستهما إلى تدريبات الكفاءة الفيزيولوجية والحركية والإعداد البدني ومما جاء في هذه دراسته أيضا بعض الأساليب الحديثة في تنمية وتطوير عناصر الإعداد البدني للاعب كرة القدم ومنها صفة

المرونة.1

الإجراءات الميدانية:

1. الدراسة الاستطلاعية:

أ. التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 19 لاعب من النادي الهاوي لدائرة عين البيضاء ولاية أم البواقي، تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للبحث.

كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ، وهو نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق ، ثبات وموضوعية هذه الاختبارات.

2. الأسس العلمية للاختبار :

بعد التجربة الاستطلاعية وجدنا أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق ، الثبات وموضوعية.

1.2. المتغير المستقل: وهو البرنامج التدريبي المقترح المرتكز على عدة اختبارات للمرونة

2.2. المتغير التابع : وكان في هذا البحث صفة المرونة ، حيث قام الباحث بقياس صفة المرونة بواسطة اختبارات ذات صدق وثبات عاليين وتم قياس هذه الصفة في عدة مراحل لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها.

4. الدراسة الأساسية:

1.4. منهج البحث:

منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهج التالي:

أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شلان: فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.¹

المنهج التجريبي : إن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلة بالطريقة العلمية والتجريب سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر ، وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية ¹، وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات البدنية المقامة في هذا البحث ووصف جوانبه.

2.4. عينة البحث:

◀ **العينة الشاهدة:** تمارس نشاط تدريبي عادي.

◀ **العينة التجريبية:** تمارس البرنامج التدريبي المقترح.

5.4. الاختبارات المستخدمة:

1. اختبار ثني الجذع من الجلوس: **2Wells and Dillon sit and Reach toe**

2. اختبار تدوير الحوض إلى الخلف من وضعية الوقوف والانحناء إلى الأمام ³:

3. اختبار تدوير الذراع أفقيا إلى الخلف ⁴:

4. اختبار إطالة الجذع إلى الخلف ⁵:

6.4. الدراسة الإحصائية :

1. المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مجموع } \overline{S}}{N} = \overline{S}$$

¹ - عمار بوحوش ، محمد دنينات : مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث – ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995 – ص 89.

² - د / محمد حسن علاوي ، محمد نص الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي – الطبعة 3 – دار الفكر العربي القاهرة 1994 ص 346.

³ R. Thomas P.E. clach. J .Keller : Les aptitudes motrices M structure et evaluation edition Vigot 1989

⁴ R. Thomas P.E. clach. J .Keller : Les aptitudes motrices M structure et evaluation edition Vigot 1989

⁵ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ، ص 348.

2. الانحراف المعياري: ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه:

$$1. \quad \sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

3. معامل الارتباط البسيط : الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته :

$$2. \quad r = \frac{\sum (x_1 - \bar{x}_1)(x_2 - \bar{x}_2)}{\sqrt{\sum (x_1 - \bar{x}_1)^2 \sum (x_2 - \bar{x}_2)^2}}$$

4. اختبار ستيودنت :

وفي هذه الحالة يكون حساب T كما يلي :

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sigma^2}{n_1} + \frac{\sigma^2}{n_2}}}$$

1. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية :

1.1. عرض وتحليل نتائج اختبار تدوير الذراع الأيمن :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة

الجدول رقم 05

نتائج اختبار العينة	الصدف	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
---------------------	-------	-------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------	-----------------	---------------

¹ - قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد ب.س ص 92-99

² - مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993 ص 101

أصاغر	16	23.87	2.87	35.63	4.62	8.26	2.14	دالة إحصائية
أشبال	14	22.5	3.41	38.43	3.08	12.54	2.18	دالة إحصائية
أواسط	11	20.08	3.31	30	8.03	11.46	2.26	دالة إحصائية
أكابر	14	19.21	3.30	26.71	4.08	10.68	2.18	دالة إحصائية
أصاغر	11	22.25	2.86	53.92	6.80	14.26	2.26	دالة إحصائية
أشبال	19	23.22	2.85	49.55	11.84	8.92	2.11	دالة إحصائية
أواسط	19	21.33	2.82	48.00	11.24	9.49	2.11	دالة إحصائية
أكابر	16	21.12	2.82	33.44	4.95	8.38	2.14	دالة إحصائية

2.1. عرض وتحليل نتائج اختبار تدوير الذراع الأيسر :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة

الجدول رقم 06

نتائج اختبار العينة	الصنف	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.	أصغر	16	8.43	1.09	11.25	1.76	6.40	2.14	دالة إحصائية
	أشبال	14	8.64	1.13	11.29	0.83	6.97	2.18	دالة إحصائية
	أواسط	11	07.27	2.79	11.36	2.47	5.67	2.26	دالة إحصائية
	أكابر	14	5.42	2.33	8.16	2.27	0.34	2.18	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج المقترح.	أصغر	11	8.83	1.33	12.58	1.16	7.07	2.26	دالة إحصائية
	أشبال	19	8.5	1.09	13.83	1.62	11.34	2.11	دالة إحصائية
	أواسط	19	07.73	1.22	11.42	1.77	6.11	2.11	دالة إحصائية
	أكابر	16	6.78	1.02	9.68	1.06	4.29	2.14	دالة إحصائية

3.1. عرض وتحليل نتائج اختبار تدوير الحوض :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث

الجدول رقم 07

نتائج اختبار العينة	الصف	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دالة إحصائية
المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.	أصغر	16	11.43	2.31	16.69	2.85	5.33	2.14	دالة إحصائية
	أشبال	14	10.14	3.48	15.85	3.43	4.35	2.18	دالة إحصائية
	أواسط	11	10.71	1.10	15.82	0.87	3.25	2.26	دالة إحصائية
	أكابر	14	9.73	1.88	14.42	1.88	3.11	2.18	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج المقترح.	أصغر	11	13.66	3.47	18.42	1.38	10.99	2.26	دالة إحصائية
	أشبال	19	11.50	2.63	17.39	2.79	11.7	2.11	دالة إحصائية
	أواسط	19	12.78	2.93	16.71	1.59	10.79	2.11	دالة إحصائية
	أكابر	16	10.43	2.65	15.31	2.98	9.83	2.14	دالة إحصائية

4.1. عرض وتحليل نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث:

الجدول رقم 08

نتائج اختبار العينة	الصنف	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.	أصاغر	16	4.44	2.11	6.31	2.23	4.83	2.14	دالة إحصائية
	أشبال	14	3	3.17	5.69	3.90	3.32	2.18	دالة إحصائية
	أواسط	11	1.45	2.25	2.64	2.98	1	2.26	غير دالة إحصائية
	أكابر	14	0.052	2.17	0.68	2.53	0.78	2.18	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج المقترح.	أصاغر	11	5.36	2.05	15.00	3.14	9.76	2.26	دالة إحصائية
	أشبال	19	4.57	0.97	11.43	1.13	3.1	2.11	دالة إحصائية
	أواسط	19	1.56	2.08	10.39	2.16	7.7	2.11	دالة إحصائية
	أكابر	16	1.91	1.01	9.08	1.13	5.5	2.14	دالة إحصائية

5.1. عرض وتحليل نتائج اختبار إطالة الجذع إلى الخلف :

وفيما يلي أهم نتائج الاختبار بالنسبة للمجموعات المدروسة في البحث

الجدول رقم 09

نتائج اختبار العينة	الصنف	العدد	المتوسط الحسابي اختبار 1	الانحراف المعياري اختبار 1	المتوسط الحسابي اختبار 2	الانحراف المعياري اختبار 2	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة إحصائية
المجموعة الشاهدة: تمارس البرنامج العادي.	أصاغر	16	23.28	2.13	33.71	1.88	8.37	2.14	دالة إحصائية
	أشبال	14	20.43	2.48	26.82	2.28	5.54	2.18	دالة إحصائية
	أواسط	11	21.45	2.94	23.27	3.08	1.35	2.26	غير دالة إحصائية
	أكابر	14	20.28	2.67	20.5	2.40	0.22	2.18	غير دالة إحصائية
المجموعة التجريبية : تمارس البرنامج المقترح.	أصاغر	11	21.41	3.21	38	1.95	14.68	2.26	دالة إحصائية
	أشبال	19	20.60	2.47	34	2.38	6.5	2.11	دالة إحصائية
	أواسط	19	19.52	2.03	30.68	2.67	5.2	2.11	دالة إحصائية
	أكابر	16	18.43	1.2	26.06	1.94	4.08	2.14	دالة إحصائية

1. مناقشة فرضيات البحث :

مناقشة الفرضية الرئيسية :

لقد تحققت هذه الفرضية و ذلك من خلال المجموعة التجريبية في كل الاختبارات لكل الأصناف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) حيث ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية ومنه نلاحظ أن البرنامج التدريبي المقترح أثر على صفة المرونة.

ومن مجمل الأرقام والإحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية نلاحظ أن البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطور صفة المرونة بشكل واضح عند لاعبي الكرة الطائرة لكل الأصناف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر).

مناقشة الفرضيات الجزئية:

مناقشة الفرضية الأولى:

ومن أجل إثباتها وجد أن عدد الدلالات الإحصائية كان أكبر لصالح الفئات الصغرى مقارنة بالكبرى إذن نستنتج أن فئة الأصاغر هي أحسن فئة لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة، بالإضافة إلى أن أعلى المتوسطات الحسابية المسجلة في كل الاختبارات البعدية كانت في صنف الأصاغر دليل آخر على أنها أحسن فئة لتطوير صفة المرونة ومنه نتأكد من صحة الفرضية الجزئية الثانية.

بالنظر إلى نتائج المجموعة الشاهدة (أواسط، أكابر) نسجل انخفاض في تحسن المرونة مما يؤكد عدم إيجابية تطبيق المرونة الثابتة.

مناقشة الفرضية الثانية:

هذه الفرضية تحققت حيث بمقارنة اختبار تدوير الذراع والحوض وهما الديناميكيين واختبار ثني الجذع من الجلوس وإطالة الجذع إلى الخلف (المرونة الثابتة) من حيث عدد الدلالات الإحصائية، نقول أن الدلالة الإحصائية ظهرت على المستوى الديناميكي أكثر من المستوى الثابت. إذن نستنتج وبشكل فعلي من صحة الفرضية الجزئية الثانية وأن طريقة تمارين المرونة الديناميكية هي الأفضل لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة.

2. الاستنتاجات :

بعد الدراسات المنجزة على النوادي الرياضية للكرة الطائرة التي هي عينة بحثنا، ومن خلال النتائج التي حصلنا عليها ، خلصنا إلى الاستنتاجات التالية :

➤ من خلال نتائج المجموعة التجريبية في كل الاختبارات لكل الأصناف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر)، ظهر لنا أنها أعطت نتائج ملموسة وهذا لوجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تؤثر إلى أن ممارسة البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطور صفة المرونة بشكل واضح عند لاعبي الكرة الطائرة لكل الأصناف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر).

بعد الدراسة التي أجريت على المجموعتين التجريبية والشاهدة (أصاغر، أكابر) جاءت النتائج عموما واضحة جدا وذات فروق معنوية واضحة أيضا ماعدا في صنف الأكابر في بعض الاختبارات دليل على أن فئة الأصاغر هي أحسن فئة لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة، بالإضافة إلى أن أعلى المتوسطات الحسابية المسجلة في كل الاختبارات البعدية كانت في صنف الأصاغر دليل آخر على أنها أحسن فئة لتطوير صفة المرونة.

من خلال نتائج اختبار تدوير الذراع والحوض (مرونة ديناميكية) التي كانت عموما ذات فروق معنوية واضحة ماعدا في اختبار تدوير الذراع الأيسر العينة الشاهدة (أكابر) التي استقرت نسبيا، ومن خلال نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس وإطالة الجذع إلى الخلف (المرونة الثابتة) التي جاءت غير دالة إحصائيا في العينة الشاهدة (أواسط، أكابر) حيث لاحظنا تطور في صفة المرونة ولكن بدرجة أقل، وبمقارنة اختبار تدوير الذراع والحوض وهما الديناميكيين نجد أن عدد الدلالات الإحصائية فيها أكبر من اختبار ثني الجذع من الجلوس وإطالة الجذع إلى الخلف (المرونة الثابتة) من حيث عدد الدلالات الإحصائية، وبذلك نقول أن الدلالة الإحصائية ظهرت على المستوى الديناميكي أكثر من المستوى الثابت، إذن نستنتج وبشكل فعلي أن طريقة تمارين المرونة الديناميكية هي الأفضل لتطوير صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة.

3. التوصيات :

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ودراسات نظرية نوصي بما

يلي :

1. استعمال جميع الطرق الممكنة لتطوير صفة المرونة ، واستعمال المرونة المتحركة بشكل أوسع من المرونة الثابتة.
2. استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات و بحوث أخرى.
3. الاهتمام بصفة المرونة ومراعاتها كونها القاعدة الأساسية لمعظم إن لم نقل كل الرياضات.
4. الاهتمام أكثر بقواعد التدريب الرياضي ومحتوياته.
5. زيادة الحجم الحصري للتدريب الرياضي وذلك لكفالة تطوير معظم الصفات البدنية خاصة المرونة منها.

6. تدعيم الحصص التدريبية بتمارين متنوعة للمرونة.
7. كذلك ننصح بزيادة الحجم الساعي للحصص التدريبية.
8. تسطير برامج تدريبية فصلية أو سنوية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لبلوغ الأهداف المنشودة.
9. توعية اللاعبين بمدى أهمية صفة المرونة في بناء نشاط بدني ورياضي ما ولفت انتباه المربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.
10. الاعتناء بهذه الصفة المهمة خاصة مع صغار السن.
11. القيام ببحوث أخرى على صفات بدنية أخرى وهذا للترابط الكبير الموجود بينها.
12. بصفة عامة يجب على المعنيين الاهتمام بصفة أكبر بالتدريب الرياضي ومكوناته كونه القاعدة الأساسية لانتاج لاعبين ذوي مستوى عال يمكنهم رفع راية التنافس.

الخاتمة

لقد خطى التدريب الرياضي خطوة ملموسة من خلال إصدار المناهج ، والتكوين القاعدي من خلال الفئات الصغرى ، كان الهدف منها تعليم المهارات والتقنيات والاستعدادات النفسية والبدنية، لكن التوزيع الزمني للحصص وحجمها اختزل بعض الأهداف وهو ما انعكس على الاستعداد البدني ومكوناته الذي كانت من ضمنه صفة المرونة. تعتبر صفة المرونة من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها والعمل على تنميتها كونها القاعدة الأساسية لباقي الصفات، ومن أجل هذا جاء بحثنا ليرى مدى تطور هذه الصفة عند لاعبي الكرة الطائرة من خلال برنامج تدريب رياضي مقترح وكيفية تنميتها واستنادا إلى النتائج المتوصل إليها عن طريق الاختبارات وبطريقة إحصائية، وكذا عن طريق الدراسة النظرية والمباشرة توصلنا إلى النتائج التالية :

➤ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أوسط، أكابر) بشكل إيجابي.

➤ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر أحسن مقارنة بالأكابر.

◀ يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة صنف (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر) بنوع التمرين الديناميكي أحسن من الثابت).

ومن هنا يصح لنا القول أن الاعتناء بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامجه على أساس سليم علمي سيسمح لنا بالوصول حتما إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات ومنه الوصول إلى منتج متطور رفيع المستوى جاهز على كافة الأصعدة، يمكنه رفع شعار المتنافس وتحقيق الارقام القياسية.

قائمة المراجع بالعربية

1. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شلان: فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
2. الملاك الوردى، ناديا البارودي، ناصر حبارت، مها المنتصر، أدهم أحمد، أيمن فوزي: بحث كامل عن الام أسفل الظهر، سمرأوية 2004، ب.ط.
3. الدكتور حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995.
4. زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار الناشر للمعارف، الاسكندرية.
5. سعدية محمد علي هادر : بسلوكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، الكويت 1980.
6. سليم مريم : علم نفس النمو، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، 2002 .
7. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، الطبعة 1 ، مركز الكتاب للنشر ، الجزء 1 ، القاهرة 1997.
8. عبد الستار إبراهيم: الإنسان ، سلسلة كتب ثقافية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب ، الكويت، يناير 1978.

9. عمار بوحوش ، محمد دنينات : مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر 1995.
10. فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. الطبعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة 1975.
11. قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كامل محمد : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، جامعة بغداد
12. كاشف زايد: الطريق إلى اللياقة البدنية والتحكم بالوزن ،ب.ط، ب.س .
13. محسن سليمان النادي: اللياقة العضلية، فلسطين 2003 ،ب.ط.
14. محمد الحماحي ،د/ أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي 1990.
15. محمد حسن علاوي ، محمد نص الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994.
16. مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
17. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء والقياس النفسي التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1993.
- قائمة المراجع الأجنبية
18. foot ball de l'école au association , édition revue :corbeau joel
E.P.S paris ,1988.
19. fredo qarel : enseignement de foot ball et structures du club ,
perfectionnement de l'elite , edition AMPHORA , France 1980.
20. foot ball :la technique, la :rethacker jean philippe,Herbin rebert
tactique, L'entraînement, robert lqffont, paris 1976.
21. Jurgen Weineck: Manuel d'entraînement 4ème édition E.Vigot,
révisée et augmentée. France 1997.

- R. Thomas P.E. clach. J .Keller: **Les aptitudes motrices M structure** .22
et évaluation édition Vigot 1989
- sandro mazzola , messina david :**apprenez le foot ball avec sandro** .23
mzzola ,devecchi, paris, 1972.



دراسة مقارنة في ديناميكية الجهد البدني و بعض الخصائص البدنية والفيزيولوجية لدى لاعبي كرة اليد

الأستاذ : درويش محمد

أستاذ مساعد قسم ب - بقسم التربية البدنية و الرياضية
جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي ،الجزائر .

Résumé:

Cette étude vise à comparer la dynamique de l'effort (phases active et passive) et quelques paramètres physiques et physiologiques lors de la période compétitive chez les handballeurs seniors de la super division et la (I) A.L'observation pédagogique s'est fait sur 5 matches dans chaque division.

Des tests ont été effectués sur un échantillon de 20 joueurs au niveau de chaque division. Le choix de cet échantillon a été fait de manière aléatoire.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إجراء دراسة مقارنة في ديناميكية الجهد البدني (فترات بذل الجهد البدني و الراحة)، و بعض الخصائص البدنية و الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة اليد أكابر ذكور بين القسم الممتاز و القسم 1أ ، حيث تم إجراء عملية الملاحظة البيداغوجية لديناميكية الجهد البدني و هذا على 5 منافسات من كل قسم، بالإضافة إلى إجراء مجموعة من الاختبارات على عينة من اللاعبين ، حيث تم اختيار 20 لاعبا من كل قسم و بطريقة عشوائية .

دراسة مقارنة في ديناميكية الجهد البدني و بعض الخصائص البدنية والفزيولوجية لدى لاعبي كرة اليد

مقدمة :

مما لا شك فيه أن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي حافظت على مكانتها و شعبيتها بين مختلف الألعاب الأخرى الفردية كانت أو الجماعية، لما تتميز به هذه اللعبة من مستوى رفيع سواء على الصعيد المهاري أو البدني، و درجة إثارة عالية كفيلة أن تجذب اهتمام الملايين من الممارسين و المشاهدين.

كما تميزت المنافسة في كرة اليد بتتابع مجموعة من الحركات المتمثلة في الجري السريع والقفز والرمي، حيث تندمج هذه التمرينات وفقا للآليات الطاقوية المختلفة، منها الهوائية واللاهوائية، وذلك من خلال تعاقب فترات متعددة في بذل الجهد و الراحة في مباراة كرة اليد، كما تتحمل باقي أجهزة الجسم عبئا آخر لتجاه الاستجابة لمتطلبات الأداء و التي تتمثل في قدرة العضلات الإرادية على استهلاك الأكسجين و تحمل التعب العضلي. و بما أن كرة اليد تعتبر من الرياضات المركبة فإنه يتم استخدام الآليات الطاقوية الثلاثة من أجل إنتاج الطاقة ATP اللازمة للعمل العضلي. فالآلية الطاقوية اللاهوائية اللابنية تستخدم أثناء (الانطلاقات السريعة، عمليات القذف، القفز، تغيير الاتجاه...إلخ).

أما الآلية الطاقوية اللاهوائية اللبينية فتستخدم في أغلب فترات اللعب كعملية الرجوع للدفاع، الهجمات المتكررة، التحركات الدفاعية و الهجومية. الآلية الطاقوية الهوائية فتبقى العنصر الأساسي لإنتاج الطاقة في مختلف فترات المنافسة والتي تمكن الرياضي من مقاومة التعب في مدة قد تتجاوز مدة 60 دقيقة.

فالمتطلبات الفزيولوجية الضرورية لأداء مباراة في كرة اليد تعتمد على عدة عوامل من بينها معدل اللعب لهذه المباراة، و هذا المعدل يختلف من مباراة لأخرى، حيث أشار (Bayer, 1993) إلى دراسة أجريت على مباراة في كرة اليد للقسم الأول وجد أن "معدل اللعب الكلي يصل

إلى 48 دقيقة و بمتوسط 12 ثانية لفترات بدل الجهد، مع قيمة استهلاك للأكسجين تتراوح بين 82-90% من الحد الأقصى للأكسجين المستهلك (VO2max). و يبلغ تركيز حمض اللبن المتوسط حوالي 2 إلى 8 ملي مول/ل و يقتصر ذلك على حسب فترات بذل الجهد في المنافسة".

ولقد حددت المدة الزمنية المتوسطة لفترات الجهد في كرة اليد بـ 9 ثواني، متميزة بحركات ذات مدة قصيرة وعالية الشدة، و هذا ما يفسر بالاستخدام المهم للنظام الطاقوي اللاهوائي، كما حدد بنسبة 60% من التمرينات المنجزة في المنافسة بمدة تتراوح بين 2-4 ثواني، و لا تتجاوز إلا في بعض الحالات لمدة 12 ثانية.

ومن بين المؤشرات الفزيولوجية التي تتركها المنافسة حيث يصل الجسم عند شدة بدنية تصل من 80 إلى 88% من النبض القلبي الأقصى، و 70% من الحالات تكون فيها مدة الراحة من 2-8 ثا و في مدة قصوى قد تتجاوز أحيانا 20 ثا في الشروط الأساسية للعب .

كما يختلف مؤشر الصرف الطاقوي أثناء مباراة في كرة اليد و على حسب المستوى التنافسي حيث قد يصل إلى 502 كيلوكلوري، و بالنسبة للاعبين ذوي مستوى العالي يصل مؤشر الصرف الطاقوي إلى 814 كيلوكلوري في المباراة .

ومن خلال ما تعرضنا إليه سابقا من أبحاث قام بها الباحثون في مجال الجهد المبذول في كرة اليد (فترات الجهد والراحة)، وانطلاقا من مختلف الاختبارات البدنية و الفزيولوجية المستخدمة والمستعملة في كرة اليد، كذلك نظرا لنقص هذه الأبحاث على مستوى الوطن و خاصة فيما يخص فرقنا الوطنية والأقسام الأخرى سوف نقوم بدراسة تخص لاعبي كرة اليد أكابر وهذا في ديناميكية بذل الجهد البدني في منافسة كرة اليد، وإجراء بعض الاختبارات البدنية و الفزيولوجية عن طريق دراسة مقارنة بين القسم الممتاز و القسم 1أ.

1- إشكالية البحث:

هل يوجد فرق في ديناميكية الجهد البدني (فترات بذل الجهد و الراحة) وبعض الخصائص البدنية و الفزيولوجية أثناء مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة اليد أكابر ذكور بين القسم الممتاز والقسم 1أ ؟

و من أجل الإجابة على هذه الإشكالية قمنا بتحديد التساؤلات الفرعية و التي تخص الصفات البدنية و الفزيولوجية المراد إجراء أوجه المقارنة فيها لكل من عينة البحث المختارة والتي تخص كل من لاعبي القسم الممتاز والقسم 1أ.

2-1 التساؤلات الفرعية:

- 1- هل يوجد فرق في خصائص ديناميكية الجهد البدني (فترات بذل الجهد البدني، الراحة) في منافسات كرة اليد بين القسم الممتاز و القسم 1أ.
- 2- هل يوجد فرق في السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد أكابر بين القسم الممتاز و القسم 1أ.
- 3- هل يوجد فرق في القوة القصوى للذراعين لدى لاعبي كرة اليد أكابر بين القسم الممتاز والقسم 1أ.
- 4- هل يوجد فرق في القوة القصوى للجزء السفلي (القدرة اللاهوائية اللاينية) لدى لاعبي كرة اليد أكابر بين القسم الممتاز و القسم 1أ.
- 5- هل يوجد فرق في الحد الأقصى للأكسجين المستهلك (VO_{2max}) لدى لاعبي كرة اليد بين القسم الممتاز والقسم 1أ.

2- الفرضية العامة:

يوجد فرق في ديناميكية الجهد البدني (فترات بذل الجهد و الراحة) وبعض الخصائص البدنية والفزيولوجية أثناء مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة اليد أكابر لكل من القسم الممتاز و القسم 1أ ؟

1-2 الفرضيات الجزئية:

- 1- يوجد فرق في خصائص ديناميكية الجهد لبدني (فترات بذل الجهد البدني، الراحة) في منافسات كرة اليد بين القسم الممتاز والقسم 1أ.
- 2- يوجد فرق في السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد أكابر بين القسم الممتاز والقسم 1أ.
- 3- يوجد فرق القوة القصوى للذراعين لدى لاعبي كرة اليد أكابر بين القسم الممتاز والقسم 1أ.
- 4- يوجد فرق القوة القصوى للجزء السفلي من الجسم (القدرة القصوى اللاهوائية اللاينية) لدى لاعبي كرة اليد أكابر بين القسم الممتاز و القسم 1أ.
- 5- يوجد فرق في الحد الأقصى للأكسجين المستهلك (VO_{2max}) لدى لاعبي كرة اليد أكابر بين للقسم الممتاز والقسم 1أ.

3- أهداف البحث:

يمكننا تلخيص أهداف البحث إلى ما يلي :

- 1- تحديد اتجاه المنافسة و هذا من خلال خصائص ديناميكية الجهد البدني (فترات بذل الجهد البدني، الراحة)، لكل من منافسات القسم الممتاز و القسم 1أ.
- 2- المقارنة بين فترات بذل الجهد البدني و الراحة لكل من القسم الممتاز و القسم 1أ.
- 3- المقارنة بين بعض الخصائص البدنية و الفزيولوجية من خلال إجراء الاختبارات على لاعبي القسم الممتاز و القسم 1أ.

4- تحديد المصطلحات:

أ - ديناميكية الجهد البدني:

هو تعاقب مختلف فترات بذل الجهد و الراحة في المنافسة و هذا من خلال حركة اللاعبين في الدفاع و الهجوم المتمثلة في الجري السريع لمسافات قصيرة و طويلة، والقفز والتصويب...الخ، يتطلب هذا من اللاعبين جهد بدني ذا شدة عالية قصوى أو تحت قصوى، وكذلك فترات راحة أينما تكون شدة الحمل متوقفة أو ضعيفة و يظهر هذا من خلال توقف اللاعبين، تمرير الكرة ببطء، إعادة تنظيم اللعب، وقت منقطع...الخ.

ب - اللياقة البدنية :

وهي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة و اقل جهد ممكن.

ج - اللياقة الفزيولوجية:

و هي التعرف على مختلف الاستجابات الوظيفية لأعضاء و أجهزة الجسم وردود فعل التدريبات المختلفة على النواحي الكيميائية و الفزيولوجية.

د - المنافسة الرياضية:

عرف راينر مارتنز، (1994) "المنافسة الرياضية هي العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة".

هـ - مرحلة المنافسة:

هي مرحلة يتم فيها الاحتفاظ بالحالة التدريبية العالية (اللياقة البدنية المكتسبة) والتي تم التوصل إليها في نهاية الفترة التحضيرية، حيث يعمل المدرب في هذه المرحلة على تثبيت الحالة

التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تسهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة.

و - كرة اليد:

هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب... الخ، وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، تمارس بستة 6 لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد المقاييس، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بنية محاولة استرجاع الكرة أو لدفاع عن المرمى حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار احترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل لأكثر عدد من الأهداف هو الرايح في المباراة، كما أن اللعبة تسير من طرف حكمين، حيث يكون توضع كل منهما في اتجاه معاكس.

5- إجراءات البحث:

1-5 منهج البحث:

إن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب، فإن هذه الدراسة التي في متناولنا، وبناء على ما تقدم تتطلب استعمال منهج الدراسات السببية المقارنة وهو نوع آخر من أنواع المناهج الوصفية التي تعني بالبحث عن العلاقات و الأسباب التي وراء الظاهرة موضوع الدراسة وهذا النوع من الدراسات يشبه إلى حد بعيد الطريقة التجريبية .

ولقد لجأنا إلى استخدام هذا المنهج نظرا لأن موضوعنا يتطلب دراسة الظاهرة المعنية أو الموضوع المعين كما يحدث في الواقع حيث قمنا بدراسة مقارنة فيما يخص ديناميكية الجهد البدني في المنافسة و بعض الخصائص البدنية و الفزيولوجية لدى لاعبي كرة اليد بين القسم الممتاز والقسم 1أ.

2-5 مجتمع وعينات البحث:

إن العينة المشكلة لدراستنا هي عينة عشوائية طبقية و هذه العينة تمثل المجتمع بجميع طبقاته ويتم اختيارها بأن يسحب من كل طبقة عينة عشوائية يتناسب حجمها مع حجم الطبقة فتكون العينة الطبقية هي العينة المكونة من هذه العينات وعلى ذلك تكون العينة الطبقية هي العينة العشوائية التي تمثل فيها طبقات المجتمع بأعداد تتناسب مع حجمها .

وفي إطار بحثنا تنصب العينة المكونة للدراسة من لاعبي كرة اليد أكابر ذكور، حيث تم القيام بعملية الملاحظة البيداغوجية على مجموعة من المنافسات في كل من القسم الممتاز والقسم 1أ و هذا خلال الموسم الرياضي 2009/2008.

أما فيما يخص إجراء الاختبارات البدنية و الفزيولوجية قمنا بتحضير مجموعة من اللاعبين عددهم 40، و هم مقسمين كالتالي 20 لاعبا من القسم الممتاز، و 20 لاعبا من القسم 1أ، وتراوحت أعمارهم في كل قسم ما بين 20 إلى 34 سنة، كما تتحدر أفراد عينة القسم الممتاز من حوالي 4 فرق وهم كالتالي:

HBCEB: نادي كرة اليد الأبيار.

TRBB: نادي طليعة باب الواد.

GSP: المجمع الرياضي سوناطراك.

CRBB: السريع الرياضي لبلدية براق.

و أفراد عينة القسم 1أ من 4 فرق وهم كالتالي:

IRBM: الاتحاد الرياضي لبلدية المدنية.

NRBH: النادي الرياضي لبلدية الحمامات.

WBAB: الوفاق الرياضي لبلدية عين البنيان.

NRKJA: النادي الرياضي سونالغاز.

3-5 وسائل البحث و طرق جمع المعلومات:

❖ الملاحظة الميدانية:

لكي تكون ملاحظتنا البيداغوجية الميدانية سليمة المبنى قمنا بملاحظة مجموعة من المباريات في كرة اليد و لكل من القسمين الممتاز و 1أ، حيث تم اختيار 5 منافسات من كل قسم، ولتسهيل تسجيل مختلف أزمنة فترات اللعب (بذل الجهد والراحة) لجأنا إلى:

- تحضير جهاز وقات خاص (كرونومتر) ذا قدرة استيعاب كبيرة و متميزة.
- تحضير استمارة خاصة بعملية الملاحظة من أجل تسجيل مختلف فترات بذل الجهد البدني والراحة لكل من الشوط الأول والثاني.

❖ الاختبارات الميدانية و العملية:

قمنا بإجراء مجموعة من الاختبارات حسب الوسائل المتوفرة و المتاحة وهي كالتالي:

- اختبار 30 متر سرعة
 - اختبار رمي الكرة الطبية
 - اختبار القفز الطويل من الثبات
 - اختبار القفز العمودي لسارجن
 - اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:
- ينجز هذا الاختبار على دراجة إرجومترية كهرومغناطيسية بعمل متصاعد و متواصل، وهو يهدف إلى قياس الحد الأقصى للأكسجين المستهلك (VO2max).

❖ الأساليب الإحصائية :

تمت معالجة بيانات و نتائج الدراسة بالأسلوب الكمي من خلال إخضاع نتائج الدراسة للتحليل، كما إن الهدف من الأسلوب الإحصائي هو جمع المعطيات و تحليلها وتفسيرها والحكم عليها لغرض إظهار الاستدلالات العلمية عن طريق أرقام الحوادث وعلاقاتها، وتختلف خطة المعالجات الإحصائية باختلاف نوع المشكلة، وتبعاً لهدف الدراسة، وعلى أساس ذلك فقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- التباين.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ستيودنت (ت).

6- عرض النتائج :

جدول رقم 01: مقارنة نتائج فترات بذل الجهد البدني و الراحة لمنافسات القسم الممتاز والقسم 1أ. موسم 2009/2008.

الفترات		فترات بذل الجهد البدني (ثانية)		فترات الراحة (ثانية)	
القسم	المعالجة الإحصائية	القسم الممتاز	القسم 1أ	القسم الممتاز	القسم 1أ
العدد		372	375	362	365
المتوسط الحسابي		30,45	36,65	30,64	23,33

23,1	33,77	25,12	23,35	الانحراف المعياري
3,37		2,52		قيمة (t) المحسوبة
1,96		1,96		قيمة (t) الجدولية
0,01	وجود دلالة إحصائية عند	0,05	وجود دلالة إحصائية عند	مستوى الدلالة

من خلال عرض نتائج فترات بذل الجهد البدني و الراحة ، توصلنا إلى وجود فرق دال إحصائياً بين فترات بذل الجهد البدني و فترات الراحة لمنافسات القسم الممتاز و القسم 1 وهذا ما يثبت صحة الفرضية، ويفسر هذا إلى اختلاف مستوى المنافسة واللعب السريع من قبل القسم الممتاز بالإضافة إلى التحكم الكبير في الجانب التقني، التكتيكي و البدني، كما لاحظنا أن قيمة متوسط فترات بذل الجهد البدني في القسم الممتاز أقل من متوسط القسم 1، ويرجع ذلك إلى التحكم وسرعة الحلول المتوفرة أثناء اللعب بالإضافة إلى التركيز والتنظيم التكتيكي الجيد للهجوم في القسم الممتاز على القسم 1.

أما فيما يخص فترات الراحة فكان المتوسط الحسابي للقسم الممتاز أكبر من القسم 1، ويفسر هذا بأن معظم فترات اللعب في القسم الممتاز تتخللها فترات راحة وفقاً لمتطلبات المنافسة حيث تكون الزيادة في سرعة اللعب بطريقة منظمة ومتحكم فيها، أما فيما يخص القسم 1 فتكون فترات اللعب بدون تركيز لا تحتكم إلى التهدئة في الوقت المناسب مما يجعل فترات الراحة في القسم 1 تكون أقل زمناً من القسم الممتاز.

جدول رقم 2 : يوضح نتائج الاختبارات الميدانية و العملية لدى لاعبي كرة اليد أكبر (القسم الممتاز ، القسم 1أ) .

اختبار 30متر سرعة (ثا)		اختبار رمي الكرة الطبية (متر)		اختبار القفز الأفقي من الثبات(متر)		اختبار القفز العمودي لسايجن (واط)		اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2max (مل/د/كلغ)	
القسم الممتاز	القسم 1ب	القسم الممتاز	القسم 1ب	القسم الممتاز	القسم 1ب	القسم الممتاز	القسم 1ب	القسم الممتاز	القسم 1ب
المتوسط الحسابي	4,50	4,66	14,09	12,84	2,48	2,30	132,74	118,85	49,03
الانحراف المعياري	0,27	0,23	1,41	1,13	0,13	0,14	24,80	15,83	5,48
قيمة (t) المحسوبة	2,00	3,11	4,07	2,11	1,69	22,0	2,02	2,02	2,02
قيمة (t) الجدولية	2,02	2,02	2,02	2,02	2,02	2,02	2,02	2,02	2,02
مستوى الدلالة	عدم وجود دلالة إحصائية	وجود دلالة إحصائية عند 0,01	وجود دلالة إحصائية عند 0,001	وجود دلالة إحصائية عند 0,05	غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا
نوع الفرق لصالح	/	القسم الممتاز	القسم الممتاز	القسم الممتاز	/	/	/	/	/

مناقشة النتائج:

بمقارنة بعض الجوانب البدنية و الفزيولوجية (السرعة القصوى، القوة القصوى للذراعين، القوة القصوى للجزء السفلي من الجسم، الحد الأقصى للأكسجين المستهلك) لدى لاعبي كرة اليد أكابر ذكور في كل من القسم الممتاز و القسم 1أ توصلنا إلى الفروق التالية:

إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا في السرعة القصوى بين لاعبي كرة اليد أكابر ذكور للقسم الممتاز و القسم 1أ. و ذلك بتقارب القيم في كلا القسمين.

إلى وجود فرق دال إحصائيا للقوة القصوى للذراعين بين لاعبي كرة اليد أكابر ذكور للقسم الممتاز و القسم 1أ، حيث يتمتع لاعبي القسم الممتاز بقوة للذراعين أكبر من لاعبي القسم 1أ.

إلى وجود فرق دال إحصائيا في القوة القصوى للجزء السفلي من الجسم عند اختبار القفز الأفقي و القفز العمودي لسارجن بين لاعبي كرة اليد أكابر ذكور في كل من القسم الممتاز و القسم 1أ. حيث كانت القيم لصالح لاعبي القسم الممتاز.

إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا في الحد الأقصى للأكسجين المستهلك (VO_{2max}) بين لاعبي كرة اليد أكابر ذكور في القسم الممتاز و القسم 1أ ما يفسر بالتقارب في مستوى القدرات الهوائية.

الاستنتاج العام:

لقد بلغت البرامج التدريبية في يومنا الحالي إلى درجة كبيرة من الأهمية و يظهر ذلك من خلال درجة الحمولة وعدد الحصص التدريبية المطبقة، و هذا استجابة لمتطلبات المنافسة بتطبيق برنامج إعداد بدني هدفه الوصول إلى الأداء المثالي للاعب خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج.

كما يتميز الجهد البدني في كرة اليد بتتابع مجموعة كبيرة من الحركات القصيرة و العالية الشدة، تتخللها فترات راحة، تحدد هذه المجهودات العناصر الأساسية لتحقيق التفوق، والتي تشير إلى الخصائص البدنية والفزيولوجية التي يستخدمها اللاعب أثناء المنافسة، و للتعرف على كفاءة اللاعب بات من الضروري على المدرب أن يتطلع على كافة المتطلبات البدنية والفزيولوجية التي

تفرضها المنافسة من جهة و التي تتطلبها نوع الرياضة الممارسة من جهة أخرى، و تعتبر الاختبارات الطريقة المثالية و الدقيقة للتعرف على حالة اللاعب.

و من خلال الدراسة التي قمنا بها توصلنا إلى تحديد بعض خصائص المنافسة في كرة اليد و التي تتمثل في العناصر التالية:

- مدة المنافسة في كل من القسم الممتاز و القسم 1أ.
 - عدد فترات بذل الجهد البدني و الراحة في كل من منافسات القسم الممتاز و القسم 1أ .
 - متوسط فترات بذل الجهد البدني و الراحة لكل من منافسات القسم الممتاز و القسم 1أ.
- كما مكنتنا هذه النتائج من التعرف على الخصائص و الفرق في ديناميكية الجهد البدني بين القسمين ، حيث توصلنا إلى وجود اختلاف في فترات بذل الجهد البدني لـ إلى اختلاف في فترات الراحة، نظرا لمستوى المنافسة، و إلى حاجة و متطلبات المنافسة في كرة اليد إلى الطابع الانفجاري الديناميكي من خلال الانطلاق، الركض بسرعة قصوى، القفز، التسديد، الهجمات المعاكسة، الرجوع للدفاع... الخ. ويدل المتوسط الحسابي لفترات بذل الجهد البدني أن المنافسة في كرة تتميز باستخدام كبير للقدرات اللاهوائية خاصة نظام الجلوكزة (الآلية الطاقوية اللاهوائية اللائبية) و هذا على مستوى القدرة اللاهوائية اللبئية، و لقد أشار Bayer C, (1993) "أثناء مباراة كرة اليد يعتبر النظام الطاقوي اللاهوائي (اللائبي، اللبئي) الأكثر استخداما في اللعب" ، أما بالنظر إلى فترات الراحة فتعبر عن قصو فترات الاسترجاع حيث تكون الراحة غير كلية، و أكثر تفسيراً أن اللاعب في كرة اليد يبذل جهد بدني عال الشدة يتخلله فترات راحة قصيرة و غير تامة.
- كما قمنا بتحديد بعض قيم الصفات البدنية و الفزيولوجية عن طريق إجراء مجموعة من الاختبارات الميدانية و العملية و كان ذلك على مستوى لاعبي كرة اليد أكابر ذكور عن طريق دراسة مقارنة بين القسم الممتاز و القسم 1أ، و هذا ما مكننا من التحقق من صحة الفرضيات الجزئية حيث توصلنا إلى تشابه كبير في صفة السرعة القصوى بين لاعبي القسم الممتاز و القسم 1أ بعدم وجود فرق دال إحصائياً مما يدل على أهمية السرعة للأداء في منافسات كرة اليد. نتائج اختبار رمي الكرة الطبية والقفز الأفقي والعمودي أكدت بدورها على وجود فرق لصالح لاعبي القسم الممتاز مما يدل على مدا أهمية هذه الصفة في منافسات هذا القسم والإمكانات اللاهوائية اللائبية التي يتمتع بها اللاعبون.

وبالنسبة لنتائج اختبار الحد الأقصى للأكسجين المستهلك (VO_{2max}) توصلنا إلى عدم وجود اختلاف في القدرات الهوائية وهذا يدل على تمتع كلا لاعبي القسم الممتاز والقسم 1أ بنفس القدرات الهوائية.

و بناءا على النتائج التحصل عليها فإن مستوى المنافسة في كرة اليد يؤثر على ديناميكية الجهد البدني (فترات بذل الجهد البدني و الراحة) من خلال طريقة اللعب التكتيكي لكل قسم و كيفية التحكم في المباراة و إلى مستوى الكفاءة البدنية للاعبين، أما فيما يخص الخصائص البدنية والفزيولوجية قد تختلف بالنظر إلى مدى الاهتمام و العمل التدريبي الخاص والذي قد يتباين من قسم إلى آخر وفقا لمستوى البطولة التي ينشط فيها اللاعبين.

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

- أحمد نصر الدين، فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات. دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- أبو علا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- أمر الله أحمد البساطي، أسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، الكويت، 1996.
- أحمد محمد خاطر، أ.د علي فهمي الببيك، القياس في المجال الرياضي دار الكتاب الحديث، مدينة النصر، 1996.
- كمال درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات – تطبيقات ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.

- محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2006.
- منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، فزيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

المراجع باللغة الأجنبية :

- **Astrand P.O., Rodhal K** , Manuel de physiologie de l'exercice musculaire. Ed Masson, Paris, 1973.
- **Bouchheit M** , Mémoire présenté pour l'obtention du Diplôme Européen de préparation physique en sport collectif, Université de Lausanne-Turine, Lyon, 2001.
- **Brunet E, Gued, moyen B, Genéty G** , Médecine du sport 6ème édition, Ed Masson, Paris, 2000.
- **Brikci A. E**, Aspect physiologique de Handball, FAHB, Alger, 1994.
- **Bayer C**, Formation du joueur, Ed Vigot, Paris, 1993.
- **Bayer C**, L'enseignement des jeux Sportifs Collectifs. Ed Vigot, Paris, 1990.
- **Carplet C, Carplet P**, physiologie et Activité sportive, Ed Vigot, Paris, 1986.
- **Brousse, During**, Physiologie animale, Ed Maloine, Paris, 1989
- **Bouchard C, Taylor A.W, Simoneau J.A, Dulac S**, Testing anaerobic power and capacity. Physiological testing of elite athletes, Ed 2 Canadian Association of sports, Sciences, 1989.
- **Comitti G**, Football et musculation, Ed Vigot, Paris, 1993.

- **Cazorla G**, Evaluation de la PMA et de la VMA, Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique, Université Victor Segalen Bordeaux 2, 1990.
- **Carplet C, Carplet P**, physiologie et Activité sportive, Ed Vigot, Paris, 1986.
- **Dekkar N, Brikci A, Hanifi R** , De quelque aspects de l'évaluation de la valeur physique des handballeurs Algériens, Science et Motricité N° 5, 1988.
- **Dechavanne N**, L'éducation physique et Sportifs Collectifs, Ed Vigot, Paris, 1985.
- **Di prampero P.E**, The alactic oxygen debit, Its power, capacity and efficiency, Biol Med, 1971.
- **Czerwinsky J**, la pratique du hand-ball, Ed INSEP, Paris, 1980.
- **Mc Ardele W.D, Katch F, Katch V**, Physiologie de l'activité physique Energie, N **Weineck J**, Manuel d'entraînement, Ed Vigot, Paris, 1997.
- **Weineck J**, biologie du sport, Ed Vigot. Paris, 1992.
- **Weineck J**, Manuel d'entraînement, Ed Vigot, Paris, 1997.
- **Yakovlev N.N**, biochimie du sport, Ed Culture Physique et sport, 1974.
- Nutrition et performance, Ed Vigot, Paris, 1989.