



مِجْلِسُ الْتَّسْهِيرِ

مجلة علمية دورية دولية محكمة
تصدر عن المركز الجامعي نور البشير البيض

العدد الأول / سبتمبر 2018

رقم الإيداع القانوني: ISSN 2602-7577



المركز الجامعي نور البشير ص ب 900 القبضة الرئيسية طريق أفلو البيض 3200

هاتف 21349612739 - 21349642750

رقم الإيداع القانوني: **ISSN 2602-7577**

العنوان: المركز الجامعي نور البشير - طريق آفلو 32000 البيض.

هاتف رقم: 049612739

فاكس رقم: 049612739

توجه جميع المراسلات للنشر إلى: البوابة الجزائرية للمجلات العلمية **ASJP**

إدارة المجلة:

الرئيس الشرفي للمجلة:

أ.د. برياح مختار.

منسق ورئيس اللجنة العلمية:

د. بن سعيد محمود.

مدير المجلة:

د. خويلدي الهواري.

رئيس التحرير:

د. بن سميشة العيد.

مسؤول النشر:

د. مغطيط سنوسى.

سكرتير عام المجلة:

أ.بوخبزة عبد اليمين.

العلاقات الخارجية:

د. علامي عمر.

الهيئة الاستشارية والعلمية الدولية:

د.أحمد بن عبد الرحمن العرمنة- جامعة الرياض- السعودية.	أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف محمد حكمت العزاوي – جامعة بغداد – العراق
د. جاب الله يونس- جامعة دمياط- مصر.	أ.د. صادق خالد الحايك ، الجامعة الأردنية.
د.عبدالحافظ المبروك غوار- جامعة الزيتونة- تونس	أ.د. مغارى إدريس – معهد الرياضة بالدار البيضاء- المغرب
د. زياد سالم عبد القراني- جامعة تكريت- العراق	أ.د. هاشم عدنان كيلاني – جامعة عمان-الأردن
د.هاجر النواوى-جامعة منوبة – تونس.	د. أحمد يوسف أحمد حمدان-جامعة الأقصى- غزة- فلسطين.
د. بوبيكر بنعبد الكريم- جامعة منوبة –تونس.	د. وليد أحمد عواد الكبيسي- وزارة التربية/تربيبة الانبار العراق
د. سجين حلى علي- جامعة ميسان- العراق	د. حيدر عوده زغير الفضلي-جامعة البصرة-العراق.
د. هناء ميلاد مصباح ملاطم-جامعة طرابلس- ليبيا.	د. محمود سيد هاشم علي-جامعة حلوان- مصر

الهيئة الاستشارية والعلمية الوطنية:

جامعة الجزائر.3.	د. بوراس محمد	جامعة الجزائر.03.	أ.د حربتي حكيم
جامعة ام البوقي.	د. قميوني حفيظ	جامعة الجزائر.03.	أ.د قصري نصرالدين
المركز الجامعي البيض.	د. بن علي خلدون	المركز الجامعي البيض.	أ.د بلعرابي عبد الكريم
المركز الجامعي البيض.	د. حطاب عبد النور	جامعة قسنطينة.	أ.د.قريون خالد
المركز الجامعي البيض.	د. مسعودي خالد	جامعة مستغانم.	أ.د عطاء الله أحمد
جامعة الجزائر.03.	د. لعجال يحيى	جامعة مستغانم.	أ.د بن قوة علي
جامعة بومرداس.	د. عرفة محمد	جامعة مستغانم.	أ.د بن قاصد علي الحاج محمد
جامعة ورقلة.	د. برقوق عبد القادر	جامعة بسكرة.	أ.د بزيوسليم
جامعة الجلفة.	د. بن عبد السلام محمد	المركز الجامعي أفلو.	أ.د. زرارقة الوکال
جامعة الببويرة.	د. منصوري نبيل	جامعة الجلفة.	أ.د. شاربي بلقاسم
جامعة الجلفة.	د. مسعودي طاهر	المركز الجامعي البيض.	د. بولنوار نور الدين
جامعة الجلفة.	د. حناط عبد القادر	المركز الجامعي البيض.	د.بن علال بلقاسم
المركز الجامعي البيض.	د. مهر حاج احمد	المركز الجامعي البيض.	د.حفيفيظ إلياس
المركز الجامعي البيض.	د. طالبي عبد القادر	جامعة بسكرة.	د. لزنك احمد
المركز الجامعي البيض.	د. بن الدين كمال	جامعة الجلفة.	د. شرفی عامر
جامعة بجاية.	د. زubar سليم	المركز الجامعي البيض.	د. محي الدين جمال سليم
جامعة الجلفة.	د. حميدة خالد	المركز الجامعي البيض.	د. اقزوح سليم
جامعة الاغواط.	د. دحماني بن سعد الله	المركز الجامعي تيسمسيلت.	د. بن رابح خيرالدين
جامعة وهران.	د. بن الساسي سليمان	جامعة الاغواط.	د. دمانة عمر
جامعة الاغواط.	د. النوعي عبد القادر	المركز الجامعي البيض.	د. قرل عبد المالك
جامعة الاغواط.	د. مجادي مصطفى	جامعة ام البوقي.	د. درويش محمد
جامعة ورقلة.	د. عبد السلام مقبل الريمي	المركز الجامعي البيض.	د. بيبي وليد
جامعة المسيلة.	الورنيق يوسف	جامعة تيارت.	د. حدوارة عمار
جامعة الجلفة.	د. الهادي عيسى	جامعة مسيلة.	د. زواوي عبد الوهاب
المركز الجامعي تيسمسيلت	د. بن ساسي رضوان	المركز الجامعي البيض.	د. ماحي عبد الحميد

لجنة القراءة:

- د. بلجوهر فيصل - جامعة الشلف.
- د. هيزوم محمد - جامعة الاغواط.
- د. عبدي صالح - جامعة ورقلة.
- د. قصار ماحي - جامعة الجلفة.
- د. قزقوز محمد - المركز الجامعي البيض.
- د. طريف عطاء الله - جامعة الاغواط.
- د. مهداوي الدين - المركز الجامعي البيض.
- د. الشخ المهدى - جامعة الاغواط.
- د- بن ساسي أحمد - المركز الجامعي أفلو.
- د. شادلي عمار - المركز الجامعي أفلو.
- د. عياد مصطفى - جامعة ورقلة.
- د. زرارقة بولفعة - المركز الجامعي غليزان.
- د. سهailية شكري - جامعة سوق أهراس.
- د. خضرار خالد - جامعة مسيلة.
- أ. شنوف عثمان - جامعة قسنطينة.
- أ. العربي محمد - المركز الجامعي البيض

تقديم:

إن الهدف من تأسيس هذه المجلة التي تصدر عن المركز الجامعي نور البشير - البيضا، هو الوصول إلى بناء فضاء للحوار العلمي بين الباحثين والذكور من مختلف البلدان العربية والأجنبية ونشر الدراسات الأصلية المبتكرة في مختلف العلوم التي تهتم بالعلوم الإنسانية والاجتماعية، العلوم الاقتصادية، العلوم الرياضية، العلوم والتكنولوجيا باللغات الثلاثة العربية ، الفرنسية والإنجليزية وجاءت الحاجة لتأسيس هذه المجلة لما تحتويه من أهمية بالغة للمساهمة في بعث وتعزيز التكوين الأكاديمي والمسار المهني للأستاذة والطلبة الباحثين، ولها فالملحق مفتوحة لكل الباحثين من داخل وخارج الوطن، إذ أنتا نطمح إلى التعاون معاً لتطوير هذا الفضاء العلمي من أجل المساهمة في جعل مجتمعاتنا تتضرر بصورة نقدية إلى العديد من القضايا التنموية وتراجع تصوراتها فيما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها وتحدياتها مستقبلها، آملين أن يساهم هذا المولود في تعزيز وتطوير أساليب وتقنيات البحث العلمي.

- قواعد النشر في المجلة:

يجب أن تستوفي جميع الأبحاث والمقالات على الأسس العلمية المنهجية المتفق عليها في ميدان العلوم الإنسانية والاجتماعية ووفقاً لمنهجية الكتابة الحديثة بالخصوص في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وذلك بمراعاة ما يلي:

1. أن يكون البحث أصيلاً لم يسبق إرساله للنشر في مجلة أو جزء من كتاب.
2. يجب أن يتماشى البحث أو المقال وفقاً للحدثة في الطرح والتحليل وتجنب تكرار البحوث السابقة.
3. أن يكون حجمه بين 200-250 كلمة بالإضافة إلى مستخلص للبحث في حدود 200-4000 كلمة بلغتين: العربية وأخر باللغة الإنجليزية أو الفرنسية.
4. أن يكون البحث باللغة العربية أو الإنجليزية أو الفرنسية (لا يقل عن 10 صفحات، ولا يزيد عن 15 صفحة بما في ذلك المراجع والهوامش).

5. أن يراعى في البحث جودة الفكرة وأصالتها، والأسلوب، والمنهج والتوثيق العلمي، والخلو من الأخطاء العلمية واللغوية.
6. تخضع جميع البحوث لشرط التحكيم والخبرة من طرف لجان مختصة تمثل اللجنة العلمية لهذه لمجلة.
7. أن تتضمن ورقة الغلاف العناصر التالية: عنوان البحث، واسم الباحث، ولقبه العلمي وتخصصه ومقر عمله، وعنوانه البريدي والإلكتروني.
8. أن يقدم البحث مكتوبًا على نظام word وبخط (Simplified Arabic 12) الرقيق للنص وبالبند العريض 12 بالنسبة للعناوين) وفواصل خطوط (1,0). وهامش مقداره (2,5) سم من جميع جوانب الصفحة، ويتم إدماج الجداول والأشكال في النص المرقم مرفوقة بالعناوين. على ورقة A4.
9. يُقدم الباحث مع البحث ملخصاً باللغة العربية وآخر باللغة الإنجليزية أو الفرنسية.
10. يُقدم الباحث البحث مطبوعاً
11. تكون منهجية الباحث المتبعة في توثيق المصادر وفق نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA). إذا تختلف شرط من شروط النشر؛ لهيئة تحرير المجلة أن ترد البحث للباحث ليقوم بتعديلاته بما يتفق مع شروط النشر في المجلة.
12. لا يجوز للباحث نشر أية مادة علمية من بحثه المنشور في المجلة إلا بعد الحصول على موافقة خطية من هيئة التحرير.
13. جميع الآراء الواردة في هذه المجلة تعبر عن وجهة نظر أصحابها دون أن تعكس بالضرورة وجهة نظر المجلة.
14. يُشترط في البحث أن لا يكون قد نُشر سابقاً.
15. يرفق هذا العرض بورقة نموذجية يجب الكتابة عليها.

فهرس المحتويات

تأثير تدريبات خاصة في بعض المتغيرات الوظيفية وشوارد الدم ومستوى انجاز فعالية 400 متر للاعبى منتخب شباب العراق - بحث تجريبى على منتخب شباب العراق بفعالية 400 متر.	د. وليد أحمد عواد الكوبىسي - وزارة التربية/تربية الانبار - العراق..... ص 10.
تحديات ومحفزات النشاط البدنى لكبار السن في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية- دراسة تحليلية.	د. محمود سيد هاشم، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - مصر..... ص 20.
أثر التدريب المتقطع قصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلی للاعبى كرة القدم أقل من 20 سنة.	أ. عبد الله منصوري، أ. العزوطي علاء الدين - جامعة أم البواقي،أ.غريبي هشام- جامعة سوق أهرا.....ص 36.
أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	أ. حويش علي- جامعة المسيلة،أ. زيانى محمد - جامعة الجزائر. ص 45.
استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وعلاقتها بالأداء الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.	د. منصوري نبيل،أ. بدر الدين قنيلو- جامعة البويرة، د. خوبليدي الهواري- المركز الجامعي البيض....ص 56.
دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية.	دراسة مقارنة بين قدماء لاعبي اتحاد سيدى بلعباس الممارسين وغير الممارسين (50-40) سنة.
دور المؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوى.	أ.د. أحمد بن قلاوز تواتي، أ. بلعالم كريم- جامعة مستغانم، د. قرقوز محمد-المركز الجامعي البيض..... ص 65.
دراسة ميدانية بثانويات حمام الصلعة المسيلة.	أ. خشعى عمر- جامعة مسلية،أ. العربي محمد- المركز الجامعي البيض..... ص 80.
دور موقع التواصل الاجتماعى عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية عند لاعبى كرة القدم.	د. بوقرة سامية، د.عين سوية ليليا، أ. بوفريدة عبد المالك - جامعة سوق أهرا..... ص 90.
السمات الدافعية لدى بعض فرق البطولة الجزائرية لكرة القدم حسب المستوى الذي ينشط فيه الفريق.	أ.د. أحسن أحمد، د. بوشيبة مصطفى، د. بناصر محمد- جامعة مستغانم..... ص 97.
بحث مسحى أجري على بعض فرق ولاية الشلف صنف أواسط.	

تأثير رياضة المشي على بعض متغيرات الدم، الدهون الثلاثية والكلسترول.

د.النحوي الطاهر - جامعة الأغواط ، أ. رحماني محمد -جامعة البويرة. ص 107.

المقاولاتية والإبداع لدى الشباب الجزائري.

أ. بن شاعة سعد- جامعة بومرداس، د. الطاهر النحوي أ. آدم رحمون - جامعة الأغواط..... ص 116.

شعرية العنوان في العمل الأدبي.

ديوان "الزمن الأخضر" لأبي القاسم سعد الله "أنموذجا"

د. دلندة لبنى- جامعة الحاج لخضر - باتنة 01ص 129.

SALSOLA VERMICULATA AND ASPHODELUS TENUIFOLIUS; ANTIFUNGAL

EFFECT AND USING FOR STORAGE SOFT WHEAT BY COATING GRAIN.

Dr. MOGHTET Snoussi, Dr. MENAD Najett–University center of Elbayadh

Dr. MOUSSAOUI Abdellah– University of bechar ,Dr. MEDDAH Boumediene-

University of Mascara,P139.

**تأثير تدريبات خاصة في بعض المتغيرات الوظيفية وشوارد الدم
ومستوى انجاز فعالية 400 متر للاعب منتخب شباب العراق.**
بحث تجريبي على منتخب شباب العراق بفعالية 400 متر.
م.د. وليد أحمد عواد، وزارة التربية/تربية الانبار- العراق.

الملخص:

تم في هذا البحث دراسة تأثير التدريبات الخاصة في بعض المتغيرات الوظيفية والشوارد الدم ومستوى انجاز 400 متر للاعب منتخب شباب العراق. أذ أعتمد الباحث المنهج التجريبي لملايئته طبيعة المشكلة. والتي تكمن بوجود بعض القصور بالتلطيط العلمي للتدريب الحديث بالاعتماد على اجراء التحليلات المختبرية كمحددات موضوعية لنقيم الحالة الوظيفية للداء قبل وبعد أداء التدريبات وبيان مدى تأثير التدريبات على الأجهزة الحيوية للداء. وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة العدمية، متمثلة بعديي فعالية 400 م فئة الشباب، أذ استغرق التدريب 12 أسبوعاً وبواقع وحيدين تدريبيين، واظهرت النتائج. زيادة القدرة المناعية لكريات الدم البيضاء، وزيادة معدل كريات الدم الحمراء بالنسبة ليهوموكلوبين الدم مع ارتفاع مستوى تركيز بروتينات البلازمما (الألبومين والجلوبولين) للمحافظة على التوازن السوائل داخل الجسم والمحافظة على الضغط الأسموزي، مع انخفاض في تركيز الايونات الموجبة (الصوديوم، والبوتاسيوم) والابيونات السالبة (الكلوريد، والبيكربونات) مما ساهم في المحافظة على توازن البيئة الداخلية للأفراد عينة البحث.

Abstract:

In this research study the effect of a special training exercises in some function variables and strays and the level of completion of 400 M for the players of Iraq Youth Team. The researcher experimental approach to suitability nature of the problem. And that is the existence of Deficiency of planning modern scientific training based on a laboratory analysis to assess objectively delimiters Position state of hostility before and after the performance of the exercises and the extent of the effect of exercise on the vital organs of the feud. Sample was chosen search deliberate manner, represented By runners effectiveness of the 400-meter youth, since the training took 12 weeks and by the second units every week , showed the conclusions that the exceeds of the immune ability of white blood cells, with a high level of concentration of plasma proteins (albumin and globulin) to maintain the balance of fluids in the body and maintain osmotic pressure, with a decrease in the concentration of the Cations (sodium, potassium) and negative ions (chloride and bicarbonate), which contributed to maintaining the balance of the internal environment of the sample individuals

1- مقدمة البحث وأهميته:

يهدف التدريب الرياضي إلى الارتفاع بمختلف الأسس والعوامل التي لها دور فاعل في تطوير المستوى الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية، واحد تلك الأسس هي الطرائق التدريبية المستخدمة والتي تعد الركيزة الأساسية للارتفاع بمختلف الصفات البدنية والفيسيولوجية للاعبين، سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الفرقية والتي يؤثر تطورها حتماً على المستوى المهاري لهم، والألعاب القوى هي واحدة من الألعاب التي تتأثر بشكل مباشر بالأعداد البدني كأساس لتطوير الجانب المهاري بعد تطبيق مختلف الشروط المصاحبة للأداء المهاري وعلى وفق قواعد اللعبة، فضلاً عن التأثير المباشر على المؤشرات الوظيفية التي

هي الأخرى لها تأثيرها المباشر على مستوى أداء العدائين.

وبيما انه لكل أسلوب أو طريقة تدريبية لها تأثيرها المتبادر على مستوى أداء العدائين في كافة الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية، لذا يعمل المختصون بالطب الرياضي ولا يدخلوا وسعاً من أجل معرفة الأثر الحاد والمزمن للجهد البدني والمرتبط بعمليات التغير الحاصل في الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية والتي يطلق عليها مصطلح التكيف الوظيفي وإيجاد التفسير العملي المناسب له من وجهاً نظر علم الفسلجة الرياضية والكييماء الحياتية وبالتالي إيجاد فهم علمي حقيقي للعملية التدريبية بأبعادها المختلفة، تكون "تأثير التدريب في الأجهزة الوظيفية يتعلق بنوع التدريب، فالتكيف الوظيفي على كل نوع من أنواع التدريب يؤدي إلى زيادة استعداد الجسم أو الأجهزة على ذلك النوع من التدريب، أن هذه الحقيقة تؤكد وجود تكيف نوعي وليس مطلق للأجهزة الوظيفية فالتغيرات التي تحصل على هذه الأجهزة تختلف الواحدة عن الأخرى بحسب نوع الجهد وطريقة التدريب، فعندما نستخدم تمارينات مختلفة في دورة الحمل التدريبي الأسبوعي، فإن فاعالية القوانين الفسيولوجية الأساسية تأخذ أهمية مميزة، وإن استخدام هكذا نوع من التدريب بشكل مقتن قد يحقق تكامل عمل الأجهزة العضوية ووحدة عملها مما ينعكس على تأمين المستوى العالمي للمطاولة الخاصة لدى اللاعبين، ومن هنا ينبغي معرفة الآثار الفسيولوجية للجهد البدني والمرتبط بنوع التدريب والطريقة المتبعة ومستوى الجرعات التدريبية، وما قد يحدثه من تغيرات وظيفية لأي جهاز من أجهزة الجسم الأخرى وانعكاس ذلك على حيوية شوارد الدم وما لها من أثر في فعالية العمليات الحيوية ولاسيما في أحداث فرق الجهد من أجل اتمام الانقاض العضلي العصبي، إذ تدخل هذه المتغيرات ضمن التكيفات الفسيولوجية الحاصلة كرد فعل لأثر التمارينات البدنية وبحسب نوع التدريب والشدة والأزمان والتكرارات المتبعة، لما تكتسبه تلك المؤشرات الوظيفية في العاب القوى من أهمية بالغة من خلال الزمن المستخدم في التدريب والمنافسة، لذا فمن أهم أهداف التدريب البدني في فعالية 400 متر هو تطوير وتسرير إمكانية العمل اللاوكسجيني واللاوكسجيني والمختلط، لغرض الاستمرار في أداء الجهد المميز بالقوة والسرعة طيلة وقت التنافس.

وان أهمية هذا البحث تكمن في وضع تمارينات وتنفيذها باسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة ومعرفة أثره على بعض المتغيرات الوظيفية وشوارد الدم لعدائي 400 متر والذي سيتمكننا من معرفة مستوى التطور الوظيفي لخصائص ومؤشرات الوظيفية، وهذا ما يساعدنا بدوره على فهم أسس تلك التغيرات ويدلنا وبالتالي على كيفية تطوير مناهج التدريب وإدخال التغييرات اللازمة عليها لغرض تهيئة انظمة الطاقة الرئيسية، ومن ثم تطوير مستوى الانجاز لدى عادي 400 متر وصولاً إلى المستوى الرياضي الأمثل، إذ إن ممارسة التدريب الرياضي باستمرار ويانظام تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تمثل أجهزة وأنظمة الجسم المختلفة، مما يؤدي إلى تطور الأسس الباليولوجية والبيوكيميائية للرياضي واستعمالها في رفع مستوى التحمل إلى قدر كبير على مستوى التوافق الأجهزة الوظيفية وكذلك على مستوى الجانب النفسي مسبباً لذات خصائص التوجيه الإرادي لدى الفرد، إذ يعد التحمل في ألعاب القوى خاصة المسافات القصيرة عاملًا محدداً لمستوى الانجاز، وفي الأنشطة الأخرى عاملًا محدداً لمستوى التدريب، ولذا تكمن مشكلة البحث في القصور بالتحفيظ الناجح لعملية التدريب في الألعاب الرياضية كافة وخاصة ألعاب القوى على الرغم من التطور الحاصل في الأرقام القياسية دولياً وعربياً إلا أن رياضة ألعاب القوى في قطربنا لا تزال دون مستوى الطموح وقد يكون أحد أسبابها إهمال المنهج العلمي من خلال ربط التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى كعلم الفسلجة والتي يمكن من خلالها معرفة التغيرات التي قد تحدث لأجهزة الجسم الرياضي من خلال أجراء التحليلات المختبرية قبل وبعد الجهد البدني ليتسنى للمختصين وضع المناهج الملائمة للحالة الوظيفية للرياضي للوصول لأفضل الانجازات العربي أو العالمي.

2- أهداف البحث:

- أ- أعداد تمرينات خاصة بطريقة تدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير أنجاز ركض 400 متر.
- ب- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض المتغيرات الوظيفية وشوارد الدم وإنجاز ركض 400 متر.

3- فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث (قيد الدراسة) للافراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعيدة .

4- مجالات البحث:

1-4 المجال البشري: عدائى منتخب شباب العراق العاب القوى لفعالية 400 متر للموسم الرياضي 2014-2015 .

2-4 المجال الزمانى: للمرة من 27/8/2014 إلى 12/4/2015 .

3-4 المجال المكانى: مضمار الساحة والميدان، ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة بغداد، المختبرات: بغداد شارع فلسطين - مختبر الهدى للتحليلات المرضية، مختبر أكرم العزاوى للتحليلات البيوكيميائية والمرضية.

5- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

5-1 منهجية البحث: أستخدم المنهج التجربى لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

5-2 مجتمع البحث وعينته

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت عينة البحث عدائى فاعالية 400 متر وبأعمار (18- دون 20) سنة، يمثلون منتخب شباب العراق للموسم الرياضي (2014-2015) ويبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (10) عداء، وتم استبعاد عداء لأصابته في الاختبارات القبلية وعدائين لتنفيذهم التجربة الاستطلاعية وبذلك يكون عدد أفراد عينة البحث (7) عدائين، قاموا بتنفيذ التمارين الخاصة، وقد شكلت عينة البحث من مجتمعه نسبة مئوية مقدراها 70%.

3- أدوات جمع المعلومات والوسائل المساعدة**3-1 أدوات جمع المعلومات**

1-3-1 الملاحظة: تعد الملاحظة أحد الطرائق المهمة لجمع البيانات في البحث وتعتمد على المشاهدة الدقيقة والهادفة للظواهر موضع الدراسة باستخدام الوسائل العلمية المناسبة.(علوي، وراتب، 1999: 175)

2-3-5 الوسائل والأدوات المساعدة.

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- استماراة تسجيل.

3- ساعة توقيت يدوية الكترونية نوع كاسيو (عدد 2) .

4- ملعب ساحة وميدان

5- جهاز حاسوب نوع (HP) .

6- حقن بلاستيكية (سرنجات) عدد 25 ، حجم 5 سيسى .

7- تيوبات لحفظ الدم عدد(20).

8- قناني حاوية على مادة مانعة للتختثر (EDTA) .

9- قطن طبي ومواد معقمة .

- 10- توزينيات لربط الذراع
11- حافظة تبريد.

12- جهاز فصل الدم Centerfuge بسرعة 5000 دورة/ دقيقة

13- كتات لقياس كريات الدم البيضاء (الموناسيت والحببية) .

14- جهاز لقياس تركيز الايونات الموجبة والايونات السالبة Analyzer Starlite

5-4 خطوات أجراء البحث:

5-4-1 التصميم التجاري: يتضمن التصميم التجاري مجموعة تجريبية واحدة تخضع لاختبار قبلي لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجاري ثم تعرض المجموعة للمتغير التجاري، والمتمثلة بتمرينات خاصة ولمدة (12) أسبوعاً وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، مدة الوحدة التدريبية (35-75 د) وبعد ذلك يخضع افراد عينة البحث للاختبارات البعدية، فيكون الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثيرها بالمتغير التجاري.

5-4-2 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم 2014/8/27 الساعة الرابعة مساءً في مضمار الساحة والميدان لمعلم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة بغداد، على عينة تتكون من عاديين من مجتمع البحث الأصلي، وبحضور إفراد عينة البحث وفريق العمل المساعد، لغرض شرح أهمية الدراسة بالنسبة العاديين والمدرسين والمحاضرين في مجال التدريب والفسلجة الرياضية، وكان الهدف من التجربة التوصل إلى مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث ومدى استجابة العينة للاختبارات والمدة الزمنية المستغرقة لأداء الاختبارات والتمرينات من حيث الشدة والحجم والراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال تنفيذ وحدة تدريبية، فضلاً عن تحديد مهام وواجبات فريق العمل المساعد والكادر الطبي والذي قام بسحب عينات الدم وإجراء القياسات المختبرية لمتغيرات البحث قيد الدراسة، وبعد إجراء عملية الإحماء لإفراد عينة التجربة الاستطلاعية وبعدها تم إجراء اختبار انجاز ركض 400 متر ومن ثم تسجيل مستوى الانجاز لكل عداء في الاستمرارات الخاصة وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغاية منها لتجاوز الصعوبات التي قد تحدث في التجربة الرئيسة .

5-4-3 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لفعالية ركض 400 متر الساعة الرابعة مساءً من يوم الأربعاء الموافق 2014\9\13، بعد سحب عينات دم بمقدار 5 سيلي لقياس كريات الدم البيضاء الموناسيت والحببية ومعدل كريات الدم الحمراء بالنسبة ليهموكلوبين الدم ، وبروتينات بلازما الدم (ألبومين وجلوبيولين) وأيونات الصوديوم والبوتاسيوم الموجبة الشحنة وأيونات الكلوريد والبيكربونات السالبة الشحنة من قبل الكادر الطبي المتخصص، بعد إجراء عملية الإحماء لافراد عينة البحث تم إجراء الاختبار انجاز ركض 400 متر وحساب الزمن المستغرق .

5-4-4 المنهج التجاري: أعد الباحث تمرينات خاص لفعالية ركض 400 متر وكما موضح في ملحق (1) معتمداً على تجربته وخبرته العلمية، فضلاً عن المصادر العلمية والفسلجمية واستغرق مدة تنفيذ التمرينات 12 أسبوع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ولি�ومي الأحد والأربعاء وبلغ عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية والتي تناولت تمرينات خاصة لتحمل سرعة الأداء.

5-4-5 الاختبارات البعدية: بعد ان تم تطبيق التمرينات الخاصة المعد ضمن المدة المحددة لها، أجرى الباحث الاختبارات البعدية بصورة مشابهه للاختبارات القبلية من حيث الظروف المكانية والزمنية وتسلسل إجراء الاختبارات في يوم الأربعاء الموافق 2013\12\14 وفي مضمار الساحة والميدان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة بغداد .

5-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث حزمة من الحقيقة الإحصائية SPSS

6-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: يتضمن هذا الباب عرضاً للنتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على افراد عينة البحث، وقد تم تحليل تلك النتائج على ضوء القوانين الإحصائية المستعملة بالبحث والمناسبة لها، على وفق المراجع العلمية المثبتة لهذا الاستخدام لكي يتم لنا التحقق من أهداف وفروض البحث من خلال الإجراءات التطبيقية التي قام بها الباحث للتواصل إلى هذه النتائج ومن ثم مناقشتها على ضوء الإطار المرجعي لها.

جدول (1): بين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للفياسات الوظيفية

والشوارد الدم للأفراد عينة البحث

الدلالة	الجدولية	المتحسبة	نـ فـ 2ـ جـ 2ـ	سـ فـ	بعـدـيـ		قـبـلـيـ		وحدة الفياس	المتغيرات
					عـ	سـ	عـ	سـ		
غير دال	2.477	1.000	0.071	0.071	0.190	0.357	0.037	0.285	غرام/دسلتر	الموناسيت
غير دال		2.100	0.571	1.200	1.184	2.957	1.414	4.157	غرام/دسلتر	الحبيبية
معنوي		2.910	1.237	3.600	2.600	22.914	2.190	26.514	غرام/دسلتر	معدل كريات الدم الحمراء بالنسبة لheimocloebins
معنوي		4.138	0.383	1.585	2.636	39.771	2.794	38.185	غرام/لترا	ألبومين
معنوي		3.873	0.276	1.071	3.488	40.257	3.962	39.185	غرام/لترا	جلوبولين
غير دال		0.548	0.521	0.285	1.253	136.714	1.511	136.428	أيونات الصوديوم Na^+	أيونات البوتاسيوم K^+
غير دال		1.867	0.0918	0.171	0.234	4.114	0.263	3.942	غرام/لترا	أيونات الكلوريد
غير دال		0.277	2.579	0.714	3.251	98.714	3.866	99.428	غرام/لترا	أيونات البيكربيونات
غير دال		1.826	0.782	1.428	1.345	17.857	1.889	19.285	غرام/لترا	أيونات البيكربيونات

*مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (7-1=6)

تبين من الجدول (1) نتائج الفياسات للمتغيرات الوظيفية وشوارد الدم للأفراد عينة البحث، بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الفياسات القبلية والبعدية ولصالح الفياسات البعدية، بعد المقارنة بين قيمة (ت) المحسوبة والتي هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية لكل من المتغيرات (البروتينات البلازميا الألبومين والكلوبولين ومعدل كريات الدم الحمراء بالنسبة لheimocloebins) فيما كانت غير دالة معنوية للمتغيرات (كريات الدم البيضاء الموناسيت والحببيبة وتركيز(شوارد الدم) لأيونات الموجبة الصوديوم والبوتاسيوم والإيونات السالبة أيونات الكلوريد والبيكربيونات) تكون قيمة (ت) المحسوبة لها اصغر من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (6) ومستوى اهمية (5%).

ويعزّز الباحث سبب ذلك فيما يخص نتائج كريات الدم البيضاء (الموناسيت والحببيبة) إلى ارتفاع الحالة الصحية لعينة البحث، فضلاً عن كون فعالية 400 متر تمتاز بالحمل البدني القصوى و تحت القصوى، وهذا ما أشار إليه كل من (علاء الدين عبد الفتاح 2000) إذ أكدوا على أن درجة تغير في كريات الدم البيضاء يتوقف تبعاً لنوعية الحمل البدني من حيث الشدة والحجم واللياقة البدنية للرياضي، إذ يرجع سبب الزيادة الكلية بكريات الدم البيضاء، إلى خروج الدم أثناء النشاط البدني من أعضاء تكوين الدم ومن أعضاء الجسم الداخلية التي يزيد فيها محتوى الدم عن الخلايا بالمقارنة بالدم الطرفي (علاء الدين عبد الفتاح 2003، 2006)، وبما أن كريات الدم البيضاء وظيفتها دفاعية أو مناعية فهي لا تشتراك بصورة رئيسية في إنتاج الطاقة، وهذا ما أشار إليه كل من (سمعيه خليل، 2008) و (طلال الخريصات، 2006) على ان الوظيفية الأساسية لخلايا الدم البيضاء هي الدفاع عن الجسم ضد الجراثيم والمicrobates التي تغزو الجسم وتسبب الامراض، إذ تزداد أعداد الخلايا الموناسيت والحببيبة

عند دخول جرثومة إلى الجسم، وتهاجمها بطريقة الالتمام الخلوي Phagocytosis ومن ثم تحيط الكريات بها ثم تبتلعها وتهضمها، وتتموت الكريات البيضاء في هذه العملية، وتكون المادة الصفراء (الصديد) Pus وبذلك يتم تخلص الجسم من الجراثيم الضارة (خليل، 2008)، (الخريصات، 2006)، (7:79)، بينما يعد وظيفتها كل من (غایتون وهول، 1997) بأنها الوحدات المحركة للجهاز الوقائي في الجسم إذ تنتقل هذه الخلايا بعد انتاجها بواسطة الدم إلى مختلف أقسام الجسم فتوفر بذلك دفاعا سرياً وقوياً ضد العوامل المعدية (غایتون وهول، ترجمة الهلالي 1997، 8:515)، وقد يرى الباحث السبب الرئيس لعدم ظهور فروق معنوية بين نتائج كريات الدم البيضاء للافراد عينة البحث، يتعلق بزمن فعالية 400 متر من حيث الشدة والזמן الأداء فضلاً عن الحالة الصحية، لأن أقل زمن لظهور أنواع خلايا الدم البيضاء (المفوسايت) هو 10 دقائق من بداية النشاط البدني (علوي، عبد الفتاح 2000، 11:174).

ويعزى الباحث أسباب الفروق المعنوية لنتائج معدل كريات الدم الحمراء بالنسبة لـهيموكلوبين الدم في قياسات القبلية والبعدية ولصالح الفياسات البعدية لأفراد عينة البحث، كون متطلبات العمل البدني لفعالية 400 متر هو مرج التدريبات اللاهوائية والهوائية والزيادة تكون للتدريبات اللاهوائية من حجم التدريب الكلي، للمحافظة على معدل السرعة حتى نهاية السباق للتغلب على التعب الحاصل نتيجة لنقص الأوكسجين، فيما إن عملية النقص مرتبطة بكريات الدم الحمراء للعلاقة المتبادلة بين هيموكلوبين الدم وكريات الدم الحمراء، فيهموكلوبين الدم له تأثير كبير في الوظائف التفسية وعملية نقل الغازات، مما يعوض الوظيفية الرئيسة لكرات الدم الحمراء لارتباط الأوكسيجين بالهيموكلوبين، إذ يشكل نسبة (0.4) من حجم الخلية الحمراء، وهذا ما أكدته (أبو العلا أحمد عبد الفتاح 2003) على وجوب التفريق دائمًا بين مقدار الهيموكلوبين الكلي من الدم وبين نسبة تركيز الهيموكلوبين في 100 مل من الدم، فان زيادة أو نقصان مقدار الهيموكلوبين الكلي هي العامل الهام، وقد تحدث هذه الزيادة أو نقص دون ان تعطي الصورة الحقيقة من خلال نسبة تركيز الهيموكلوبين، لأن هذه النسبة ترتبط بعامل حجم الدم الكلي والذي يتم عن طريق زيادة معدل حجم الكرات الحمراء والبلازما، فإذا ما تمت هذه الزيادة بصورة متوازنة فإن نسبة تركيز الهيموكلوبين تبقى كما هي لا تتغير في الوقت الذي حدث فيه زيادة فعلية في حجم الهيموكلوبين الكلي بالدم(عبد الفتاح، 2003، 1:347)، فضلا عن اشترك كريات الدم الحمراء بالعمليات الأيضية التي لها دور فعال بتحليل الكلإيكوجين الذي هو مهم لحيوية الخلية ولتنظيم نقل الأوكسجين لوجود مستويات عالية من ATP في كريات الدم الحمراء على الرغم من آليات الفسفرة التاكسدية المرتبطة مع المايتوكندريا غير موجودة، إذا تستعمل الطاقة المشتقة من تحليل الكلإيكوجين للمحافظة على التوزيع الاليوني عبر غشاء خلية الدم الحمراء ولتحويل الميتهموكلوبين Methemoglobin إلى هيموكلوبين.

وبعزى سبب النتائج المعنوية و بصورة خاصة في أيض كريات الدم الحمراء هو مركب الفوسفات المعروف DPG2,3 diphosphoglycogenbin وهذا المركب يوجد بكميات قليلة في معظم أنسجة الجسم ولكنه موجود في كريات الدم الحمراء بنسبة أربع مرات أكبر من تلك الموجودة بـATP وبهياً DPG انجذاب الهيموكلوبين للأوكسجين (البشتاوي، اسماعيل، 2006، 12، 159-158) وبذلك يتضح إن زيادة الهيموكلوبين لا تؤدي إلى زيادة الإمداد بالأوكسجين، وهذا ما فسره (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003) إذا يؤكد إن العضلات هي المسؤولة الأساسية عن مقدار الأوكسجين المستهلك ويرتبط ذلك بقدرة العضلات على استخلاص الأوكسجين الوارد إليها من الدم، وهي أكثر فعالية من زيادة حجم الهيموكلوبين الذي يحمل إليها الأوكسجين، إذ يمكن للعضلات أن تعوض نقص الهيموكلوبين بزيادة استخلاص الأوكسجين (عبد الفتاح، 2003: 353).

اما اسباب الفروق المعنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية لبروتينات بلازما الدم (ألبومين، جلوبولين)، ويعزى إلى أن التدريبات المنتظمة تزيد من كميات البروتين وخصوصاً ألبومين للمحافظة على الضغط الأسموزي نتيجة زيادة حجم الدم لدى المتدربين تدريباً منتظمأً، لزيادة في إفراز هرمون المضاد للأبالة (ADH) وكذلك زيادة هرمون الدوستيرون (Aldosteron) وهذا يدفع الكلى للبقاء على الماء مما يزيد في بلازما الدم (سلامة، 2008، 3، 200-201) وبذلك تبقى قيمة الضغط الأسموزي عند مستوى ثابت دائماً لتجنب جذب محلول الأكثر تركيزاً للمحلول الأقل تركيزاً، ولوجود في بلازما وخلايا الدم مواد ذاتية كثيرة ومختلفة، وبعد أكثرها كثافة الأملاح المعدنية، والتي تشكل ضغطاً مقبلاً لمحنويات الخلية، وبذلك تبقى قيمة الضغط عند مستوى ثابت دائماً، الا انه قد يرتفع قليلاً عند أنتاج الطاقة ولكن سرعان ما يعود إلى المستوى الذي كان عليه بعد النشاط البدني ويساهم كل من الكلية والغدد الرقية في الحفاظ على مستوى الضغط الأسموزي للدم ثابتاً، بتخلص من المخلفات الطاقة(عبد الفتاح2003 ، 1:349) وتحقيق التعادل (توازن) الماء والأملاح المعدنية في خلايا الشرايين والأوردة(الكبيسي 2003 ، 5:32).

فيما تعزى اسباب عدم وجود فروق معنوية لقياسات القبلية والبعدية (للشوارد) الدم لأيونات الصوديوم لكون فعالية 400 متر تمتاز بالشدة القصوى وتحت القصوى، وكيفية فقدان الماء أثناء التعرق تكون قليلة إذا ما قورنت مع زمن الأداء، وهذا ما يفسره (خالد الكبيسي، 2003) اذ يؤكد بأن هناك علاقة فسيولوجية بين تركيز أيونات الصوديوم (Na^+) ومستوى الماء، إذ يلعب الصوديوم دوراً هاماً في عملية تنظيم الضغط الأسموزي (موازنة الماء في الجسم) بمساعدة أيونات الكلوريد- Cl^- (الكبيسي 2003 ، 5:50)، فضلاً عن الحالة الصحية والبدنية للأفراد عينة البحث، إذ تشير البحوث والدراسات في هذا المجال إلى إن هرمون الدوستيرون (Aldosterone) الذي تقرره الكلية ينشط ويزداد إفرازه أثناء التدريب البدني، مما يدفع الكلية لاحتفاظ بالصوديوم، عن طريق تقليله في الإدرار، مما يساعد على رفع نسبته في الدم لتعويض النقص الحاصل في نسبته(سلامة 2009 ، 2:236)، ولتفسير ذلك تتفتح مداخل قنوات الصوديوم وتتحرك داخل محور الخلية وبذلك من خلال عملية إزالة الاستقطاب، وحينما يصل فرق الجهد الفعال إلى أقصى مدى له فإن نفاذية أيونات الصوديوم تعود إلى طبيعتها وتزداد نفاذية البوتاسيوم لفترة قصيرة فوق مستوى الراحة، مما يؤدي عودة فرق الجهد بسرعة للغشاء إلى مستوى في حالة الراحة(عبد المنعم واخرون 2005 ، 4:166).

فيما تعزى اسباب عدم وجود فروق معنوية لمتغير أيونات البوتاسيوم بين القياسات القبلية والبعدية، الى ان مستوى البوتاسيوم بالدم يتتناسب مع الفترات الزمنية للاقباض العضلي ولا يعتمد كثيراً على شدة المجهود العضلي (Klafs and Amheim 1981 13:109-104)، اذا إن التدريبات القصوى أو تحت القصوى تفقد حوالي 30% من البوتاسيوم الخلوي (في الخلايا) وتقل شدة الانقباض العضلي نتيجة فقد البوتاسيوم، وزيادة المأخوذ من البوتاسيوم يزيد من طرد أملاح الصوديوم، للمحافظة على توازن القلوي والحامضي أو تعادل وتوازن الماء في الجسم، فضلاً عن حفظ حالة التبييه الطبيعية للأعصاب والعضلات (Klafs and Amheim 1981 13:24-26) والتي تتعتمد على تغير بين أيونات الصوديوم والبوتاسيوم عبر غشاء الخلية اذ يلاحظ وجود تركيز عال من أيونات الصوديوم خارج الخلية وأيضاً أيونات البوتاسيوم داخل الخلية، والطاقة اللازمة لتحويل المواد الناقلة لأيونات الصوديوم تجذب أيونات البوتاسيوم وهذه الجاذبية تنتج من عمليات بداخل الخلية (Krupp and Tlemey 1986,38:40) وبذلك يحتاج جسم الرياضي الى اتزان حقيقي في عنصر الصوديوم والبوتاسيوم بنسبة 1:1 حتى يصل الى أقصى قوة عضلية، من أجل التحفيز العصبي لخلايا (Haffeld 1987,19:15).

فيما تعزى اسباب الفروق الغير دالة احصائيا لمتغير أيونات الكلوريد السالبة Cl^- الى ارتباط أيونات الكلوريد السالبة الشحنة مع أيونات الصوديوم الموجبة الشحنة، اذ أن هناك علاقة فسيولوجية بينهما للمحافظة على مستوى الماء في الجسم ولتنظيم الضغط الاسموزي، ومن خلال الموازنة بين السوائل خارج الخلايا والتي تخرج بشكل أملاح البوتاسيوم في الإدرار(الكبيسي .(22:5 ، 2003)

اما اسباب الفروق الغير معنوية لنتائج القياسات القبلية والبعدية لمتغير ايونات البيكربونات، هي أن أيونات البيكربونات تعد منظما حيوياً يعمل على موازنة السوائل الجسم، وعملية المحافظة على تركيز هذا المركب تتم عن طريق إعادة امتصاص البيكربونات في الكليتين، من خلال نقل أيون الهيدروجين في الدم إلى الخلايا الظهارية الكلوية التي تعمل على طرح أيون الهيدروجين وإعادة امتصاص HCO_3^- ، فإن أيون الهيدروجين لا يستطيع النفاذ إلى داخل الخلايا الظهارية فتحول إلى حامض الكربونيكي، وهو حامض قلق سرعان ما يتآكل إلى $\text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2$ وبذلك يستطيع نفاذ CO_2 إلى سائل الخلية الكلوية وبعد ذلك يتحد مع الماء مرة أخرى ليكون حامض الكربونيكي الذي يتآكل لينتاج البيكربونات وأيون الهيدروجين وبذلك يعاد امتصاص HCO_3^- على شكل NaHCO_3 إلى الدم مرة أخرى ويتم طرح أيون الهيدروجين في الإدرار للمحافظة على تركيز HCO_3^- ضمن حدود الطبيعية(عبد الفتاح 2003 ، 1 : 74-75).

جدول (2): يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للقياسات القبلية والبعدية لمستوى الانجاز للأفراد عينة البحث

الدلاله	الجدولية	المحاسبه	المحاسبه	3 ح ف	س ف	بعدي		قبل		وحدة القياس	المتغيرات
						ع	س	ع	س		
معنوي	2.45	4.759	0.327	1.558	0.871	51.551	1.316	53.110	53.110	ثا	الإنجاز

*مستوى الدلالة (0.05) تحت درجة حرية (7-1)=6

تبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الانجاز للأفراد عينة البحث وذلك من خلال المقارنة بين قيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية، والتي هي اكبر من قيمتها الجدولية تحت درجة (6) ومستوى اهمية (5%) ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزى سبب ذلك إلى العديد من العوامل التي شاركت جميعها في تحقيق الانجاز، منها حسن اختيار متغيرات الدراسة الحالية، وارتباط أحدهما بالآخر من الناحية البدنية والوظيفية، أحدث مستوى ملمسوا للإنجاز، وهو مردود جوهري وأساسي للتدريبات تحمل السرعة بطريقة الفتري مرتفع الشدة، وهذا ما أشار إليه (علي بن صالح الهروري، 1994) فذكر "أن أفضل ما يمكن أن يتوصّل إليه الرياضي من خلال تدريبات المطاولة ومقاومة التعب والتغلب عليه هو قدرته على إنتاج الطاقة في ظروف اللاوكسيجينية، الأمر الذي يرفع من قدرته وإمكاناته ليكون مؤهلاً لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسة، لتحقيق النتائج الرياضية(الهروري 1994 ، 300:8)، فضلاً عن اعتماد التدريب الخاص بفعالية 400 متر وما يمتاز أداؤها بشدة القصوى أو القريبة من القصوى، وعلاقته بتحمل السرعة والمرتبطة بنظام الطاقة اللاهوائي (اللاكتيكي) أدى إلى حدوث التكيف الفسيولوجي لعجز الأوكسجين وترابط حامض اللاكتيك من خلال الاسترداد العميق للطاقة المخزونة في العضلات لتأخير ظهور التعب، بسبب تراكم حامض اللاكتيك في الدم، ومما يترتب عليه من انخفاض كمية احتياطي الدم من القلوبيات مما يؤدي إلى زيادة كميته في الدم، ودور الذي تلعبه (الشوارد الدم)الايونات الموجبة والسائلة، في المحافظة على التوازن القلوي والحمامي، وتوازن الماء في الجسم، وكذلك حفظ حالة التببие الطبيعية للأعصاب

وكل تلك العوامل تعمل على تحقيق الانجاز ، لذا يمكن القول أن أهداف وفرضيّات البحث قد تحققت وعلى أساس معطيات معنوية للمستوى الانجاز .

6-1 الاستنتاجات: في حدود نتائج الدراسة التي توصل إليها يمكن استخلاص الآتي :

- زيادة القدرة المناعية لكريات الدم البيضاء، مما أدى إلى ارتفاع الحالة الصحية للأفراد عينة البحث بسبب تفريز التمرنات المقترنة .
- نتيجة تفريز التمرنات المرتفعة الشدة كان هناك ارتفاع مستوى تركيز بروتينات البلازمما (الألبومين والجلوبولين) للمحافظة على التوازن السوائل داخل الجسم والمحافظة على الضغط الأسموزي.
- نتيجة تفريز التمرنات المرتفعة الشدة كان هناك انخفاض في تركيز الايونات الموجبة (الصوديوم، والبوتاسيوم) والايونات السالبة (الكلوريد، والبيكربونات) ساهم في المحافظة على توازن البيئة الداخلية للأفراد عينة البحث.

6-2 التوصيات:

- الاهتمام بدراسة أثر المجهود الرياضي على وجود العناصر النادرة والإليكترونات الدم لمتابعة الدور الوظيفي لكل منها لدى الرياضيين، حتى يتسعى تعويضهم بما يلزم منها عن طريق إجراء الفحوصات المختبرية.
- وضع جداول للرياضيين خاصة بالاستهلاك الدائم من الأملاح المعدنية من خلال الاهتمام بالإمداد اليومي لتعويض ما يفقد منها أثناء مزاولة الأنشطة المرتفعة الشدة، حتى لا يتأثر الأداء الرياضي للاعبين.
- عمل سجل لكل لاعب يسجل فيه جميع التغيرات الوظيفية خلال الموسم التدريبي لتقويم مستوى التقدم، والوقوف على قدرة وكفاءة العدائين في تفريز المناهج التدريبية الملائمة.
- إجراء المزيد من هذه الدراسات على باقي فعاليات العاب القوى وفي أنشطة رياضية أخرى.
- توفير الأجهزة الخاصة بالقياسات الوظيفية والشوارد الدم لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية أو بالأندية والمؤسسات الرياضية من أجل رفع الواقع الرياضي .

7- المراجع:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)
2. بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الجهد البدني آيات الله في الخلق والنمو والتكييف، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2009)
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008)
4. حسين عبد المنعم وآخرون؛ علم الإحياء، ط1: (وزارة التربية المديرية العامة للمناهج)
5. خالد الكبيسي؛ علم وظائف الأعضاء، ط1: (الأردن، عمان، دار وائل للنشر، 2003)
6. سميرة خليل محمد؛ مبادئ الفيزيولوجيا الرياضية، ط1: (بغداد، شركة ناس للطباعة، 2008)
7. طلال الخريصات وأسامة الرطوط؛ الوجيز في علم وظائف الأعضاء الفسيولوجي، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2006)
8. علي بن صالح الهرهري؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (بنغازي، منشورات جامعة فاز يونس، 1994)
9. غaiton و هوول؛ الفيزيولوجيا الطبية، (ترجمة) صادق الملاوي: (بيروت، مطبع الصحة العلمية، 1997)
10. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي - التربية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

11. محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح؛**فيسيولوجيا التدريب الرياضي** : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
12. مهند حسين البشناوي وأحمد محمود أسماعيل؛ **فيسيولوجيا التدريب البدني** (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2006)
- 13- Klafz,C.E.and Arnheim,D.D(1981):**Modern principles Of athletic training** 5th ed., The C.V. Mosby Com.St. Louis Toronto, London
- 14- Krupp,M.A.;Chatton, M.J. and Tierney, D.M.(1986): **Current medical diagnosis and treatment**, Los Altosn Call.
- 15- Hatfield,F.C (1987):**Ultimate sports nutrition**, Chicago

**تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن
في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (دراسة تحليلية).**
**د. محمود سيد هاشم، كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم. جامعة حلوان- مصر.**

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على التحديات المرتبطة بممارسة النشاط البدني لكبار السن، وكذا التعرف على المحفزات التي تدفع البعض الآخر نحو المشاركة في النشاط البدني في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لكبار السن، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (384) من كبار السن، يواقع (268) رجال، (116) سيدات تتراوح أعمارهم بين (60 – 79 سنة)، وتمثلت أداة جمع البيانات في استبيان استبيان من إعداد الباحث، ومن هم نتائج البحث أن أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن في (ضعف البصر، الإجهاد، لا يوجد التشجيع للأسرى)، لا يوجد التشجيع لممارسة النشاط البدني، الاعتقاد بأن الإصابة ترتبط بالمارسة، عدم توافر عيادات مجهزة بأماكن الممارسة، وأن أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن الدخول في النوم بشكل أفضل، تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط، الاستمتاع بجو المرح و الشعور بالسعادة تحسين الصحة العامة.

Abstract:

The aim of the study was to identify the challenges associated with physical activity of older persons, as well as to identify the motivations that induce others to participate in physical activity in light of some demographic variables for the elderly. The researcher used the descriptive method on a sample of 384 elderly, 268 men and 116 women aged between 60 and 79 years. The data collection tool consisted of two questionnaires prepared by the researcher. The results of the research are that the most important challenges of physical activity for the elderly in

(Lack of vision, stress, no family encouragement, no encouragement to physical activity, belief that the injury is associated with practice, lack of clinics equipped with practice places, and that the most important stimulants of physical activity for older people sleep better, improve balance and eliminate the risk of falling, enjoy a fun atmosphere, achieve a sense of happiness and improve public health.

- 1- مقدمة ومشكلة البحث:

تهتم الدول المتقدمة بفئة كبار السن من وصل سن المعاش وذلك من خلال أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية وفنية على نطاقات واسعة تسمح للجميع بالمشاركة، وذلك لاستمرار بقاءهم في حالة صحية وبدنية وعقلية ونفسية جيدة والعمل على تأخير أعراض الشيخوخة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض ومن ثم تحقيق شيخوخة ناجحة وحياة أكثر رفاهية .

ويتم ذلك من خلال مرحلتين، المرحلة الأولى مرتبطة بالوعية المستمرة لكبار السن عن فوائد النشاط البدني وتأثيراته الإيجابية على الصحة العامة عن طريق إصدار المطبوعات والمواقع المرتبطة بالنشاط البدني وكبار السن، والتي توضح أهمية النشاط البدني وفوائده المتعددة وكذلك الأنشطة البدنية بالصور والفيديوهات التي تصلح لفئة كبار السن، والمرحلة الثانية تتم من خلال توفير فرص الممارسة الرياضية عن طريق توفير أماكن مخصصة لممارسة أشكال النشاط البدني، بالإضافة إلى تنظيم المسابقات الرياضية والاجتماعية على نطاق واسع تحت مسمى الألعاب الأولمبية لكبار السن وتقام كل عامين، وتتفذها المنظمة الوطنية لألعاب كبار السن وهي منظمة غير ربحية مقرها في الولايات المتحدة الأمريكية وتقوم بتنظيم (19) لعبة رياضية لكبار السن من الرجال والسيدات ابتداء من عمر 50 سنة، وفي حال نظرنا إلى الوضع في مجتمعنا المصري نجد أن الغالبية من كبار السن إما أنهم يجلسون في منازلهم أو في دور رعاية ينتظرون نهاية الحياة، ويرجع الباحث ذلك للعديد من العوامل ومنها، زيادة وقت الفراغ لدى كبار السن وعدم استثمار ذلك الوقت، وعدم توافر استراتيجية مجتمعية لرعاية كبار السن في مصر، إضافة إلى تردي الوضع الاقتصادي لكبار السن بعد خروجهم على المعاش، الأمر الذي يعيق إمكانية إيفاقهم على الرعاية الصحية وتحقيق الحد الأدنى من رفاهية الحياة .

وتعد النتائج المستخلصة من الدراسات العلمية بمثابة مفاهيم ومعلومات لتغيير المعتقدات عن الشيخوخة وزيادة الاهتمام بالنشاط البدني، وتحفيز كبار السن على المشاركة في مختلف أنواع النشاط البدني بما في ذلك تدريبات القوة، والمرنة، والتحمل، وأنشطة التوازن

وأظهرت نتائج الأبحاث أن كبار السن يفقون(1.5%) من قدراتهم الوظيفية والبدنية سنوياً مقارنة بالقوة القصوى في مرحلة الشباب، وبالتالي فقدان حوالي (30%) في مرحلة (60) سنة، و(45%) في مرحلة (70) سنة، و(60%) في مرحلة (80) سنة، ومع ذلك فإن الجانب المضيئ هو أن كبار السن يمكنهم تحقيق مكاسب في تمية قدراتهم البدنية والوظيفية في أي مرحلة سنية بعيداً عن حالة فقدان التي يتعرض لها البعض، وذلك من خلال الانتظام في ممارسة النشاط البدني . (330 : 8)

ويرى الباحث أن النشاط البدني أحد أهم الوسائل الإيجابية لاستثمار وقت فراغ كبار السن وتحسين الصحة العامة وتأخير أعراض الشيخوخة والحد من الإصابة ببعض الأمراض .

حيث أصبح النشاط البدني عنصراً أساسياً من جدول أعمال الصحة العامة وزاد الاهتمام به في السنوات الأخيرة.

(13 : 373)

وأصبح من المؤكد منذ فترة طويلة فوائد النشاط البدني على الصحة العقلية والبدنية، وقد أصبحت المشاركة المنتظمة في النشاط البدني عنصراً هاماً من نمط الحياة الصحي لكبار السن، وتمثل مستويات النشاط البدني ذات الشدة العالية في " ممارسة (30) دقيقة على خمسة أيام على الأقل في الأسبوع" والمستويات معتدلة الشدة من النشاط البدني " ممارسة (20) دقيقة على الأقل ثلاثة مرات في الأسبوع" ، وذلك للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ومنع أو تأخير تطور ارتفاع ضغط الدم ومشكلات التمثيل الغذائي، والمساعدة في السيطرة على مرض السكري، والسمنة، والحد من مخاطر هشاشة العظام وبعض أنواع السرطان . (14 : 7 - 21)

والنشاط البدني أهمية لتحقيق شيخوخة صحية، لما له من دور في الحد من جميع أسباب الوفاة ومنع حدوث العديد من الحالات المرضية المزمنة بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والقولون وسرطان الثدي، ومرض السكري من النوع الثاني. (36 : 17) (11 : 5)

والنشاط البدني يحسن القدرة البدنية والصحة العقلية ونسبة توزيع دهون الجسم . (59 : 9)

كما أنه يساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والوقاية من بعض أمراض العصر الحديث وخاصة الجلوس المستمر لكبار السن. (25)

ومن الدراسات العلمية التي تناولت طبيعة تحديات ممارسة كبار السن للنشاط البدني، دراسة "Anna Moschny" (2011) ومن أهم نتائجها، أن (75%) من عينة البحث أشاروا إلى وجود تحديات تتعلق بالحالة الصحية، وعدم توافر مؤسسات رياضية كافية، وأنهم غير مهتمون بالنشاط البدني، عدم وجود فرص لممارسة النشاط البدني، نقص وسائل النقل، إضافة إلى أن كبار السن فوق 80 سنة أكدوا أن ضعف قدراتهم المادية تقف حائل لممارسة النشاط البدني . (2)

ودراسة "Ana Carina NaldinoCassou& el" (2011) ومن أهم نتائجها، ترتبط أهم تحديات ممارسة كبار السن بالنشاط البدني في الإحراج والرغبة في عدم الخروج من المنزل والخوف من الإصابة وضيق الوقت، وأخرى ترتبط بطبيعة البيئة المحيطة وعدم توافر الإمكانيات الرياضية والتكلفة العالية للممارسة وصعوبة الوصول إلى أماكن الممارسة . (1)

ودراسة "Reichert FF" (2007)(19) والتي أشارت نتائجها أنه من أهم تحديات النشاط البدني، عدم وجود المال لشراء التجهيزات الرياضية وللذهاب إلى المرافق الرياضية .

كما أشار "Hutton" وآخرون (2009)(11) أن كبار السن الذين يتواجد لديهم وسائل نقل عام مناسبة لديهم فرص أفضل للوصول لأماكن ممارسة النشاط البدني .

ودراسة "Minhat HS" (2012) (15) ومن أهم نتائجها، تمثلت تحديات النشاط البدني لكبار السن في بعض العوامل الفردية مثل مستوى التعليم المنخفض والحالة الصحية المتدهورة والإصابة بمرض مزمن، وعوامل أسرية مثل غياب أفراد الأسرة أو الأصدقاء لأداء الأنشطة معهم

ودراسة "Suraya Ibrahim" (2013) (22) ومن أهم نتائجها، أن تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني تمثلت في حالة الطقس السيئ، عدم المقدرة على الانتظام في الممارسة، صعوبة إيجاد وقت مناسب، نقص الدخل المادي، عدم وجود الأصدقاء الممارسين للنشاط البدني، بالإضافة إلى زيادة الوزن لدى البعض وخوفهم من الإصابات .

وتعد مشكلة الخوف من الإصابة عائقاً كبيراً يرتبط ببعض كبار السن عن المشاركة الإيجابية في النشاط البدني . (24) : (44)

ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013) (10) ومن أهم نتائجها، أن حواجز المشاركة تتمثل في الظروف الصحية وأعراض الشيخوخة ونقص التوجيه والمعلومات حول برامج النشاط البدني المتوفرة والمناسبة .

وبالتالي فإنه لمن الأهمية بمكان دعم ثقافة كبار السن بطرق استثمار أوقات فراغهم، وإثارة دوافعهم نحو الممارسة الإيجابية لأنواع النشاط البدني، من أجل تحقيق حياة أكثر استقلالية ونشاطاً.

ويوجد العديد من نماذج المحفزات التي أشير إليها في المؤلفات والمرتبطة بتحفيز كبار السن على ممارسة النشاط البدني .

(7) : (85)

ويرى الباحث أنه لكي يتم تحفيز كبار السن ليصبحوا أكثر نشاطاً، يحتاج لمعالجة تصوراتهم عن النشاط البدني والمرتبطة بأنهم عمل شاق أو ضار أو يسبب الإصابات، وحتى كبار السن الذين يتلقون في الفوائد المتعددة للنشاط البدني منهم من يعتقد أنه من الصعب عليهم المشاركة في تلك الأنشطة البدنية لأنهم يعانون الضعف البدني والعقلاني والإصابة ببعض الأمراض .

كما أن العديد من الدراسات أكدت على أن انهيار كفاءة الوظائف الحيوية ليست بالضرورة الحتمية في مرحلة كبار السن، حيث ظهر أن كبار السن الذين يتبعون أساليب حياة أكثر نشاطاً يحافظون على استقلالهم ويصبحون أكثر لياقة بدنية من أقرانهم .

وتوجد رسائل سلبية واسعة النطاق حول الشيخوخة والتشكيك في قدرات كبار السن بأنه من الممكن أن يصبحوا أكثر نشاطاً، وقد يكون هذا صحيحاً لا سيما بين أولئك الذين تعرضوا لنزيف شديد في كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم، الأمر الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى تقلص الثقة بالنفس ومستوى الكفاءة الذاتية . (6) : (79)

والمحفز لتعظيم السلوكات يتأثر بشكل كبير بتصورات كبار السن الذاتية، وتصورات الآخرين عنهم، وقد لوحظ أن محفزات كبير السن تتأثر من حيث الموقف تجاه النشاط البدني بمفاهيمه عن النشاط البدني، مواقف المحيطين به "الطيب، الزوج، الصديق، الأبناء" . (343 : 20)

وبالإضافة إلى ذلك تظهر الأبحاث أن النظرة للنشاط البدني في وقت متاخر من الحياة تعتمد غالبا على تصورات كبير السن ذاته، من حيث هل النشاط البدني يتاسب مع حالته أم لا، وبالتالي تزداد الفرص التي تجعل كبار السن يعودون صياغة ما يسمعون من رسائل إعلامية، مجتمعية، داخل أنفسهم والتي من شأنها أن تساعد على تحفيز المشاركة في النشاط البدني . (229 : 4)

وبقاء كبار السن في حالة نشطة وانتظامهم في ممارسة أنشطة بدنية مثل المشي، وتسلق السلالم، والذهاب إلى الحدائق العامة ومرافق التسوق، وممارسة التمرينات الرياضية والأنشطة الترويحية مثل السباحة والجولف والتايسي، يساعد في الوقاية من خطر السقوط من خلال تنمية مرونة المفاصل وزيادة كثافة العظام وتقوية العضلات وتحسين وظائف القلب والرئة، وتنقلي الشعور بالتعب، وتحسين النوم والحد من القلق والاكتئاب . (26)

ومن الدراسات العلمية التي أشارت إلى أنواع من محفزات كبار السن للنشاط البدني، دراسة **"Martín, M"** (2010م) ومن أهم نتائجها، تمثل الدافع المشترك بين السيدات والرجال في الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، التمتع بالنشاط البدني، وجاءت مشورة الطبيب بالمارسسة سبب في المشاركة بالنشاط البدني لدى السيدات أكثر من الرجال، كما أن نظافة أماكن الممارسة وتوفير المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشي . ودراسة **"Hilary J. Bethancourt"** (2013م) ومن أهم نتائجها، لا يوجد فروق دالة بين الرجال والسيدات في مستويات المشاركة في برامج النشاط البدني، وتمثلت ميسرات المشاركة في توافر الدافع لحفظ على الصحة البدنية والعقلية، البرامج تقدم بأسعار معقولة ومريحة، إضافة إلى أن البرامج محفزة للممارسة . وبالتالي فإن التعرف على تحديات ومحفزات النشاط البدني لكتاب السن، له أهمية في وضع إستراتيجية أو خطة عمل مستقبلية تهدف من خلال إجراءاتها التغلب على بعض التحديات ودعم محفزات النشاط البدني لكتاب السن .

2- التعريف ببعض المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

2-1- التحديات: كل ما يعيق الشخص عن أداء سلوك معين سواء كان هذا العائق مادي أو معنوي . (تعريف إجرائي)

2-2- المحفزات: القوة التي تعمل على أو داخل الفرد للبدء في اتخاذ سلوك معين. (تعريف إجرائي)

3- إجراءات البحث

3-1- منهاج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهدف البحث وطبيعة إجراءاته .

3-2- مجتمع البحث: تعداد السكان في مصر حسب تقرير الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء في عام 2013م، (84.628.982) أربعة وثمانون مليون وستمائة وثمانية وعشرون ألف وتسعين وثمانين وثمانون نسمة، وأشار تقرير الجهاز أن نسبة كبار السن فوق (60) عام وصلت (5%) من إجمالي السكان، وبالتالي يصبح تعداد كبار السن فوق (60 سنة) نحو (4.231.449) أربعة ملايين ومائتان وواحد وثلاثون ألف وأربعين وتسعة وأربعون نسمة، وتعداد سكان محافظة الجيزة وفقاً للتقرير (7.291.017) سبعة مليون ومائتان وواحد وتسعون ألف وسبعين عشرة نسمة، وبالتالي فإن نسبة (5%) منهم يمثلون كبار السن فوق (60) عام أي ما يقرب من (364.550) ثلاثة وأربعة وستون ألف وخمسين وخمسون . (27) مرفق (6)

3-3- عينة البحث: وفقاً لخريطة أحياء محافظة الجيزة (23)، تم عرض استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد الأحياء الممثلة لمجتمع البحث. مرفق (3)

- ووفقاً لآراء السادة الخبراء تم التطبيق في الأحياء (العجوزة، الدقي، الهرم) ممثلة لمناطق الراقية، (بولاق الدكور، العمرانية) ممثلة لمناطق المتوسطة والشعبية . جدول (8) مرفق (3)

- تم تحديد حجم عينة البحث تبعاً لقانون "ريتشاردجيجر" وبلغ تعداد عينة البحث (384) من كبار السن، بواقع (268) رجال، (116) سيدات تتراوح أعمارهم بين (60 - 79 سنة).

4-3 أدوات جمع البيانات

1-4-3 المسح المرجعي: للكتب والدراسات والبحوث في مجال رياضة كبار السن، شبكة المعلومات الدولية، لتحديد المحاور الرئيسية وعبارات الاستبيان .

4-3-2 استمارتي الاستبيان: (من إعداد الباحث)، ومرتا بالمراحل التالية :

- تم عرض استطلاع رأي على السادة الخبراء من المتخصصين في الترويج الرياضي ورياضة كبار السن والمجتمع الرياضي وعددهم (5 خبراء) تضمن على (7) متغيرات ديمografية وهي "نوع الجنس، السن، الدخل الشهري، الحالة الاجتماعية، مستوى التعليم، منطقة الإقامة، طبيعة المنطقة" و(10) محاور "الأسباب الصحية، الأسباب البدنية، الأسباب الاجتماعية، الأسباب النفسية، الأسباب الثقافية، أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب مادية، أسباب تتعلق بالأمان والسلامة، أسباب مجتمعية"، وأشارت الآراء إلى حذف متغير "الدخل الشهري"، وحذف محوريين "أسباب تتعلق بالأمان والسلامة، أسباب مجتمعية"جدول (3) وجدول (4).

- عُرضت استمارتي الاستبيان في شكلها الأولى على السادة الخبراء، لإجراء عمليات التعديل أو الحذف أو الإضافة، وكان ميزان التقدير ثاني (نعم- لا) يعبر عنها في استجابات أفراد العينة بـ (2 - 1)، واشتملت استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" على عدد (73) عبارة موزعة على (8) محاور، في حين اشتملت استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني" على عدد (77) عبارة موزعة على (8) محاور.

- بعد تعديلات السادة الخبراء وصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان الأولى إلى (69) عبارة موزعة على (8) محاور، في حينوصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان الثانية إلى (73) عبارة موزعة على (8) محاور، كما أشارت آراء السادة الخبراء أن يكون ميزان التقدير ثاني (نعم - لا) يعبر عنها بـ (2 - 1) في محاور "الأسباب الصحية، الأسباب البدنية، الأسباب الاجتماعية، الأسباب النفسية، الأسباب الثقافية" في حين يتم استخدام ميزان التقدير الثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا) يعبر عنها بـ (3 - 2 - 1) في محاور "أسباب تتعلق بالإمكانات، أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة، الأسباب مادية"

4-4 المعاملات الإحصائية لاستمارتي الاستبيان :

1-4-4 الصدق: إضافة إلى صدق المحكمين خلال المقابلات الشخصية، تم إيجاد الاتساق الداخلي لمحاور وعبارات استمارتي الاستبيان بالتطبيق على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج العينة الأساسية للبحث وعددهم (30) في الاستمارة الأولى "تحديات النشاط البدني"، (30) في الاستمارة الثانية "محفزات النشاط البدني" وقد حفقت العبارات في استمارة الاستبيان الأولى قيم ارتباط تراوحت بين (0.374 - 0.689)، وتم استبعاد عدد (21) عبارة لم تتحقق قيم الارتباط، وقد حفقت العبارات في استمارة الاستبيان الثانية قيم ارتباط تراوحت بين (0.363 - 0.632) وتم استبعاد عدد (20) عبارة لم تتحقق قيم الارتباط.

2-4 الثبات: تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's" للتحقق من ثبات استمارتي الاستبيان وقد حفقت محاور استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" قيم ارتباط تراوحت بين (0.488 - 0.741)، كما حفقت محاور استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني" قيم ارتباط تراوحت بين (0.385 - 0.608)

- بعد إجراء معاملات الصدق على استمارتي الاستبيان وصل عدد العبارات النهائية للاستمارة الأولى (48) عبارة، وعدد العبارات النهائية للاستمارة الثانية (53) عبارة.

5- الدراسة الميدانية : تم تطبيق استمارتي الاستبيان على عينة استطلاعية خلال الفترة من 5 إلى 25 مايو 2013م، وتم التطبيق على أفراد العينة الأساسية للبحث وعددهم (384) من كبار السن بواقع (268) مسن (116 مسن) خلال الفترة من

من 6 يونيو إلى 30 أغسطس 2013م، بمساعدة مجموعة من طلاب تخصص رياضة كبار السن بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان بعد تدريبهم على كيفية إجراء التطبيق على تلك الفئة العمرية .

- في ضوء طبيعة البحث الذي يتضمن استمارتي استبيان الأولى خاصة بتحديات النشاط البدني، الثانية خاصة بمحفزات النشاط البدني، وبعد انتهاء التطبيق على العينة الأساسية للبحث، تم فصل استجابات أفراد عينة البحث من كبار السن والخاصة بكل استماره استبيان، وأسفر ذلك عن عدد (240) من كبار السن (165) رجال و (75) سيدات "أجابوا على استماره الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" في حين أجاب نحو (144) من كبار السن (103) رجال و (41) سيدات" على استماره الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني".

6- المعالجات الإحصائية للبحث: استخدم الباحث اختبار (Ka^2) ، اختبار "ت"، تحليل التباين، اختبار (LSD)، وارتبطى الباحث مستوى معنوية (0.05) لقبول نتائج البحث.

7- عرض وتفسير النتائج لاستماره استبيان "تحديات النشاط البدني للكبار السن:

عرض وتفسير النتائج لاستماره استبيان "تحديات النشاط البدني للكبار السن"
جدول (1) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبي و (Ka^2) والترتيب لعبارات المحرر الأول
"الأسباب الصحية" (ن=240)

الترتيب	Ka^2	الوزن النسبي	المجموع التقديرى	لا		نعم		العبارة
				%	ك	%	ك	
6	* 24.067	67.083	322	65.8	158	34.2	82	تحذيرات الطبيب من بذل مجهود بدني
5	* 7.35	70.625	339	58.8	141	41.3	99	اعانى من التهابات في المفاصل
2	* 17.067	80.208	385	39.6	95	60.4	145	اعانى من امراض القلب
4	* 6.017	71.042	341	57.9	139	42.1	101	ضعف حالى الصحبة
3	* 6.667	79.167	380	41.7	100	58.3	140	اعانى هشاشة العظام
1	* 91.267	80.417	386	80.8	194	19.2	46	ضعف البصر

قيمة Ka^2 الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (2) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبي و (Ka^2) والترتيب لعبارات المحرر الثاني
"الأسباب البدنية" (ن=240)

الترتيب	Ka^2	الوزن النسبي	المجموع التقديرى	لا		نعم		العبارة
				%	ك	%	ك	
1	* 35.267	84.375	405	30.8	74	69.2	166	أشعر بالإجهاد في حال بذل مجهود بدني
4	* 18.15	68.125	327	63.8	153	36.3	87	اعانى من شوهات قوامية
2	* 7.35	70.625	339	58.8	144	41.3	99	ضعف مهاراتي الرياضية
3	* 10.417	69.792	335	60.4	145	39.6	95	ضعف لياقى البدنية
5	* 19.267	67.917	326	64.2	154	35.8	86	زيادة وزنى

قيمة Ka^2 الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (3) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبي و (Ka^2) والترتيب لعبارات المحور الثالث
"الأسباب الاجتماعية" (ن = 240)

الترتيب	Ka^2	الوزن النسبي	المجموع التقديرى	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
2	* 6.667	79.167	380	41.7	100	58.3	140	لم اصادف جماعة رياضية لكتاب السن
5	* 41.667	64.583	310	70.8	170	29.2	70	لا ارغب في الاختلاط بالآخرين
3	* 6.017	71.047	341	57.9	139	42.1	101	اصدقائي لا يمارسون الرياضة
1	* 30.817	83.958	403	32.1	77	67.9	163	لم اجد التشجيع الاسري
4	* 15	68.75	330	62.5	150	37.5	90	الألعاب الاسرية
فيماه Ka^2 الجدولية عند مستوى معنويه (0.05)				5.99				

جدول (4) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبي و (Ka^2) والترتيب لعبارات المحور الرابع
"الأسباب النفسية" (ن = 240)

الترتيب	Ka^2	الوزن النسبي	المجموع التقديرى	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
1	* 54.15	86.875	417	26.3	63	73.8	177	لا اجد التشجيع لممارسة النشاط البدني
5	* 81.667	60.417	290	79.2	190	20.8	50	عدم توفر المتعة في الممارسة
4	* 8.817	70.208	337	59.6	143	40.4	97	افضل الجلوس في المنزل
3	* 14.017	81.042	389	37.9	91	62.1	149	احب البقاء بمفردي
2	* 43.35	85.625	411	28.8	69	71.3	171	شعوري بالخجل
فيماه Ka^2 الجدولية عند مستوى معنويه (0.05)				5.99				

جدول (5) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبي و (Ka^2) والترتيب لعبارات المحور الخامس "الأسباب الثقافية" (ن = 240)

الترتيب	Ka^2	الوزن النسبي	المجموع التقديرى	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
5	* 13.067	80.333	388	38.3	92	61.7	148	لا اعرف فوائد ممارسة النشاط البدني
3	* 43.35	85.625	411	28.8	69	71.3	171	النشاط البدني لا يصلح لكتاب السن
6	* 11.267	69.583	334	60.8	146	39.2	94	فضل المتأهدة عن الممارسة
4	* 33.75	84.375	405	31.3	75	68.8	165	الخجل من نظره المجتمع
1	* 93.75	90.625	435	18.8	45	81.3	195	الإصرابة ترتبط بالممارسة
2	* 68.267	88.333	424	23.3	56	76.7	184	لا اهتم بالنشاط البدني
فيماه Ka^2 الجدولية عند مستوى معنويه (0.05)				5.99				

جدول (6) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (κ^2) والترتيب لعبارات المحور السادس
"أسباب تتعلق بالإمكانات" (ن = 240)

العبارات	نعم	لا	إلى حد ما		%		%		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كappa ²
			ك	%	ك	%	ك	%			
عِدَادَاتٌ مُجهَزةٌ فِي أَماْكِنِ لِمَارْسَةِ الْبَنِيَّةِ	41	17.1	42	17.5	157	65.4	596	82.778	* 111.175	82.778	1
أَرْصَفَةٌ وَمَرَكَاتٌ تَسْلِحُ لِلْمَشَيِّ وَالْجَرِيِّ	56	23.3	45	18.8	139	57.9	563	78.194	* 66.025	78.194	3
لَنْبَةٌ رِياضِيَّةٌ أَوْ مَرَاكِزٌ شَيْابٌ	47	19.6	67	27.9	126	52.5	559	77.639	* 42.175	77.639	4
الْدَوْلَةُ وَاجِهَةٌ رِياضِيَّةٌ مُنَاسِبةٌ	52	21.7	59	24.6	129	53.8	557	77.361	* 45.325	77.361	6
بِرَامِجٌ رِياضِيَّةٌ مُنَاسِبةٌ	56	23.3	79	32.9	105	43.8	529	73.472	* 15.025	73.472	8
مَقَاعِدٌ مُنَاسِبةٌ لِلرَّاحَةِ	26	10.8	85	35.4	129	53.8	583	80.972	* 66.775	80.972	2
دُورَكٌ مِيَاهٌ ظَبِيلَةٌ	63	26.3	35	14.6	142	59.2	559	77.639	* 76.975	77.639	4
حَدَائِقٌ وَمَسَرَّحَاتٌ	61	25.4	61	25.4	118	49.2	537	74.583	* 27.075	74.583	6

قيمة كا² الجدولية عدد مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (7) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (κ^2) والترتيب لعبارات المحور السابع
"أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة" (ن = 240)

العبارات	نعم	لا	إلى حد ما		%		%		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كappa ²
			ك	%	ك	%	ك	%			
النظافة المُسَمَّرة لِلآماَنَكِ المَارِسِيَّةِ	36	15	82	34.2	12	50.8	566	78.611	* 46.3	78.611	2
سُهُولَةُ الْوَصْولِ لِلآماَنَكِ المَارِسِيَّةِ	63	26.3	63	26.3	11	47.5	531	73.75	* 21.675	73.75	6
لَتَشَارِ صَنَابِيقٌ جَمْعُ الْقَمَامَةِ	60	25	52	21.7	12	53.3	548	76.111	* 43.6	76.111	4
بَعْدَهَا عَنْ مَصَادِرِ التَّلُوثِ	53	22.1	72	30	11	47.9	542	75.277	* 25.225	75.277	5
تَوَافُرُ مَسَاحَاتٍ خَضْرَاءَ	69	28.8	59	24.6	11	46.7	523	72.639	* 19.825	72.639	7
النظافة الجيدة للطريق	54	22.5	58	24.2	12	53.3	554	76.944	* 43.3	76.944	3
سُهُولَةُ حَرْكَةِ الْمَرْورِ	49	20.4	49	20.4	14	59.2	573	79.583	* 72.075	79.583	1
الْهَدْرَه طَوَالِ الْيَوْمِ	62	25.8	86	35.8	92	38.3	510	70.833	* 6.3	70.833	8
نَفَاءُ جَوَاهِرِ	96	40	47	19.6	97	40.4	481	66.806	* 20.425	66.806	9

قيمة كا² الجدولية عدد مستوى معنوية (0.05) = 5.99

**جدول (8) للدراز والمجموع التقديرى والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور الثامن
"الأسباب المادية" (ن = 240)**

العبارة	نعم	لا	إلى حد ما	المجموع		الوزن النسبي	كا ²
				%	ك		
ادفع قيمة شرك عضوية الأئمة الرياضية	25.4	61	26.3	63	116	48.3	* 24.325
الشريك في مراكز رياضية خاصة (جيم)	20	48	27.1	65	127	52.9	* 43.225
لشرى الملابس الرياضية	26.7	64	22.9	55	121	50.4	* 32.025
لشرى الأجهزة الرياضية	20.8	50	24.2	58	132	55	* 51.1
فيème كا² الجدولية عند مستوى معنوية = 5.9							

مناقشة نتائج استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"

يتضح من جداول (1 : 8) استجابات عينة البحث على استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني لكبار السن"، وارتكب الباحث نسبة 75% لتقسيم العبارات، وقد أظهرت نتائج تلك الاستجابات:

الأسباب الصحية جدول (1) تتمثل أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن فيما يتعلق بالأسباب الصحية في العبارة (6) ضعف البصر بنسبة (80.417%) ثالثها العبارة (3) أعاني من أمراض القلب بنسبة (80.208%)، ثم العبارة (5) أعاني هشاشة العظام بنسبة (79.167%)، وجاءت قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من الجدولية وفي اتجاه (نعم) في العبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا²) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الصحية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Anna Moschny" (2011م) (2) أن (75%) من عينة البحث أشاروا إلى وجود تحديات تتعلق بالحالة الصحية، ودراسة "Minhat HS" (2012) (15) من تحديات النشاط البدني لكبار السن الحالة الصحية المتدهورة والإصابة بمرض مزمن، ودراسة "Hilary J.Bethancourt" (2013م) (10) ومن أهم نتائجها، أن حواجز المشاركة تتمثل في الظروف الصحية وأعراض الشيخوخة.

الأسباب البنية جدول (2) وكانت أهم تحدياتها في العبارة (1) أشعر بالإجهاد في حال بذل مجهد بدني بنسبة (84.375%) وجاءت قيمة (كا²) لهذه العبارة دالة في اتجاه (نعم)، في حين جاءت قيم (كا²) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وأشارت نتائج دراسة "Suraya Ibrahim" (2013) (22) أن زيادة الوزن أحد تحديات المشاركة في النشاط البدني .

الأسباب الاجتماعية جدول (3) وجاءت أهم تحدياتها في العبارة (4) لم أجد التشجيع الأسري بنسبة (83.958%) تلتها العبارة (1) لم أصادف جماعة رياضية لكبار السن بنسبة (79.167%)، وجاءت قيمة (كا²) دالة في اتجاه (نعم) للعبارات السابقتين، في حين جاءت قيم (كا²) المحسوبة دالة وفي اتجاه (لا) في باقي عبارات المحور، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الاجتماعية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Minhat HS" (2012) (15) غياب أفراد الأسرة لأداء الأنشطة، دراسة "Suraya Ibrahim" (2013) (22) عدم وجود الأصدقاء الممارسين للنشاط البدني، ودراسة "Anna Moschny" (2011م) (2) عدم وجود فرص لممارسة النشاط البدني .

الأسباب النفسية جدول (4) وكانت أهم تحدياتها في العبارة (1) لا أجد التشجيع لممارسة النشاط البدني بنسبة (%86.875)، تلتها العبارة (5) شعوري بالخجل بنسبة (%85.625)، ثم العبارة (4) أحب البقاء بمفردي وحصلت على نسبة (%81.042)، وجاءت قيمة (كا²) دالة في اتجاه (نعم) لثالث العبارات السابقة، في حين جاءت قيم (كا²) المحسوبة دالة وفي اتجاه

(لا) في باقي عبارات المحور ، وأشارت نتائج دراسة "Ana Carina NaldinoCassou & el" (2011) (1) أن الإرهاج والرغبة في عدم الخروج من المنزل من أهم تحديات المشاركة في النشاط البدني لكتار السن.

الأسباب الثقافية جدول (5) وتمثلت أهم تحدياتها في العبارة (5) الإصابة ترتبط بالمارسة بنسبة 93.75%， ثم العبارة (6) لا أهتم بالنشاط البدني بنسبة 88.333%， ثلتها العبارة (2) النشاط البدني لا يصلح لكتار السن بنسبة 85.625%， ثم العبارة (4) الخجل من نظرة المجتمع بنسبة 84.375%， وأخيراً العبارة رقم (1) لا أعرف فوائد ممارسة النشاط البدني بنسبة 80.333%， وجاءت قيم (كا²) دالة في اتجاه (نعم) لتلك العبارات السابقة، في حين جاءت قيمة (كا²) دالة وفي اتجاه (لا) في العبارة رقم (3)، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الثقافية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Minhat HS" (2012) (15) مستوى التعليم المنخفض، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013) (10) نقص التوجيه والمعلومات حول برامج النشاط البدني المتاحة والمناسبة، ودراسة كل من "Anna Moschny" (2011) (22) "Suraya Ibrahim" (2011)، "Ana Carina NaldinoCassou & el" (2013) (1)، (2) الخوف من الإصابة .

أسباب تتعلق بالإمكانات جدول (6) وكانت أهم تحدياتها العبارة (1) توفر عيادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية بنسبة 82.778%， ثلتها العبارة (6) مقاعد مناسبة للراحة بنسبة (80.972%)، ثم العبارة (2) أرصفة وممرات تصلح للمشي والجري بنسبة (78.194%)، ثم العباراتان (3، 7) وهما أندية رياضية أو مراكز شباب، دورات مياه نظيفة بنسبة 77.639%， وجاءت قيمة (كا²) دالة وفي اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور ، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالإمكانات وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Anna Moschny" (2011) (2) عدم توافر مؤسسات رياضية كافية ونقص وسائل النقل، ودراسة "Ana Carina NaldinoCassou & el" (2011) (1) عدم توافر الإمكانيات الرياضية، دراسة "Hutton" (2009) (11) كبار السن الذين يتتوفر لديهم وسائل نقل عام مناسبة توافر لهم سبل الوصول إلى أماكن ممارسة النشاط البدنيهم الأكثر ممارسة .

أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة جدول (7) وتمثلت أهم تحدياتها العبارة (7) سيولة حركة المرور بنسبة 79.583%， ثلتها العبارة (1) النظافة المستمرة لأماكن الممارسة بنسبة 78.611%， ثم العبارة (6) النظافة الجيدة للطرق بنسبة 76.944%， ثم العبارة (3) انتشار صناديق جمع القمامات بنسبة 76.111%， وأخيراً العبارة (4) بعدها عن مصادر التلوث بنسبة 75.277%， وجاءت قيمة (كا²) دالة في اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور ، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالبيئة المحيطة وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Ana Carina NaldinoCassou & el" (2011) (22) صعوبة الوصول إلى أماكن الممارسة، ودراسة "Suraya Ibrahim" (2013) (22) حالة الطقس السيئ .

أسباب مادية جدول (8) وتمثلت أهم تحدياتها العبارة (7) أشتري الأجهزة الرياضية بنسبة 78.056%， ثم العبارة (2) أشتراك في مراكز رياضية خاصة (جيـم) بنسبة 77.639%， وجاءت قيمة (كا²) دالة في اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور ، وجاءت تحديات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب المادية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Anna Moschny" (2011) (2) كبار السن فوق 80 سنة أكدوا أن ضعف قدراتهم المادية تقف حاجل لممارسة النشاط البدني ، دراسة "Suraya Ibrahim" (2011) (1) التكلفة العالية، ودراسة "Ana Carina NaldinoCassou & el" (2011) (22) نقص الدخل المادي، دراسة "Reichert FF" (2007) (19) من أهم تحديات النشاط البدني، عدم وجود المال لشراء التجهيزات الرياضية وللذهاب إلى المرافق الرياضية.

عرض وتفسير النتائج لاستبيان "محفزات النشاط البدني لكبار السن"
جدول (9) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبى و(كا²) والترتيب لعبارات المحرر الاول
"الأسباب الصحية" (ن = 144)

ك	كا ²	الوزن النسبى	المجموع التقديرى	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
2	*12.25	82.29	237	35.4	51	64.6	93	المساعدة على التعايش مع المرض
4	1	77.08	222	45.8	66	54.2	78	تحسين مستوى الحالة الصحية
8	4	70.83	204	58.3	84	41.7	60	تقدير نقاط الرعاية الصحية
7	0	75	216	50	72	50	72	لتأخير اعراض الشيخوخة
5	0.25	76.04	219	47.9	69	52.1	75	المحافظة على صحي
6	0.03	75.35	217	49.3	71	50.7	73	الوقاية من الامراض
1	*18.78	84.03	242	31.9	46	68.1	98	النوم بشكل افضل
3	2.25	78.13	225	43.8	63	56.3	81	نصائح الطبيب

قيمة كا² الجنوبيه عند مستوى معنويه 5.99 = 0.05

جدول (10) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبى و (كا²) والترتيب لعبارات المحرر الثاني
"الأسباب البدنية" (ن = 144)

ك	كا ²	الوزن النسبى	المجموع التقديرى	لا		نعم		البارك
				%	ك	%	ك	
1	*30.25	86.46	249	27.1	39	72.9	105	تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط
5	*9	68.75	198	62.5	90	37.5	54	الحفاظ على مظهر الجم
3	*23.36	85.07	245	29.9	43	70.1	101	لَاكون نشطا باستمرار
4	*18.78	84.03	242	31.9	46	68.1	98	لتنمية لياقى البدنية
2	*25	85.42	246	29.2	42	70.8	102	إنفاس الوزن

قيمة كا² الجنوبيه عند مستوى معنويه 5.99 = 0.05

جدول (11) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبى و (دا²) والترتيب لعبارات المحرر الثالث
"الأسباب الاجتماعية" (ن = 144)

ك	دا ²	الوزن النسبى	المجموع التقديرى	لا		نعم		البارك
				%	ك	%	ك	
5	*1.78	77.78	224	44.4	64	55.6	80	اصدقاء يمارسون النشاط البدنى
4	4	79.17	228	41.7	60	58.3	84	رغبة في التواجد داخل جماعة
6	0.444	76.89	220	47.2	68	52.8	76	الشجع من قبل افراد الاسرة
2	*46.69	89.24	257	21.5	31	78.5	113	تكوين صداقات بالآخرين
3	*10.03	81.6	235	36.8	53	63.2	91	الشجع من الاصدقاء
1	*21.78	84.72	244	30.6	44	69.4	100	الاستماع بجو المرح

قيمة كا² الجنوبيه عند مستوى معنويه 5.99 = 0.05

**جدول (12) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبى و (كا^2) والترتيب لعبارات المحور
الرابع " الأسباب النفسية " (ن = 144)**

العبارة	نعم	لا	المجموع		الوزن النسبى	كا^2
			%	ك		
لحد من الجلوس كثيراً في المنزل	75	36	25	36	87.5	*36
التخلص من روتين الحياة اليومية	92	52	36.1	52	81.94	*11.11
تحقيق الشعور بالسعادة	111	33	22.9	33	88.54	*42.25
تحفيف الضغط والتوتر	44	100	69.4	100	188	*21.78
إثبات رغبة الماسفة	45	99	68.8	99	189	*20.25
اكتساب الثقة بالنفس	63	81	56.3	81	207	2.25
تحدي الذات	51	93	64.6	93	195	*12.25

قيمة كا^2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

**جدول (13) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبى و (كا^2) والترتيب لعبارات المحور
الخامس " الأسباب الثقافية " (ن = 144)**

العبارة	نعم	لا	المجموع		الوزن النسبى	كا^2
			%	ك		
تحفيز في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة	108	36	25	36	87.5	*36
رغبي في استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية	49	34	66	95	67.01	*14.69
الاستمرار الأمثل لوقت فراغي	102	42	29.2	42	246	*25
من أجل نمط حياة صحي	62	82	56.9	82	206	2.78
تعلم مهارات رياضية	35	109	75.7	109	179	*38.03

قيمة كا^2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

**جدول (14) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبى و (كا^2) والترتيب لعبارات المحور
ال السادس " أسباب تتعلق بالإمكانات " (ن = 144)**

العبارة	نعم	إلى حد ما	لا		المجموع	الوزن النسبى	كا^2
			%	ك			
عِدادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية	35	24.3	48	33.3	60.65	*7.042	
أرصصة وممرات تصلح للمشي والجري	77	53.5	17	11.8	315	*37.63	
النادي رياضية أو مراكز شباب	37	25.7	38	26.4	256	*13.79	
أدوات واجهزه رياضية مناسبة	24	16.7	58	40.3	250	*18.17	
مدربين متخصصين	34	23.6	20	13.9	232	*57.17	
دورات مياه نظيفة	66	45.8	28	19.4	304	*15.17	
حدائق ومتاحف	43	29.9	51	35.4	281	0.79	
إضاءة كافية	22	15.3	30	20.8	218	*61.17	

قيمة كا^2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

جدول (15) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبي و (كا^2) والترتيب لعبارات المحور السابع

أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة " (ن = 144)

ك	كا^2	الوزن النسبي	المجموع التقديرى	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	%	ك	
1	4.04	69.91	302	25.7	37	38.9	56	35.4	51	الطاقة المستمرة لاماكن الممارسة
2	5.54	69.68	301	25	36	41	59	34	49	سهولة الوصول لاماكن الممارسة
5	3.04	62.73	271	39.6	57	32.6	47	27.8	40	الشار صناديق جمع القمامه
4	3.13	63.19	273	40.3	58	29.9	43	29.9	43	نباتات خضراء في الطرق
8	*22.88	57.64	249	52.1	75	22.9	33	25	36	توافر مساحات خضراء
6	*13.86	59.72	258	47.9	69	25	36	27.1	39	الطاقة الجيدة للطرق
7	*12.67	59.26	256	47.2	68	27.8	40	25	36	سهولة حركة المرور
3	*24.88	65.28	282	45.1	65	13.9	20	41	59	نقاء جوها

قيمة كا^2 الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 = 5.99جدول (16) التكرار والمجموع التقديرى والوزن النسبي و (كا^2) والترتيب لعبارات المحور التamen "الأسباب المادية" (ن = 144)

ك	كا^2	الوزن النسبي	المجموع التقديرى	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	%	ك	
6	157.29	44.68	193	81.9	118	2.1	3	16	23	الشريك نماذج مصورة لتمرينات تمرين في المنزل
4	*18.17	58.8	254	50	72	23.6	34	26.4	38	ارتفاع قيمة الشريك عضوية الأئمة الرياضية
1	*28.29	65.74	284	45.1	65	12.5	18	42.4	61	الشريك في مراكز رياضية خاصة (جيم)
5	*39.54	57.87	250	56.3	81	13.9	20	29.9	43	امارس رياضات بتكلفة عالية
2	*8.29	64.12	277	42.4	61	22.9	33	34.7	50	الشريك الملابس الرياضية
3	*6.29	62.27	269	43.1	62	27.1	39	29.9	43	الشريك الأجهزة الرياضية

قيمة كا^2 الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 = 5.99

مناقشة نتائج استماره استبيان "تحديات النشاط البدني"

يتضح من جداول (9) : (16) استجابات عينة البحث على استماره استبيان "محفزات النشاط البدني لكتار السن"، وارتضى الباحث نسبة 75% لتفسير العبارات، وأظهرت نتائج تلك الاستجابات ما يلي:

الأسباب الصحية جدول (9) تمتلت أهم محفزات النشاط البدني لكتار السن فيما يتعلق بالأسباب الصحية في العبارة (7) النوم بشكل أفضل بنسبة (84.03%)، تلتها العبارة (1) المساعدة على التعايش مع المرض بنسبة (82.29%)، وجاءت قيمة كا^2 دالة في اتجاه (نعم) للعبارات السابقتين، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الصحية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Martín, M" (2010م) (14) جاءت مشورة الطبيب بالمارسة سبب في المشاركة بالنشاط البدني لدى السيدات أكثر من الرجال، دراسة "José Emilio" (2007) (12) مشورة الطبيب بمارسة النشاط البدني لكتار السن زادت من طلبهم على المشاركة الإيجابية.

الأسباب البنية جدول (10) وكانت أهم محفزاتها في العبارة (1) تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط بنسبة 86.46%， تلتها العبارة (5) الإنقاص الوزن بنسبة (85.42%)، ثم العبارة (3) لأكون نشيطاً باستمرار بنسبة (85.07%)، وأخيراً العبارة (4) لتنمية لياقتي البنية بنسبة (84.03%)، وجاءت قيم كا^2 لجميع العبارات دالة في اتجاه (نعم) فيما عدا العبارة (2)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب البنية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي،

دراسة "Hilary J. Bethancourt" (2010) (14) الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، ودراسة "Martín, M" (2013) (10) الحفاظ على الصحة البدنية، دراسة "ريم إبراهيم" (2012) (18) الحفاظ على حسن المظهر.

الأسباب الاجتماعية جدول (11) وكانت أهم محفزاتها في العبارة (6) الاستمتاع بجو المرح بنسبة (84.72%) تلتها العبارة (4) تكوين صداقات بالآخرين بنسبة (89.24%) ثم العبارة (5) التشجيع من الأصدقاء بنسبة (81.6%)، ثم العبارة (2) رغبتي في التواجد داخل جماعة بنسبة (79.17%)، وجاءت قيم (χ^2) دالة في اتجاه (نعم) لجميع العبارات فيما عدا العبارتان (2، 3)، وتشير نتائج دراسة "José Emilio" (2007) (12) إلى أن رغبة كبار السن في تكوين صداقات جديدة أحد أهم محفزات الممارسة الإيجابية .

الأسباب النفسية جدول (12) وكانت أهم محفزاتها العبارة (3) تحقيق الشعور بالسعادة بنسبة (88.54%)، تلتها العبارة (1) الحد من الجلوس كثيراً في المنزل بنسبة (87.5%)، العبارة (2) التخلص من روتين الحياة اليومية نسبة (81.94%)، وجاءت قيم (χ^2) دالة في اتجاه (نعم) للعبارات السابقة، في حين جاءت قيم (χ^2) دالة في اتجاه (لا) في العبارات (4، 5، 7)، وجاءت قيمة (χ^2) غير دالة في العبارة (6)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب النفسية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Martín, M" (2010) (14) التمتع بالنشاط البدني، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013) (10) للحفاظ على الصحة العقلية.

الأسباب الثقافية جدول (13) وتمثلت أهم محفزاتها العبارة (1) تقي في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة بنسبة (%87.5)، ثم العبارة (3) الاستثمار الأمثل لوقت فراغي بنسبة (85.42%)، وجاءت قيم (χ^2) دالة في اتجاه (نعم) للعبارات السابقتين، في حين جاءت قيم (χ^2) دالة في اتجاه (لا) في العبارتين (2، 5)، وجاءت قيمة (χ^2) غير دالة في العبارة (4)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب الثقافية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "José Emilio" (2007) (12) زيادة وعي كبار السن بأهمية النشاط البدني، ودراسة دراسة "ريم إبراهيم" (2012) (18) الرغبة في تجديد الحياة .

أسباب تتعلق بالإمكانات يتضح من جدول (14) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (75%)، وكانت أهم محفزاتها العبارة (2) أرصفة وممرات تصلح للمشي والجري بنسبة (72.92%)، تلتها العبارة (6) دورات مياه نظيفة بنسبة (70.37%)، وجاءت قيم (χ^2) دالة في اتجاه (نعم) للعبارات السابقتين، في حين جاءت قيم (χ^2) دالة وفي اتجاه (لا) للعبارات (1، 3، 4، 5، 8)، وجاءة قيمة (χ^2) غير دالة في العبارة (7)، وتشير نتائج دراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013) (10) أن برامج النشاط البدني المتوفرة محفزة للممارسة.

أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة يتضح من جدول (15) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (75%)، وتمثلت أهم محفزاتها في العبارة (1) النظافة المستمرة لأماكن الممارسة بنسبة (69.91%)، تلتها العبارة (2) سهولة الوصول لأماكن الممارسة بنسبة (69.68%)، ثم العبارة (8) نقاط جوها بنسبة (65.28%)، وجاءت قيم (χ^2) دالة في اتجاه (لا) في عبارات (5، 6، 7، 8)، وغير دالة لعبارات (1، 2، 3، 4)، وتشير نتائج دراسة "Martín, M" (2010) (14) أن نظافة أماكن الممارسة وتوفير المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشي

أسباب مادية يتضح من جدول (16) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (75%)، وكانت أهم محفزاتها في العبارة (3) أشتراك في مراكز رياضية خاصة (جيـم) بنسبة (65.74%)، تلتها العبارة (5) أشتري الملابس الرياضية بنسبة (64.12%)، ثم العبارة (6) أشتري الأجهزة الرياضية بنسبة (62.27%)، وجاءت قيم (χ^2) دالة في اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور، وتشير نتائج دراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013) (10) أن المشاركة في البرامج بأسعار معقولة ومريحة يزيد من طلب كبار السن على ممارسة النشاط البدني.

8- استنتاجات البحث: في ضوء هدف البحث، وفي نطاق عينة البحث، والتحليل الإحصائي المستخدم، وما تم التوصل إليه من نتائج، تمثلت استنتاجات البحث فيما يلي:

- تمثل أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن والتي حصلت على نسبة 75% فأكثر حسب محاور البحث في، **أسباب الصحية**(ضعف البصرأمراض القلب، هشاشة العظام)، **أسباب البدنية**(الإجهاد في حال بذل مجهود بدني)، **أسباب الاجتماعية**(لا يوجد التشجيع الأسري، نقص الجماعات الرياضية لكبار السن)،**أسباب النفسية**(لا يوجد التشجيع لممارسة النشاط البدني، الشعور بالخجل، تفضيل الجلوس منفرداً)،**أسباب الثقافية**(الاعتقاد بأن الإصابة ترتبط بالمارسة، عدم الاهتمام بالنشاط البدني، الاعتقاد بأن النشاط البدني لا يصلح لكبار السن، الخجل من نظرية المجتمع، نقص المعرفة بفوائد النشاط البدني)، **أسباب تتعلق بالإمكانات**(عدم توافر عيادات مجهزة بأماكن الممارسة، نقص المقاعد المخصصة للراحة، عدم صلاحية أرصفة ومرات المشي والجري، لا توجد دورات مياة نظيفة، لا توجد أندية رياضية أو مراكز شباب بأماكن الإقامة، الأدوات والأجهزة الرياضية غير مناسبة)،**أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة**(الزحام المروري، عدم نظافة أماكن الممارسة، سوء نظافة الطرق، عدم انتشار صناديق جمع القمامات، قرب أماكن الممارسة من مصادر التلوث)، **الأسباب المادية**(ضعف المقدرة على شراء الأجهزة الرياضية، عدم الاشتراك في مراكز رياضية خاصة (جي) لضعف الدخل المادي، عدم المقدرة على شراء الملابس الرياضية).
- تمثل أهم محفزات النشاط البدني لكبار السن والتي حصلت على نسبة (75%) فأكثر حسب محاور البحث في، **الأسباب الصحية** (النوم بشكل أفضل، المساعدة على التعايش مع المرض، نصائح الطبيب، تحسين مستوى الحالة الصحية، المحافظة على صحتي، الوقاية من الأمراض، لتأخير أعراض الشيخوخة)، **الأسباب البدنية** (تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط، لإنقاص الوزن، لأكون نشيطاً باستمرار، لتنمية لياليتي البدنية)، **الأسباب الاجتماعية** (الاستمتاع بجو المرح، تكوين صداقات بالآخرين، التشجيع من الأصدقاء، رغبتي في التوأجد داخل جماعة، أصدقائي يمارسون النشاط البدني، التشجيع من قبل أفراد الأسرة)، **الأسباب النفسية** (تحقيق الشعور بالسعادة، الحد من الجلوس كثيراً في المنزل، التخلص من روتين الحياة اليومية)، **الأسباب الثقافية** (تقتصر في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة، الاستثمار الأمثل لوقت فراغي)

9- توصيات البحث: من خلال نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- تصميم نماذج استرشادية مصورة من التمرينات البدنية التي تراعي الفروق الفردية بين كبار السن وخاصة أولئك الذين يعانون من الأمراض أو حالات العجز، بحيث يمارسون تلك التمرينات في المنزل من خلال مشاهدتها على جهاز كمبيوتر .
- التوعية بأهمية النشاط البدني لكبار السن بهدف تعديل التصورات الخاطئة لدى البعض التي ترتبط بين الممارسة والإصابة وكذا خجل البعض من نظرية المجتمع .
- تبني وزارة الدولة للشباب بالتنسيق مع وزارة الشؤون الاجتماعية مشروع إنشاء مدينة ترويجية لكبار السن توفر كافة أشكال الممارسة الإيجابية للأنشطة البدنية والترويجية.
- توفير القيادات المتطوعة للعمل مع كبار السن حيث يعد ذلك من العوامل الهامة التي تسهم في نفعيل الممارسة داخل البرنامج الترويجي وكذلك توفير مجال أكبر من الإشراف الدقيق لكبار السن.
- ضرورة العمل على إعداد أخصائيين على مستوى علمي ومهني جيد بما يتلاءم مع تقدير الاحتياجات الفعلية والمستقبلية لكبار السن .
- تشجيع فكرة المركز الصحي الاجتماعي لكبار السن بحيث يتيح فرص الرعاية الصحية والترويجية وفقاً لاتجاهات العالمية المعاصرة في مجال رياضة كبار السن
- وضع آلية لرعاية كبار السن على المستوى القومي بجمهورية مصر العربية انطلاقاً من ترسیخ قيم العدل والمساواة والتي تنادي بها قوانین حقوق الإنسان.
- ضرورة أن تتبني كليات التربية الرياضية وضع سياسة إعداد الكوادر الفنية المتخصصة للعمل في مجال رعاية كبار السن .

- دعوة القطاع الخاص لدعم الخدمات والبرامج المقدمة لرعاية كبار السن وتوفير مختلف التسهيلات الخاصة لهم على النحو الذي يعكس امتنان ووفاء المجتمع لكتاب السن وتقديره لعطائهم.
- تنظيم دورات تدريبية متقدمة للأفراد العاملين مع كبار السن لزيادة خبراتهم ورفع كفاءة أدائهم وذلك من خلال اضطلاعهم على كل ما هو جديد وتطوير معارفهم وتأهيلهم لاستخدام الأدوات والأجهزة المستحدثة الخاصة بهذه الفئة.
- تبادل التجارب والخبرات مع بعض الدول العربية والعالمية التي توفر الدعم والرعاية لكتاب السن والاستفادة من الأنظمة والمواثيق واللوائح الداخلية التي تنظم وتحكم عمل المؤسسات المعنية بكبار السن.

10- قائمة المراجع :

- 1-Ana Carina NaldinoCassou& el (2011) : Barriers to Physical Activity Among Brazilian Elderly Women From Different Socioeconomic Status: A Focus–Group Study, Dept of Physical Education, Pontific Catholic University of Paraná, Curitiba, Brazil, Journal of Physical Activity and Health, , 8, 126 –132.
- 2-Anna Moschny& el (2011) : Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross- sectional study, Department of Sports Medicine and Sports Nutrition, University of Bochum, Universitätsstraße 150, 44801 Bochum, Germany, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8:121
- 3-BRADLEY, D.E. and LONGINO, CHARLES F. (2001) : How older people think about images of aging in advertising and the media. Generations, Journal of the American Society on Aging, Fall, XXV (3), 17–21.
- 4-Cousins, S.O. (1997) : Elderly Tomboys? Sources of self-efficacy for physical activity in late life. Journal of Aging and Physical Activity, 5(3), 229–243.
- 5-Cress, M.E., Buchner, D.M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C.A., Chodzko-Zajko,W.(2004):Physical activity programs and behavioral counseling in older adult populations. Medicine and Science in Sports and Exercise, 36(11), 1997–2003.
- 6-Dishman, R.K. (1994) : Motivating older adults to exercise. Southern Medical Journal, May, 87(5) S79–82
- 7-Edward EM, et al. (2004) : Motivating Elders to Initiate and Maintain Exercise. Arch Phys Med Rehabil 2004; 85 (Suppl 3) : S52–7.
- 8-Fiatarone, M. (1994) : Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. New England Journal of Medicine, 330, 1769–1775.

أثر التدريب المتقطع قصير قصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة.
أ. عبد الله منصوري، أ. العزوطي علاء الدين جامعة أم البوادي.
غريبي هشام، جامعة سوق أهرا.

الملخص:

هدف الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريسي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة ، ودراسة مدى فاعالية البرنامج المقترن أجري الباحث دراسة على مستوى البطولة الولاية بقالمة و التي تضم (240) لاعب للموسم الرياضي (2014-2015)، حيث شملت عينة الدراسة فريق عين رقاده بـ (18) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق برج صباط بـ (18) لاعبا (العينة الضابطة)، وقد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العدمية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجاريبي و ذلك بإجراء الاختبار القبلي في 15 ديسمبر 2014، يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريسي الرياضي المصمم من طرف الباحث ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي في 15 فيفري 2015.

ومن خلال تحليل النتائج أستخلص الباحث أن البرنامج التدريسي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير ساهم وبشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة.

الكلمات المفتاحية: "التدريب المتقطع قصير قصير- القوة الانفجارية - كرة القدم - الفئة العمرية أقل من 20 سنة".

Résumé:

L'objectif de cette étude est basée sur le travail intermittent court court qui contribue à développer la force explosive des membres inférieurs des footballeurs juniors (U20). Afin d'évaluer cette efficacité l'étudiant a fait une étude inclus 240 joueurs (U20) du championnat de la wilaya de Guelma L'échantillon de l'étude comprenait l'équipe de Ain Regada avec 20 joueurs (échantillon expérimental) et l'équipe Bordj Sabat (échantillon référentiel). Le chercheur a adopté dans cette étude sur la méthode expérimentale et en effectuant un pré-test le 15 Décembre 2014, suite à l'application du programme d'entraînement sportif conçu par le chercheur, puis terminé en effectuant un post-test le 15 Février à 2015.

En analysant les résultats, le chercheur a conclu que le programme d'entraînement basé sur une courte formation intermittente court court a contribué positivement au développement de la force explosive des membres inférieurs chez les footballeurs juniors (U20).

Mots clés:

Travail intermittent court court – force explosive -football-tranche d'âge U 20.

1 - مقدمة:

لقد أصبحت تربية اللاعبين البدنية للاعبين كرة القدم أحد أساسيات حرص التدريب اليومية والفتردية والسنوية وذلك من خلال إعطائها الأولوية لاقتراح أفضل شروط للتدريب، فلوحظ ارتفاع في قدرات اللاعبين البدنية، فمن خلال مميزات كرة القدم الحديثة وما تتصف به نجد أن القاعدة الأساسية لبلوغ المستويات العالية هي اللياقة البدنية. هذا وبعد الإعداد البدني أحد أهم المتطلبات الضرورية لرفع الكفاءة ونشاط اللاعبين. فهو مجموع العمليات المنظمة، المتسلسلة، المتتابعة لعملية التدريب والذي يعني بتطوير واستعمال الميزات البدنية للرياضي هذا كله يكون من خلال إتباع برنامج تدريب اللياقة البدنية وتنميتها شرط أن تتناسب مع طبيعة ونوعية النشاط الممارس (أبوالعلا، 2011، ص 23).

من هذا المنطلق اهتمت كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم بتطوير اللياقة البدنية لكون الجانب البدني أصبح يمثل أحد العوامل التي يستطيع المدرب التحكم في مستواه، ويتضح هذا جلياً في توسيع الطيف الفنـي و تدعيمها بمـحـضـرـ بـدـنـيـ مـخـتصـ فالـلـاعـبـ الـذـيـ يـمـتـلـكـ مـسـتـوـيـ بـدـنـيـ عـالـ يـسـتـطـعـ توـظـيـفـ قـدـراتـهـ التقـنـيـةـ وـ التـكـيـكـيـةـ بشـكـلـ فـعـالـ (أمر الله الباسط، 2012، ص78)، فالتحليل الكمي لنشاط لاعب المستوى العالمي خلال المباراة تبين أنه يقطع من ما بين (8-13) كلم بسرعة متوسطة تقدر بـ(7.8) كلم/سا، بمعدل نبض يقدر (164) ن/د وهذا بغض النظر عن خصوصيات المنصب و خطط اللعب وغيرها من المؤشرات الأخرى (Alexandre Della, 2008,p4).

هذه المعطيات كانت سبباً في التطور المستمر لطرق التدريب التي تسمح بشحن اللاعب بالطاقة اللازمة التي تسمح له بإنهاء المقابلة بصفة عادية (Monkam Tchokonte, 2011,p105).

أما التحليل النوعي فله رأي آخر فللاعب ينفذ هذه المسافات المقطوعة بشدة عالية حوالي (80%) من النبض القلبي الأقصى، بالتناوب مع سرعات خفيفة كالمشي، التحرك للخلف...، مقسمة عشوائياً خلال المباراة مع تسجيل ما بين (1632-800) حركة مختلفة ذات تغيرات سريعة في الاتجاهات والسرعات(G.comitti, 2014,p58). هذا التناوب بين فترات العمل الشديدة وراحة القصيرة نوعاً ما خلال مباراة كرة القدم صنف على أنه نشاط متقطع الشيء الذي أدى إلى ظهور تدريب يتماشى وخصائص هذه الرياضة سمي بالتدريب المتقطع وهذا بعد انفصاله عن التدريب الفتري إن صح التعبير وظهوره كطريقة مستقلة بذاتها في التحضير البدني(Herve Assadi, 2012,p 123)، فالتدريب الفتري تتخفض فيه النبضات القلبية (40 ن.د)، في فترة الراحة على خلاف الثاني التي تسجل انخفاض لا يزيد عن (10 ن.د) وهو ما يعطي التمارين التدريبية بالأسلوب المتقطع طابع نوعي يمتد إلى الحصول على مؤشرات بدنية هوائية نوعية تراعي خصوصية الممارسة الحديثة(Alex Mongodin, 2013,p29).

ولأن القوة الانفجارية للأطراف السفلية تعتبر مؤشراً بدنياً أساساً في تحقيق مهام كل من منصب للاعب كرة القدم تحرك اهتمام الباحثين لمحاولة معرفة مدى نجاعة هذا الأسلوب التدريبي في تطوير مستوى القوة الانفجارية على مستوى الاندية الجزائرية عند فئة أقل من 20 سنة خاصة وأن هذه الأخيرة تعتبر خزان فرق الاكابر وهو ما أفرز عن طرح التساؤل الآتي:

التساؤل العام:

- ما هو تأثير التدريب المتقطع قصير قصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعب كرة القدم اقل من 20 سنة؟
التساؤلات الفرعية:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير يساهم في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعب كرة القدم اقل من 20 سنة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدى للعينة الضابطة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدروسة؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير يساهم إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعب كرة القدم اقل من 20 سنة.

الفرضيات الجزئية:

1- البرنامج التدريسي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

2- هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدروسة لصالح العينة التجريبية.

- أهداف البحث:

- الكشف عن اثر التدريب المتقطع قصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.
- الكشف عن اهمية القدرة اللاهوائية اللبنانيّة لهذه الفئة العمرية.

- الكشف عن المدة التي نستطيع فيها اكتساب الجانب اللاهوائي اللبناني بواسطة التدريب المتقطع قصير.

2- تحديد المفاهيم والمصطلحات:**2-1- التدريب المتقطع قصير:**

اصطلاحا: هو إحدى نظريات التدريب عندما يقوم المتعلم بتقسيم وقت العمل إلى أقسام، علماً انه يوجد وقت راحة مساوي إلى وقت التدريب عند كل محاولة وهو تناوب بين العمل والراحة (Singer, R.N, 1980,p419).

إجرائيا : هو طريقة تدريب تجمع بين فترات عمل تعقبها فترات راحة وهو انواع قصير، طويل و متوسط أما التدريب المتقطع قصير فلا تتجاوز مدة العمل فيه 15 ثانية وتكون فيه الراحة من 20 ثانية الى 30 ثانية وشدة التدريب هي من 120% الى 130% من السرعة الهوائية القصوى.

2-2- القوة الانفجارية:

اصطلاحا: يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة او لمجموعة عضلية معينة على اخراج اقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمان ممكن (مفتي براهم محمد، 1997 ، ص21).

إجرائيا: أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجه العضلة أو مجموعة عضلية كمرة واحدة.

2-3- كرة القدم:

اصطلاحا: يعرفها سالم مختار، بأنها لعبة تتم بين فريقين مختلف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون الكرة وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى منافسه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف والتوفيق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، خلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل المنطقة (سالم مختار ، 1988 ، ص40).

إجرائيا: هي لعبة شعبية وجماعية ذات انتشار واسع تلعب بفرقين يتكون كل فريق من 11 لاعب و 7 لاعبين احتياط يحاول كل فريق تسجيل اكبر عدد من الاهداف ليفوز تلعب المباريات في ارضية مستوية على شكل مستطيل يحمها حكم رئيسي و حكما خط النمس و حكم رابع احتياطي.

2-4- المرحلة العمرية أقل من 20 سنة:

اصطلاحا: يعرفها نوري الحافظ ، بأنها المرحلة الممتدة ما بين 17-20 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميه علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وينم تأكيده

في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحدد موقعه(نوريالحافظ،1990،ص48).

أجرياً: نحن بصدد دراسة لاعبي المراهقة المتأخرة التي تبدأ من الجزء الأخير للمرحلة الثانوية إلى بداية التعليم الجامعي ،وفي هذه المرحلة يهتم المراهق بمظهره الجسمي، قوته و صحته.

3-المنهجية:

3-1-المنهج المستخدم:استخدم الباحث المنهج التجاري باستخدام المجموعتين المتكافيتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة (مع قياس قبلى وبعدي) وتم اعتماد المنهج التجاري ل المناسبة وطبيعة الدراسة.

3-2-مجتمع عينة البحث:

مجتمع البحث:تتمثل في أوساطلاعبى كرة القدم لولاية قالمة الذى يقدر عددهم ب 240 لاعب للموسم الرياضي 2015/2014

عينة البحث:تم اختيار العينة بطريقة عمدية من فريقين لكرة القدم بلدية عين رقاده ،وفريق بلدية برج صبات ، مكونة من 36 لاعب بسن أقل من 20 سنة، فريق عين رقاده ب 18 لاعب كعينة تجريبية، وفريق برج صبات ب 18 لاعب كعينة ضابطة.

3-3-تحديد متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** هو البرنامج التربوي المقترن بالتدريب المتقطع قصير قصير.

- **المتغير التابع:**هو القوة الإنفجارية للأطراف السفلية للاعبى كرة القدم.

3-4- مجالات البحث:

- **المجال المكانى:**تتمثل عينة البحث في اللاعبين الأوسط والذين بلغ عددهم 36 لاعبا ،مزوعين على فريقين ب (18) لاعبا، تتمثل احدهما في العينة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج الخاص بالتدريب المتقطع قصير قصير ،والعينة الضابطة والتي مارست التحضير البدني الخاص بها ببرنامج عادي .

-**المجال المكانى:**أنجزت الاختبارات البدنية القبلية والبعدية بالإضافة الى الوحدات التربوية المقترنة في الملعب البلدي بلدية الخاص بالعينتين.

-**المجال الزمني:** لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد الموضوع في أواخر أكتوبر2014، ومن ذلك التاريخ شرعنا في الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلى: الاختبار واعادة الاختبار في (12-05) ديسمبر على التوالي والاختبار القبلي كان 15 ديسمبر والاختبار البعدي كان في 15 فيفري 2015.

3-5-الدراسة الاستطلاعية:

- **المرحلة الأولى:** قبل الشروع في التجربة التي أردنا اجرائها ،قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها اعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلى:

- قمنا بزيارة الى الملعب البلدي بلدية عين رقاده لمعرفة الكيفية والطرق المستخدمة من طرف المدربين اثناء تدريبهم وهذا عن طريق الملاحظة واستجواب المدربين لجمع المعلومات التي تقيد موضوع دراستنا.

-**تحديد الاختبارات المناسبة لقياس القوة الإنفجارية للأطراف السفلية .**

- تحديد العتاد الرياضي والوسائل لإجراء هذه الاختبارات.

- المرحلة الثانية: تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (08) لاعبين من فريق عين رقاده تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية ، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث. كما تم اجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت، وهو نفس توقيت اجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبار المقترن اي ثبات، صدق، وموضوعية هذه الاختبارات.

3- أدوات البحث: استعمل الباحث لتحقيق اهداف بحثه مجموعة من الادوات تمثلت في: المصادر والمراجع العربية والاجنبية لجمع المادة العلمية والاختبارات البدنية.

3-7- الأساس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار: ولقياس ثبات الاختبار قام الباحث بقياس معامل الثبات لاختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلی من خلال اجرائه على العينة الاستطلاعية (قبل وبعد) بعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية وقد تبين ان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث أن القيمة الحسابية المتحصل عليها بدت عالية حيث بلغت (0.92) وهي مماثلة على مدى الارتباط القوي الحاصل بين الاختبار القلبي والبعدى للاختبار وهو ما أكدته قيمة معامل الثبات (بيرسون) المحسوبة، التي فاقت القيمة الجدولية التي بلغت (0.66) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (07)

- جدول رقم (1): يبين ثبات الاختبار المعتمد في البحث.

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
2-القفز العمودي من الثبات	Sargeant test	08	0.92	0.66	07	0.05

- صدق الاختبار: من أجل التأكيد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ومن خلال النتائج المدونة في الجدول(2) تبين ان الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون التي بلغت (0.66) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (07).

- جدول رقم (2): يبين صدق الاختبار المعتمد في البحث.

الاختبارات	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
2-القفز العمودي من الثبات	Sargeant test	08	0.95	0.66	07	0.05

موضوعية الاختبار: وفي هذا السياق استخدم الباحث اختبار بيرسون (Sargeant test) لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلی وهو اختبار يتميز بالسهولة والوضوح بعيداً عن الغموض والتأنيف، ويوضح ذلك جلياً في بساطة العتاد المستعمل في القياس والقدرة على تطبيقه بشكل جيد.

3-8-الأساليب الاحصائية :

- لقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الاحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الاحصائية (spss)، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لكارل بيرسون، الصدق الذاتي معامل دالة الفروق "ت" ستيفونت.

4-تحليل النتائج:

4-1-عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

- جدول رقم(3): يمثل نتائج القياسات الانتروبومترية لعينتي البحث

الدالة الاحصائية	T محسوسة	T الجدولية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع	من	ع	من	
غير دال	1.04	1.74 عند درجة الحرية	0.82	18.27	0.76	18	السن
			0.55	1.74	0.49	1.75	الطول
			3.42	63.72	3.19	64.11	الوزن
			0.70	6.16	0.76	6.33	السن التربيري

- الجدول(4) يمثل قيمة "t" ستيفونت المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينتي البحث.

الدالة الاحصائية	T محسوسة	T جدولية	مستوى الدالة الاحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الاختبارات	
						القفر العمودي من الثبات (Sargeant test)	
غير دال احصائيا	0.15	1.69	0.05	34	36		

- يتضح من الجدولين (3) و(4) عدم وجود فروق معنوية مما يشير الى تجانس و تكافؤ مجموعتي العينة في جميع الاختبارات الانتروبومترية والبدنية، حيث أن جميع قيم (t) المحسوسة والتي تأرجحت بين (0.15) كأصغر قيمة ، و(1.04) كأكبر قيمة ، وهي قيم أصغر من قيمة (t) الجدولية(1.69)، وهذا عند مستوى الدالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية، بين المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دالة احصائية وبالتالي فان هذا التحصيل الاحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

4-2-عرض وتحليل النتائج الخاصة بالاختبارالبدني القبلي والبعدي لعينتي البحث:

4-2-1-عرض وتحليل نتائج اختبار القفر العمودي من الثبات (Sargeant test):

- جدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار القفر العمودي من الثبات.

الدالة الاحصائية	T المحسوسة	T الجدولية	مستوى الدالة (n-1)	درجة الحرية (n-1)	عدد العينة	البعدي		القبلي		العينة التجريبية
						ع	من	ع	من	
دال احصائيا	4.69	1.74	0.05	17	18	0.054	0.46	0.033	0.41	العينة التجريبية
						0.045	0.42	0.032	0.40	

يتضح من الجدول الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار السرعة الهوائية القصوى أن قيمة (T) المحسوسة لكلا العينتين التجريبية والضابطة على التوالي قد بلغت 4.69 و 4.24 عند مستوى دالة 0.05 ودرجة حرية 17.

- مما سبق نستنتج أن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكلا العينتين.

4-3-عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدى لعينتى البحث:

- جدول رقم (6): يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدى لعينتى البحث فى الاختبار قيد الدراسة

الدالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-2)	عدد العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار
						ع	س	ع	س	
دال إحصائيًا	2.37	1.69	0.05	34	36	0.045	0.42	0.054	0.46	القفر العمودي من الثبات

- يتضح من الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدى لعينتى البحث فى الاختبار قيد الدراسة أن قيمة (T) المحسوبة 2.37 هي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدرة ب 1.69 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 34.

- مما سبق نستنتج بان الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدى على مستوى عينتى البحث فى الاختبار قيد الدراسة والتي كانت دالة احصائيًا لصالح المجموعة التجريبية أكدت على التطور الفعال لصالح هذه المجموعة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

5- مناقشة وخلاصة:

- مناقشة الفرضية الأولى:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المقطوع قصير قصير يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للإطراف السفلی للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بالعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدى لوحظ فرق ذو دلالة احصائية في اختبار القفر العمودي من الثبات وهو ما وضحه الجدول رقم (5). وهذا ما أرجعه الباحثون إلى نوعية البرنامج التدريبي المقترن الذي ضم تمارين الوثب والحمل والتي تعتبر حركات منفذة بتقلص بليومترالشى الذي اكده وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) "بان تمارين الوثب الارتدادي بأنواعه يحسن من القدرة العضلية، كما اكد (GILLE C)" بان التدريب المقطوع له تأثير فسيولوجي إيجابي على الالياف العضلية السريعة وهو يساهم في تطوير نوعي لعمل الالياف السريعة متوعية التدريب المقطوع قصير قصير الذي يسمح حسب (Fox et al) بالتدريب بشدة فوق قصوى وهو ماساهم بشكل فعال في تطوير الخصائص الانفجارية لعضلات الاطراف السفلی، أما التفسير الفسيولوجي لهذا التطور لصالح البرنامج التدريبي فقد أكدته بحوث كل من (Astrand) سنة 1960، و (G.Gacon) سنة 1981، التي بيّنت أن النبضات القلبية في التدريب المقطوع لا تملك الوقت في فترة الراحة لانخفاض كثيرة، وهو ما يسمح باستثارة جيدة للألياف السريعة (تكيف نوعي)، ويسمح بزيادة حجم البطين الأيسر لعضلة القلب الشئ الذي يساهم في زيادة كفاءة عمل الجهازين الدوري والتتنفسى (تكيف كمي) وهذا ما توصلت اليه الدراسة الاجنبية رقم (03)، (hot, philipe,) بعنوان: "اثر التدريب المقطوع قير وطويل على حجم الاكسجين الاقصى وقوة الدفع عند لاعبي الركيبي". (Fredericlambertin, 2000,p110)

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

- هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدى للعينة الضابطة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدروسة لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخاصة بالعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدى لوحظ فرق ذو دلالة احصائية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لصالح المجموعة التجريبية هو ما وضمه الجدول رقم (6). وهذا ما أرجعه الباحث إلى الفرق الواضح بين الأساليب التربوية المستعملة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلی بين المجموعة الضابطة التي تنتهي عادة التدريب بالانقال والذي لا يلبى المتطلبات الحقيقة للاعب كرة القدم الحديثة على عكس البرنامج المقترن في العينة التجريبية الذي يستطيع حسب (Dellal) الجمع بين تطوير الجانب الكمي و كذا الجانب النوعي خلال حصة واحدة ،ذلك أن التدريب بوتيرة عمل مدتها 08 دقائق (تتخللها سلاسل عمل وراحة) تعقبها فترة راحة مدتها 12 دقيقة كلها حمولة مدرosaة تساهم في تطوير صفة القوة الانفجارية بشكل فعال ونوعي يراعي خصوصية الحركة المنفذة في كرة القدم.

6- الاستنتاجات:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدى في اختبار القفز العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور كبير في القوة الانفجارية للأطراف السفلی تحت تأثير البرنامج التربوي المقترن بواسطة التدريب المقطعي قصير قصير الذي كان أكثر فعالية مقارنة مع برنامج العينة الضابطة .
- إن برمجة التدريب وفق طرق تدريب تقليدية دون العمل بالأساليب الحديثة لا يمكن أن يصل باللاعب إلى أعلى مستوى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدى للعينة الضابطة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدرosaة لصالح العينة التجريبية.
- إن البرنامج التربوي المبني على أساس التدريب المقطعي قصير قصير يساهem بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلی للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

7- خلاصة:

جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة أثر استخدام التدريب المقطعي قصير قصير على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلی للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة ومن خلال طبيعة هذا الاسلوب التربوي الحديث الذي يراعي الخصوصيات النوعية لمباراة كرة القدم في صورة تكرار الحركات الانفجارية و السريعة بشكل مستمر يمتد لأطول فترة ممكنة خلال المباراة بات من الواجب التأكيد على ضرورة العمل بمثل هذه الأساليب التربوية التي أثبتت فاعليتها في عملية التحضير البدني وتحتاج هذه الدراسة صورة واضحة عن مدى نجاعة التدريب المقطعي قصير قصير عبر البرنامج المطبق على العينة المختارة.

8- قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- أمر الله الباسط :التدريب والإعداد البدني في كرة القدم منشأ المعارف بالإسكندرية ، مصر.
- 2- سالم مختار :كرة القدم لعبة الملaiين ، طبعة ثانية ، مكتبة المعارف ، بيروت ، 1988
- 3- عبد الرحمن عبد العظيم سيف: التغيرات البيوكيميائية للاعبين ، ط 1 ، دار الوفاء ، السكندرية ، 2010.
- 4- نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، الطبعة الثانية، 1990.
- 5- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، الطبعة 2 ، دار المعارف ، القاهرة.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

1-Alexandre Dellal, une saison de préparation physique, de boeck,,2013.

2-Alexandre Dellal, De l'entraînement à la performance en football, édition de boeck, ,2008.

- 3- Alex MONGODIN: Influence d'un entraînement intermittent sur la capacité aérobique, IFPEK, Rennes, 2013.
- 4-Daniel le gallais, Grégoire millet, la p physique optimisation et limites de la performance sportive, masson, 2007.
- 5- Eric CABALLERO: Football – entraînement pour tous, Ed 1, Amphora, 2005.
- 6- Frédéric AUBERT, Thierry CHOIFFIN: Athlétisme -3- les courses, Ed : Revu EPS, Paris, 2007.
- 7-Herve ASSADI: Réponses physiologiques au cours d'exercices intermittents en course à pied, Thèse de doctorat, Université de Bourgogne, 2012.
- 8-Gille Cometti ,football et musculation,édition actio,paris,1993.
- 9-Lèger. L: Les cadences infernales, Magazine de SPORT ET VIE, N° 55, Juillet- Aout, 1999.
- 10-MONKAM TCHOKONTE:Evaluation du football et conséquences sur l'entraînement et de la préparation physique-application à l'étude des incidences des jeux-réduits sur les adaptations des joueurs, Thèse Doctorat, UNV de Strasbourg, 2011.
- 11-Singer, R.N: Motorlearning and human performance -An .Application to Physical education Skills-, 3rd Ed, Collier Macmillan, New York, 1980.

أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أ- حويش علي، جامعة المسيلة.
أ-زياني محمد، جامعة الجزائر.

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير مادة التربية البدنية والرياضية على التنشئة الاجتماعية وبناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية، ومحاولة الكشف عن دور الأستاذ في حصة ت.ب.ر و مدى تأثيره على الجانب الاجتماعي للتلاميذ، والكشف عن دور الألعاب في بناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية. وقد تم اختيار عينتين بشكل عشوائي، مكونة من عينة الأولى وتحتوي على 20 تلميذ في الطور الثانوي مقسمة إلى مجموعتين، أما العينة الثانية فتتكون من 08 أستاذة في الطور الثانوي، حيث تم اختيارهم دون مراعاة للخبرة أو السن أو الجنس، وهي عبارة على ثلاثة ثانويات متواجدة على مستوى بعض دوائر ولاية المسيلة. فاستخدمنا المنهج الوصفي التحليلي لتناسبه مع هذا النوع من البحوث وكماستخدمنا اختبار السوسيومترى والاستبيان. ومن أهم النتائج المتوصل إليها، لاحظنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في بناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية، فحصة التربية البدنية والرياضية هي إحدى الركائز للعملية الاجتماعية التي تهدف إلى توجيه التلاميذ المراهقين نفسيا واجتماعيا، وباعتبارها مادة أكاديمية لها أوجه النشاطات الرياضية وإحدى الوسائل المثلث لخلق علاقات ايجابية بين الأطراف المشاركة والتي من بينهم التلاميذ.

الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضية، التنشئة الاجتماعية، الجماعة، المراهقة.

Résumé

L'objectif de la recherche est de déterminer dans quelle mesure l'éducation physique et le sport influencent la socialisation et la construction communautaire chez les lycéens, et d'explorer le

rôle de l'enseignant dans le quota PPR et son impact sur l'aspect social des élèves. Enseignement secondaire

Deux échantillons ont été sélectionnés au hasard, consistant en un échantillon de la première et de 20 élèves du secondaire répartis en deux groupes, le deuxième échantillon étant composé de 08 enseignants du secondaire, sans distinction d'expérience, d'âge ou de sexe. Le niveau de certains départements de la wilaya de Msila.

Nous avons utilisé l'approche descriptive analytique pour ce type de recherche, et nous avons utilisé le test sociométrique et le questionnaire.

L'une des découvertes les plus importantes est que la part de l'éducation physique et du sport est très importante dans la construction de la communauté parmi les élèves du secondaire.

L'éducation physique et le sport est l'un des piliers du processus social qui vise à guider psychologiquement et socialement les adolescents. Créer des relations positives entre les parties participantes, y compris les étudiants.

Mots-clés: éducation et sport, socialisation, communauté, adolescence physique

1. مقدمة البحث:

منذ وجود الإنسان وهو في حالة تطور وتغير سواء في الصفات الجسمية أو النفسية أو العقلية، ولعل أكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة وهي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشاب، وقد وصف "شايلى هول" المراهقة أنها فترة عوامل وتوتر شديد تكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشاكل والصعوبات في التوافق. والإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع وبناء الجماعة من أجل التعايش ومن أجل كسب الأصدقاء وتحقيق النجاح الاجتماعي والنهوض بعلاقته الاجتماعية.

وتعتبر التربية العامة التي يتلقاها المجتمع مقاييساً لمدى تطور الأمم وازدهارها والتربية عبارة عن قابلية الفرد للنمو والتآلف و التكيف مع طبيعته و وسطه الذي يعيش فيه و مدى سيطرته عليه. و تعد التربية البدنية و الرياضية جزءاً من التربية العامة أو مظهرها من مظاهرها لكونها تعتمي كذلك برعاية الجسم و صحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور التربية البدنية و الرياضية وانتشار ممارستها يعود أساساً إلى الإمكانيات المادية للدولة و مدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري؛ و من المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله في الجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهيأً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب النفسي والاجتماعي. حتى يكون هناك تهيئة و مراعاة للجانب النفسي و الاجتماعي و النهوض بهما، أردننا تسليط الضوء على الدور الفاعل الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير هذا الجانب و إحداث التفاعل الاجتماعي بين الأفراد والجماعات.

ومن خلال هذه الدراسة حاول إبراز حقيقة التربية البدنية والرياضية على أنها لا تهتم بالبدن فقط بل تتعده، حيث تمثل أهمية هذا البحث بالدرجة الأولى في التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

2. إشكالية البحث:

تعتبر الجماعة جزءاً من نسيج هذا المجتمع، أي أنها الصورة المصغرة للمجتمع الكبير الذي بدوره يضم عدة مراحل عمرية من بينها: المراهقة التي يتعرض فيها الفرد إلى مشاكل نفسية قد تتطور إلى تغيرات واضطرابات التي تعكس على سلوكياته النفسية الاجتماعية. فالجانب الاجتماعي يلعب دوراً كبيراً في التنشئة الاجتماعية للمراهق، وبناء الجماعات بين الأفراد، حيث يمكن زيادة علاقات الأخوة والاحترام والتعاون و كيفية اتخاذ القرارات الجماعية. وقد حظي المجال الاجتماعي الرياضي بعدة

دراسات من طرف مختصين أجانب في عدة موضوعات من بينها دراسة التدرج الاجتماعي الرياضي لـ"كنزلي دافيز" و"روبرت مور" ودراسة الحراك الاجتماعي في الرياضة لـ"بيتريم سوروكن". وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات لـ"إسينج" سنة 1970 على (18) فريق لكرة القدم بألمانيا على أن استقرار الجماعة يؤدي إلى زيادة تماستكها.⁽¹⁾ وتعتبر التربية البدنية والرياضية بقواعدها السليمة و بالأوانها المتعددة، ميدانا من ميادين التربية العامة وعانيا من عوامل إعداد الفرد بدنيا وتربويا واجتماعيا فيها يعرف كيف يختار الجمعة و كيف يواجه ضغطها وبها يعرف متى يساير أو يقاوم أو يستقل عن الجماعة. لذى فطلب المدرسة الثانوية أكبر حاجة من أي مرحلة تعليمية إلى نوع خاص من العلاقات الاجتماعية التي تتحقق رغباتهم و في نفس الوقت تتحقق احتياجاتهم. وعلى هذا السياق و بعد عرض هذه المتغيرات، يتبارد في أذهاننا التساؤلات التالية:

- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية في التنشئة الاجتماعية وبناء الجماعة في المرحلة الثانوية؟
- هل لأنستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج وتكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة؟

3. فرضيات البحث:

- حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال و كبير في التنشئة الاجتماعية وبناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية
- لأنستاذ التربية البدنية والرياضية دور في جعل التلاميذ أكثر تكيفا في الجماعة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

4. أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير مادة التربية البدنية والرياضية على التنشئة الاجتماعية وبناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية.
- محاولة الكشف عن دور الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيره على الجانب الاجتماعي للتلاميذ.
- الكشف عن دور الألعاب في بناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

5. تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث:

- **التربية البدنية والرياضية:** هي ظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتنزن من النواحي البدنية و النفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية.
- **التنشئة الاجتماعية:** ويقصد بها تلك العملية التي تستهدف تأهيل الفرد للاشتراك بفعالية في أنشطة الجماعة، وإكسابه السلوك المعايير والاتجاهات المناسبة لأدوار اجتماعية معينة لكي تساعده على مسايرة جماعته والتوفيق الاجتماعي معها، وتكتسبه الطابع الاجتماعي وتيسير له الاندماج في الحياة الاجتماعية.
- **الجماعة:** إن تعريف الجماعة ليس بالسهل أو البسيط، فالجماعة شيء معقد بالدرجة الكبيرة فعلى سبيل المثال، قد يتم اعتبار فريق كرة القدم أو الطائرة و غير ذلك من الفرق أنها جميعاً جماعات و لكن ليس بالضرورة أن كل مجموعة من الأفراد تشكل جماعة فالدليل الذي يحدد سمات الجماعة هو وجود تفاعل بين أفرادها بحيث يرى أفراد الجماعة على أنها وحدة متكاملة و متميزة عن الجماعات الأخرى، الذين يريدون تحقيق أهدافهم الفردية والجماعية.
- **مرحلة المراهقة:** ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر فترة المراهقة، و تستغرق هذه الفترة حوالي ثمانى سنوات من عمر الإنسان (11- 18 سنة).

ويحدث خلال هذه الفترة تغيرات نمائية لا تقتصر وقائعاً ومظاهاً على الجانب الجسمي فقط بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضاً.

6- التحليل النظري للمفاهيم المتعلقة بال التربية البدنية والرياضية وتنشئة الطفل:

-**مفهوم التربية البدنية والرياضية:** تشير "ويست بوشترا" في هذا التعريف بالتحليل إلى أن التربية البدنية والرياضية تشتمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي من خلال حياة طيبة، واكتساب المعرف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني. ويقول فيها "بيابا رونياس" (Biaba Rounaisse) "أن التربية البدنية تحتوي على أشياء خاصة تتمثل في السير الحركي الحسن الذي هو المنتج لكل الحركات البدنية والرياضية، فيما تكون".

- **أهمية ومكانة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي:**

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقيام التلاميذ.

- المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، بوضع قواعد صحيحة لمارستها داخل المدرسة وخارجها.

- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل.

- **تربية الاجتماعية** "تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم التلاميذ كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفته حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعهم وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم والمبادرة الفردية التي تنتفع منها الجماعة والمجتمع"

-**التنشئة الاجتماعية في الرياضة:** تهدف التنشئة الاجتماعية في الرياضة إلى إكساب الفرد اللياقة البدنية والمهارة والحركية والمعلومات الرياضية المختلفة، وتنمية علاقاته الاجتماعية مع الأعضاء الآخرين في الفريق ومع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي كما تهدف أيضاً إلى تزويد الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم، أي أنها تنقل الثقافة إلى الأفراد لتهذب لهم لكي يكونوا مواطنين صالحين لديهم القدرة على التفاعل الإيجابي السليم مع المجتمع.

-**مفهوم الجماعة الرياضية:** إن الدليل الذي يحدد سمات الجماعة هو وجود تفاعل بين الأعضاء والاعتماد على بعضهم البعض ويشاركون في الأهداف، ويجب أن توجد مشاعر الانجذاب الشخصي بين أعضاء الجماعة وتظهر أيضاً الجماعات الاعتماد المتبادل في المهمة.

والشيء الأكثر أهمية أن الجماعة تحتاج للشعور بالهوية الجماعية وعلى أنها وحدة متميزة عن الجماعات الأخرى وعندما نفك في الفرق، مما يخطر على أذهاننا عادة هو أن الجماعة الرياضية هي مجموعة من اللاعبين يعملون معاً من أجل تحقيق أهدافهم الفردية والجماعية.

-**تعريف المراهقة:** عرفها "ستانلي هول" (S.Hall) سنة 1904 " بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".

-**دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:**

-**دوافع مباشرة:** الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة النشاط البدني، بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية.

- دوافع غير مباشرة: محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، والإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن، الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية (الفرق الرياضية) ويسعى الانتماء للجامعة وتمثيله رياضياً، اجتماعياً.

أهمية المراهقة في التطور الحركي الرياضي:

تتضخ أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية في كونها:

*أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضاً ودرجة كبيرة.
*مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضة المستويات العالية".

*مرحلة انتقال من الناشئين إلى المنقدمين والذي يكتنفهم تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.
*مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

7-الدراسات السابقة والمرتبطة:

دراسة زمالي محمد وبهالي جمال الدين (2007) واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية." واستخدم المنهج الوصفي على عينة الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية، وتوصل إلى إن إهمال ممارسة الرياضات الجماعية عند التلاميذ هو أحد أسباب ضعف مستوى التلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي، وايجابيات ممارسة الرياضات الجماعية بالنسبة للتلاميذ متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية.

- دراسة بجاوي دراجي وأخرون (2004) "دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12_15 سنة).

تهدف إلى إبراز دور الرياضات الجماعية في بناء شخصية المراهق، وإبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد، وإبراز دور الرياضات الجماعية في تقويم وتهذيب سلوكات المراهقين، وإبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تتحققها بالفرد والمجتمع وستستخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12_15 سنة، وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية وغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية وغير الممارسين فيما يخص السلوك النفسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية وغير الممارسين فيما يخص السلوك العدوانى الرزمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية وغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي

- دراسة نبيل مازري و كريم عبد الرزاق (1994): "شخصية مدرب كرة القدم و أثرها في تماسك الفريق." توصل الباحثان إلى وجود نوع من الضعف في شخصية بعض المدربين وهو إثبات لفرضية الأولى لدراستهما. اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، واستعملما نوعين من الاستبيان، الأول وجه للمدربين والثاني للاعبين بصفتهم أقرب الناس للمدرب.

8- الإجراءات المنهجية للبحث:

1-8- الدراسة الاستطلاعية: قبل تقديم الاستبيان رأينا أن نتصل ببعض الثانويات للإطلاع على طريقة عمل بعض أسандة

التربية البدنية والرياضية لمعرفة مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ولأجل ذلك قمنا بطرح بعض الأسئلة على التلاميذ والأساتذة.

8-2- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- تدعيم الجانب النظري للبحث.
- التأكيد من صحة الفرضيات ومناقشة النتائج.
- صياغة الاقتراحات والتوصيات.

8-3- المنهج المتبّع: اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر استخداماً في مجال العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية. وهو عملية استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر ويقصد بها تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وبين الظواهر الأخرى ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات وتصنيفها وتبييبها ووصف الظروف محاولاً تغييرها وتحليلها من أجل القياس ومعرفة تأثير هذه العوامل على الظاهرة المراد دراستها بهدف استخلاص النتائج و معرفة كيفية ضبطها والتحكم فيها و بالتالي التنبؤ بالنتائج المستقبلية".

8-4- طرق و وسائل البحث:

***الاختبار السوسيومترى:** وهو الاختيار الذي يوضح البناء الداخلي للجماعة و تفرعاتها المتعددة كما يوضح كذلك المكانات الاجتماعية المختلفة مثل: الزعامات المتنافسة أو المستقرة و العزلة الاجتماعية و الرفض الاجتماعي. وأول من اكتشف هذا الاختبار هو "مورينو" وزميلته "جينجر"، وقد عرفه "مورينو" بأنه: "نظيرية و موضوع بحث و طريقة لجمع البيانات و تحليل النتائج".

***المصفوفة السوسيومترية:** وهو جدول يتم فيه تقييم الاختيارات المسجلة من طرف التلاميذ حتى يسهل تحليلها بحيث تكتب أرقام أعضاء الجماعة أفقياً والاختيارات عمودياً وتليها مباشرة مجموع الاختيارات ثم عدد الدرجات السوسيومترية لكل فرد.

***السوسيوogram:** وهي عبارة عن خريطة سوسيومترية مشكلة من شبكة التلاميذ الذين رمزاً لهم بالأرقام موضوعة في دوائر وبين كل دائرة و دائرة يوجد سهم يعبر عن الاختيار واتجاهه بدل على التلميذ المختار.

***الاستبيان:** يعتبر الاستبيان أداة لجمع البيانات والحصول على المعلومات والحقائق المرتبطة بالموضوع حيز الدراسة كما أنه يعتبر المحك الذي تلجأ إليه الفرضيات التي افترضناها وقد استعملنا الاستبيان كأداة منهجية في بحثنا هذا قصد تدعيم دراستنا ومعرفة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة والتنمية الاجتماعية، فكان الاستبيان موجه للأستاذة فقط ويكون من 13 سؤال يتمحور حول النشاط الرياضي وحصة التربية البدنية والرياضية وبعض الأمور الاجتماعية المتعلقة بالتلاميذ.

8-5- مجتمع الدراسة: بالنسبة لمكان الإختبار السوسيومترى، تكونت الفئة الاجتماعية المراد إقامة الدراسة عليها من تلاميذ وأساتذة الطور الثانوي في ثانويتين كما يلي:

- ثانوية الرائد بعرير محمد العربي _ دائرة عين الملح -

- ثانوية مصعب بن عميرة _ دائرة عين الملح -

أما الاستبيان فكان موزع على مستوى ثلاثة ثانويات كالتالي:

- ثانوية الرائد بعرير محمد العربي _ دائرة عين الملح -

- ثانوية مصعب بن عميرة _ دائرة عين الملح -

- ثانوية زير بن مناد _ دائرة بوسعداء _

8-6- عينة البحث: العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيل حقيقي لمجتمع البحث ليقوم الباحث به جراء مجمل دراسة بحثه عليها. حيث اخترنا عينتين للبحث مكونة من:

- العينة الأولى: تحتوي على 20 تلميذ في الطور الثانوي مقسمة إلى مجموعتين وموزعة على الثنائيات السابق ذكرها.

- العينة الثانية: تحتوي على 08 أستاذ في الطور الثانوي، حيث تم اختيارهم دون مراعاة للخبرة أو السن أو الجنس.

8-7- متغيرات البحث: تعتبر الفرضيات إجابة مفترضة أو محتملة للمشكلة التي يدرسها الباحث و هي نقطة تحول من البناء النظري إلى التصميم التجاري، وفرضياتنا تتضمن متغيرين تابع والأخر مستقل كالتالي:

رقم الفرضية	المتغير المستقل	المتغير التابع
الفرضية الأولى	حصة التربية البدنية والرياضية	دور فعال في التنشئة الاجتماعية وبناء الجماعة
الفرضية الثانية	أستاذ التربية البدنية والرياضية	التنشئة الاجتماعية وجعل التلاميذ أكثر تكيفاً في الجماعة

8-8- المعالجة الإحصائية:

إختبار السوسيومتر لتحديد الدرجات. -

النسبة المئوية. -

9- عرض ومناقشة النتائج:

9-1- عرض النتائج:

عرض وتحليل نتائج الاختبار السوسيومتر لثانوية بعرير محمد العربي وثانوية مصعب بن عميرة:

الجدول رقم (1): جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحك الداخلي للتلاميذ

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
3	0	3	6	3	0	0	0	3	9	الاختيار 1
1	0	1	2	1	0	0	0	1	3	
0	0	2	2	8	2	0	2	0	2	الاختيار 2
0	0	1	1	4	1	0	1	0	1	
1	0	1	2	1	0	0	0	0	2	الاختيار 3
1	0	1	2	1	0	0	0	0	2	
2	0	3	5	6	1	0	1	1	6	مجموع الاختيارات
4	0	6	10	12	2	0	2	2	13	الدرجة السوسيومترية

- تحليل نتائج الجدول رقم (1):

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أن أكبر فرد متحصل على درجة سوسيومترية عالية هو الفرد رقم (1) وهذا بـ (13 د.س) بمجموع 6 اختيارات ثم يليه الفرد رقم (6) بـ (12 د.س) وبمجموع 6 اختيارات أيضاً ثم يأتي في المرتبة الثالثة الفرد رقم (7) بـ (10 د.س) وبمجموع 5 اختيارات في حين عادت المرتبة الرابعة للفرد (8) بـ (6 د.س) أما المرتبة الخامسة فعادت للفرد (10) بـ (4 د.س) أما ما تبقى من الأفراد (2,3,6) فكانت درجاتهم السوسيومترية هي (2 د.س). أما الفردين (9,4) فتقاسماً المركز الأخير بدون أي درجة سوسيومترية.

الجدول رقم (2): جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحك الخارجى للطلاب

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0	9	0	3	3	0	0	0	6	6	الختيار 1
0	3	0	1	1	0	0	0	2	2	الختيار 2
0	2	0	4	0	2	0	0	0	2	الختيار 3
0	1	0	2	0	1	0	0	0	1	
0	0	2	0	0	2	0	0	1	0	الاختيارات
0	0	2	0	0	2	0	0	1	0	
0	4	2	3	3	1	0	0	3	3	الدرجة السوسيومترية
0	11	2	7	3	4	0	0	7	8	

تحليل نتائج الجدول رقم (2):

-

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن الفرد (9) تحصل على (11 د.س) والمرتبة الأولى بينما عادت المرتبة الثانية لكل من الفرد رقم (7،2،7) بـ (7 د.س) وكانت المرتبة الثالثة للفرد (1) بـ (8 د.س). بينما الأفراد فانحصرت درجاتهم السوسيومترية بين (2 إلى 4 د.س) وهم الأفراد (8،6،5،4)، بينما اقسم كل من الأفراد (10،3،4،1) المرتبة الأخيرة بدون أي درجة.

الجدول رقم (3): جدول يمثل نتائج السؤال الثاني من المحك الخارجى للطلاب

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0	3	3	9	3	3	0	0	0	3	الختيار 1
0	1	1	3	1	1	0	0	0	1	الختيار 2
0	4	0	6	2	0	2	0	4	0	الختيار 3
0	2	0	3	1	0	1	0	2	0	
0	1	0	0	1	0	0	0	1	2	الاختيارات
0	1	0	0	1	0	0	0	1	2	
0	4	1	6	3	1	1	0	3	3	الدرجة السوسيومترية
0	7	3	15	6	3	2	0	5	5	

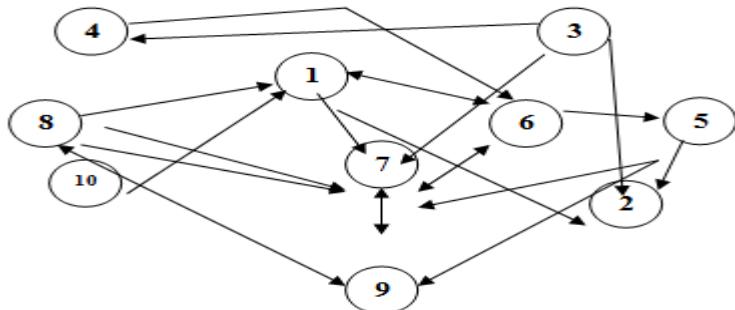
من الجدول رقم (3) نلاحظ الفرد رقم (7) احتل المرتبة الأولى بـ (15 د.س) مقارنة بنتيجه في السؤال الأول الذي احتل فيه المرتبة الثالثة بـ (7 د.س). بينما الفرد رقم (9) تحصل على المركز الثاني بـ (7 د.س) في حين كان يحتل المركز الأول بـ (11 د.س). بينما كانت المرتبة الثالثة للفرد رقم (6) بـ (6 د.س) والذي كان يحتل المرتبة الرابعة بـ (3 د.س) أما المرتبة الرابعة فكانت للفردين (1،2) بـ (5 د.س) فقد رقم (1) رتبته الثانية. أما الفرد (2) فهو حفاظ عليهما. أما الأفراد (4،5،8) كانت نتائجهم محصورة بين (2 إلى 3 د.س). وبقي كل من الفرد رقم (10،3) في المركز الأخير بدون أي درجة.

الجدول رقم (4): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحك الداخلي للطلاب

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
6	0	3	6	6	0	0	0	0	6	الختيار 1
2	0	1	2	2	0	0	0	0	2	الختيار 2
2	2	6	2	2	0	0	0	0	4	الختيار 3
1	1	3	1	1	0	0	0	0	2	
1	1	2	0	1	0	0	0	1	1	الاختيارات
1	1	2	0	1	0	0	0	1	1	
4	2	5	3	4	0	0	0	1	5	الدرجة السوسيومترية
8	3	11	8	9	0	0	0	1	11	

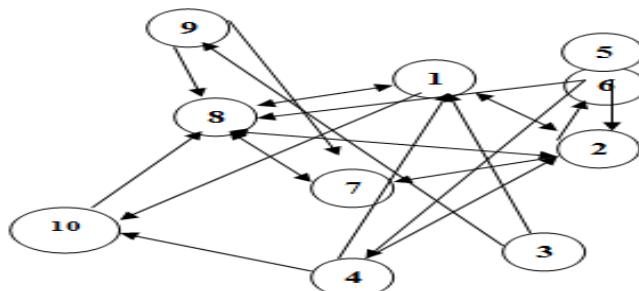
من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن الفرد رقم (1) حافظ على مرتبته الأولى بـ (11 د.س) أي بانخفاض درجتين سوسيومترتين في حين ارتقى الفرد رقم (8) إلى المرتبة الأولى بـ (11 د.س) بعد أن كان يحتل المرتبة الرابعة في السؤال الأول

مقسماً بذلك المركز الأول هو والفرد (1). بينما حافظ كل من الفردين (6،7) على المركز الثاني والثالث على الترتيب مع نقص في الدرجات السوسيومترية الممحصورة بين (2 إلى 3 د.س) في حين نلاحظ أن الفرد رقم (10) ارتقى إلى المركز الثالث مقسماً بذلك نفس المركز مع الفرد (7) بـ (8 د.س) بعد أن كان يحتل المركز (5) في السؤال الأول أما الأفراد (4،5،6) فاحتلوا المركز الأخير بدون أي درجة بعدما تحصلوا على درجتين في السؤال الأول في حين ارتقى الفرد رقم (9) وتحصل على (3 د.س) بعد أن كان بدون أي درجة في السؤال الأول.



- تفسير نتائج المحك الخارجي للطالب:

من خلال الشكل (1) نلاحظ بأن الفرد رقم (7) له شعبية كبيرة بين أفراد جماعته وتحصل على أعلى مجموع من الاختيارات وهو 6 اختيارات وهذا يدل على أن الفرد رقم (7) هو الذي يلجأ إليه أفراد الجماعة في بعض الأمور الشخصية والتي هي خارج حدود حصة التربية البدنية ويعتبر المحبوب من قبل الزملاء وتبيّن لنا أن أفراد الجماعة عرّفوا كيف يختارون مركز الجماعة فأعطوا موقفاً اجتماعياً واحداً من خلاله يمكن تحديد من هو المترنّع للجماعة وتلاحظ بأن الجماعة بقت متماسكة حتى خارج حدود الحصة، ونلاحظ وجود بعض العلاقات الثانية التي تشكّلت بين الأفراد (6،7) و(7،9) و(8،9) إلا أنها حتى وإن قلت فهي تشكّل خطراً على تماسك الجماعة. بينما نلاحظ أن بعض الأفراد شكلوا علاقات مفردة مع بعض الأشخاص مثل الفردين (4،10) الذين لم يختارا مركز الجماعة وهذا بحكم البعد المنزلي بينهم وبين الفرد (7) وقلة الإنقاء ببعضهم البعض. بينما نرى الفرد (2) لم يعط اختياراً لأحد وتحصل على اختيار بعض الزملاء وهذا راجع لقوّة شخصيته وعدم الإباحة بمشاكله الشخصية وغمّما الاحتفاظ بها وحلها وحده. إما اختياره من قبل الزملاء في تبيّن من هو المحبوب بين الزملاء فهذا راجع إلى التقارب الاجتماعي والبيئي بينه وبين الزملاء الذين اختاروه.



الشكل رقم (2): خريطة سوسيومترية توضح العلاقات الاجتماعية بين التلميذ للمحك الداخلي.

- تفسير نتائج المحك الداخلي لللاميدين:

من الشكل رقم (2)، نلاحظ وجود عدد قليل من العلاقات الثنائية وصل عددها إلى 3 علاقات وهي بين الأفراد (6,8) و(1,6) و(8,7) وكلها متوجه إلى مركز الجماعة وهذا يدل على وجود ترابط وثيق بين أطراف الجماعة حتى أن الفرد (6) أعطى اختياره للفرد (8) وهو منافسه ونفس الشيء للفرد (8) هذا ما يدل على وجود تنافس قوي بين المركزين واعتراف كل واحد بقدرات زميله وهذا ما يحدث بين المراهقين وهذا يدل على قوة شخصية الفردين (6,8). بينما نلاحظ كثرة العلاقات الفردية بين الأفراد وصل عددها إلى 16 علاقة فردية 8 منها متوجه نحو مركزي الجماعة وهذا يدل على رغبة الأفراد على التواصل مع الجماعة والإحتكاك بها، أما الفرد رقم (2) فنلاحظ بأنه معزول عن الجماعة لم يختار أحدا ولم يتم اختياره وهذا إن دل على شيء إنما يدل على عدم ثقته بأفراد الجماعة الآخرين داخل حصة التربية البدنية والرياضية وفي نفس الوقت عدم أدائه للتمارين الرياضية بجدية أثناء الحصة مما يجعل الزملاء لا يختارونه.

10- مناقشة النتائج:**- الفرضية الأولى:**

نص الفرضية الأولى: "حصة التربية البدنية الرياضية لها دور فعال وكبير في التنشئة الاجتماعية وبناء الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية". لقد بنينا فرضيتنا الأولى على أن حصة التربية البدنية الرياضية لها أهمية في بناء الجماعة بين التلاميذ ولها دور فعال في التنشئة الاجتماعية فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبار السوسيومترى الذي قمنا به نجد أنه أكد هذه الفرضية فمن خلال السؤال الثاني والثالث من المحك الداخلي والمتعلق بعملية التدريب والأداء أثناء حصة التربية البدنية الرياضية نجد أن جميع الأفراد يختارون مراكز لجماعتهم ومحاولة بناء الجماعة فيما بينهم وهذا ما أكدته نتائج الجدول رقم (03) والشكل (01) الذي كان فيه التلميذ رقم (08) أكثر شعبية بين زملائه وحصل على (06) إختيارات، وأيضاً نتائج الجدول رقم (15) الذي كان فيه التلميذ رقم (10) متحصلًا على (17 د.س) في بناء جماعة قوية من خلال اختياره الفرد كمركز لها.

إذا رجعنا إلى نتائج استبيان الأساتذة فنرى بأن الأساتذة بينوا من خلال السؤال الأول مدى أهمية التربية البدنية الرياضية ومن بينها التواصل بين المجموعة وتنمية روح المسؤولية والجماعة والسؤال الخامس الذي كان يتمحور حول دور حصة التربية البدنية الرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ فأجاب جميع الأساتذة بنعم أي بنسبة (100%) ومعظم هذه النتائج أكدتها كل من الدكتورين: "ناهد محمد سعد" و"تيلالي رمزي فهمي" حين قالا في أهمية التربية البدنية الرياضية "عادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقدررين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم".

إذن نستطيع التأكيد على أن حصة التربية البدنية الرياضية لها أهمية كبيرة في بناء الجماعة والتنشئة الاجتماعية بين التلاميذ.

- الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: "لأستاذ التربية البدنية الرياضية دور في جعل التلميذ أكثر تكيفاً في الجماعة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية الرياضية". من خلال السؤال السادس والمتعلق بالطريقة التي يتعامل بها الأستاذ مع التلميذ في الطور الثانوي نجد أن كل الأساتذة إختاروا طريقة الحرية المتوسطة وكانت النسبة المئوية (100%) والتي لها دور في جعل التلميذ أكثر إتصالاً ببعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية الرياضية والمحافظة على نظام الحصة وعدم إعطاء الحرية التامة أو الدكتاتورية التي لا يستطيع من خلالها التلاميذ عدم إبداء مهارته وعلاقته الاجتماعية بصورة طبيعية.

أما بالنسبة للسؤال العاشر والذي من خلاله تم معرفة مدى استشارة التلاميذ لأساتذتهم في حل مشاكلهم الشخصية فكان معظم الأساتذة أجابوا بـ 'نعم' بنسبة وصلت إلى (87.5%) وهذا ما يؤكد دور الأستاذ في التنشئة الاجتماعية للتلاميذ وتوجيههم

ونصحهم ويؤكد هذا الدكتور: "محمد سعد زغلول" و"مصطفى السايج أحمد" على أن: "أستاذ التربية البدنية الرياضية هو بلا شك العامل الرئيسي والمؤشر بشكل كبير في العملية التدريسية" وبالتالي التلاميذ. وفي الأخير نقول أن الأستاذ له دور في التنشئة الاجتماعية للتلاميذ و جعلهم أكثر تكيفا في الجماعة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

10- خاتمة:

بعد معرفة أهم النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول، أن موضوع بناء الجماعة من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في المرحلة الثانوية يتطلب:

- التبسيير الجيد لحصص التربية البدنية والرياضية ومحوها لتحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
- تأكيد أهمية التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة داخل المؤسسات التربوية.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة.
- توفير العتاد الرياضي والإمكانيات الرياضية من أجل تحقيق أهداف المادة.
- تكثيف النشاطات الرياضية والدورات بين تلاميذ الأقسام والمؤسسات من قبل الإداره عن طريق تنظيم منافسات الرياضية وتكريم الفرق التي تتمتع بالروح الرياضية.
- إجراء دراسات وبحوث تتعلق بالجماعة والتنشئة الاجتماعية في مختلف أطوار المنظومة التربوية.

11- المصادر والمراجع:

- باللغة العربية:

- 1- أسامة كامل راتب: "النمو الحركي"، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 1999.
- 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: "كتاب الاجتماع الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، ط 1، مصر، 2001.
- 3- بوعبد الله فيصل، وبين اسماعيل نصر الدين: "اقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل"، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1984.
- 4- بجاوي دراجي وأخرون: "دور الرياضيات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة)"، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2003-2004.
- 5- بسطوبيسي احمد: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 1996. عبد الحميد شرف: "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 2000.
- 6- زمالي محمد وأخرون : "واقع الرياضيات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة العلوم التكنولوجية محمد بوضياف، بوهران، 2006 - 2007.
- 7- محمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة.
- 8- ميخائيل خليل معوض: "مشكلات المراهقة في المدن والأرياف"، دار المعارف، ط 1، القاهرة، 1975.
- 9- سيد أحمد حورية: "التربية البدنية وقيمها التربوية في الطور الأول من التعلم المدرسة الأساسية"، مذكرة نهاية الدراسة، معهد العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 1986.
- 10- سعد جلال، محمد علاوي: "علم النفس التربوي الرياضي"، دار المعارف، ط 4، مصر، 1975.

- 11- عبد اللطيف حمزة: "مناهج البحث العلمي"، دار النشر والطباعة، ط2، الكويت، 1998.
- 12- خير الدين علي عويس، عصام الهلالي: "الاجتماع الرياضي"، دار الفكر العربي، ط 1، 2005.
- 13- خضاري عياش، ميساوي سليمان: "الأهمية التربوية للتنمية البدنية والرياضية في الطورين الأول والثاني من التعليم الأساسي"، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، الجزائر، 2000.
- باللغة الأجنبية:**

1-Boukris et Souveur: " L'adolescence âge des tempêtes", Edition Hochette, France 1995.

2-GAGA et Hill, R. Thomas: " Manuel de l'éducation sport", Ed-VIGOT, Paris, 1993.

**استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وعلاقتها بالأداء الوظيفي
لأساتذة التربية البدنية والرياضية
دراسة ميدانية ببعض متطلبات وثانويات مدينة الأغواط"**

د. منصورى نبيل، أ. بدر الدين قنيلو- جامعة البوايرة، د. خويلدى الهاورى، المركز الجامعى البيض.

ملخص الدراسة:

هدف الدراسة إلى التعرف على دور استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في تسهيل حصة التربية البدنية الرياضية، ومدى انعكاس الأداء الوظيفي عليهمـةـ أـسـاتـذـةـ التـرـيـبـةـ الـبـدـنـيـةـ وـالـرـياـضـيـةـ واستخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث مجموعة من الأساتذة التعليم الثانوي والمتوسط على مستوى دائرة الأغواط، واعتمدنا في هذه الدراسة على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات وبعد إجراء العمليات الإحصائية المناسبة لذلك تم التوصل إلى النتائج التالية:

- من محور تحليل نتائج الجداول وجدنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يؤكدون بأن استخدام التكنولوجيا الحديثة ضروري وأساسى لإنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

- من محور تحليل نتائج الجداول وجدنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يثبتون بأن للأداء الوظيفي تأثير مباشر على مهمة أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- من محور تحليل نتائج الجداول وجدنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يؤكدون على إلزامية الربط بين التخطيط والأداء خلال العملية التدريسية.

الكلمات المفتاحية: التكنولوجيات الحديثة - الأداء الوظيفي - أستاذ التربية البدنية والرياضية.

Résumé :

L'étude visait à identifier le rôle de l'utilisation des moyens technologiques modernes dans la gestion de la séance de l'éducation physique et sportive ,l'étendue de la réflexion de la performance sur la tâche de professeur d'éducation physique et sportive, et la relation entre l'utilisation de ces moyens modernes et la performance ,dans cette étude, nous avons utilisé l'approche descriptive ,l'échantillon comprenait un groupe d'enseignants de l'enseignement

moyenne et secondaire au niveau du département de Laghouat ,dans cette étude, nous avons adopté le questionnaire comme outil de collecte d'informations et de données Après avoir effectué les processus statistiques appropriés, nous avons obtenu les résultats suivants:

- De l'axe d'analyse les résultats des tableaux nous avons constaté que les professeurs d'éducation physique et sportive soulignent que l'utilisation de la technologie moderne est nécessaire et essentielle pour le succès de la part de l'éducation physique et sportive.
- De l'axe d'analyse les résultats des tableaux nous avons constaté que les professeurs d'éducation physique et de sport prouvent que la performance fonctionnelle a un impact direct sur la tâche de professeur d'éducation physique et sportive.
- De l'analyse les résultats des tableaux, nous avons constaté que les enseignants de l'éducation physique et du sport soulignent le lien obligatoire entre la planification et la performance au cours du processus d'enseignement.

Mots-clés: Technologies modernes – Performance fonctionnaire - Professeur d'éducation physique et sportive.

1- مقدمة:

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وتمرور الزمن تطور وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها. ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بأن الرياضة لعبت دوراً كبيراً في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالاً شريفاً و إطاراً ساماً للمنافسة و الصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجلتها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة بعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحاً كبيراً. وأصبح للرياضة في عصتنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع آخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتنم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

و يعتبر استخدام التكنولوجيات الحديثة التخطيط أحد العناصر التي تحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضيين. و هو الأداء الفعلي أشاء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل و مواجهة معوقات التنفيذ و العمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. ومن هنا كانت الانطلاقـة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على استخدام التكنولوجيات الحديثة في مجال التدريس و تأثيره على الرفع من مستوى أداء الأستاذ و تحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستـنا على فئة أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في التأثير المباشر على التلميـذ سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو التعلم و اكتساب المعلومات و انطلاقـاً من هذه المعطيات قسـمنا بحثـنا إلى جانب نظـري و جانب تـطبيـقي : حيث تناولـنا في الجانب النظـري فـصلـين: الفـصلـ الأول: مدخل للـدراسة(الـتعريفـ بالـبحثـ، الإـشكـاليةـ، الأـهدـافـ ، الفـوضـعـ، أهمـيـةـ الـبحـثـ، مـصـطـلـحـاتـ و مـفـاهـيمـ الـدـرـاسـةـ)، الفـصلـ الثاني: الـدـرـاسـاتـ السـابـقـةـ كما قـسـمنـاـ الجـانـبـ التـطـبـيقـيـ منـ الـدـرـاسـةـ إـلـىـ فـصـلـيـنـ الفـصـلـ ثـالـثـ يـحـتـويـ عـلـىـ طـرـقـ المـنهـجـيـةـ لـلـبـحـثـ وـ الفـصـلـ رـابـعـ: قـسـمنـاـ بـعـرـضـ مـنـاقـشـةـ وـتـحلـيلـ نـتـائـجـ الـدـرـاسـةـ وـأـهـمـ الـاستـخـلاـصـاتـ.

2- الإشكالية:

ما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائياً بل لا بد له من تخطيط وحسابات مسبقة، وبمعنى آخر نقول أن العمل المدروس والجيد لا ينبع عنه إلا الهدف الجيد، ومنه فإن الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس ومسبق يعمل به الأستاذ.

وتنتمي عملية الأداء الوظيفي في التدريس ، بطرق ووسائل تكنولوجية حديثة مدرسوة يتم التخطيط لها مسبقاً من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

فالتحطيط يجعلنا ننتبه بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو (التبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفاً بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ).

وهو كذلك (التحطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحفوبيات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه).

ومن كل هذا أردننا ربط عملية استخدام التكنولوجيا الحديثة بعملية الأداء الوظيفي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية، وخصصنا دراستنا على فئة أساتذة التعليم الثانوي ولهذا قمنا بطرح هذه التساؤلات التالية:

الإشكالية العامة: هل لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريس دور في توجيه وتنظيم أداء أستاذ التربية البدنية و الرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

- هل لاستخدام التكنولوجيا الحديثة تأثير على درس التربية البدنية و الرياضية؟

- هل للأداء الوظيفي تأثير على مهمة أستاذ التربية البدنية و الرياضية؟

- هل يستوجب التوافق بين استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريس والأداء خلال العملية التدريسية من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية؟

3- فرضيات الدراسة:**الفرضية العامة:**

- لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريس تأثير مباشر على الأداء الوظيفي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريس ضروري و أساسى لإنتاج درس التربية البدنية و الرياضية.

- للأداء الوظيفي تأثير مباشر على مهمة أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

- إلزامية التوفيق بين استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريس والأداء خلال العملية التدريسية من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

4- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسلط الضوء على واقع التدريس لدى أستاذة التربية البدنية، و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلّى أهميتها فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريس كطريقة تدريسية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى أستاذة التربية البدنية

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة التي تساعده على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للأستاذة.

5- أهداف الدراسة:

الهدف الرئيسي : محاولة إبراز أهمية استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريس للرفع من الأداء عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الأهداف الجزئية:

- محاولة البحث في استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريس و علاقته بالأداء الوظيفي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية.

- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من الأداء لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعظيم واستعمال التخطيط في التدريس كمنهج علمي

- جعل دراستنا مرجعاً مساعداً للباحثين في الميدان الرياضي .

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التكنولوجيا: عملية شاملة تقوم بتطبيق العلوم والمعارف بشكل منظم في ميادين عدّة؛ لتحقيق أغراضٍ ذات قيمة عملية للمجتمع. وتعزّز التكنولوجيا بأنّها الاستخدام الأمثل للمعرفة العلمية، وتطبيقاتها، وتطبيقياتها، وتطويعها لخدمة الإنسان ورفاهيّته. والمفهوم الشائع لمصطلح التكنولوجيا هو استعمال الكمبيوتر والأجهزة الحديثة، وهذه النّظرة محدودة الرؤية، فالكمبيوتر نتيجة من نتائج التكنولوجيا، بينما التكنولوجيا التي يقصد بها هذا المقرر هي طريقة للتفكير، وحل المشكلات، وهي أسلوب التفكير الذي يوصل الفرد إلى النتائج المرجوة أي إنّها وسيلة وليس نتائج، وإنّها طريقة التفكير في استخدام المعرفة، والمعلومات، والمهارات، بهدف الوصول إلى نتائج لإشباع حاجة الإنسان وزيادة قدراته.

6-2- مفهوم الأداء الرياضي: إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف نظراً كبراً وملحوظاً نتائجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه" : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودّوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتائج كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً".

6-3-أستاذ التربية البدنية والرياضية: إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دوراً فعالاً في حياة التلميذ، فهو عبارة عن وسيط بين التلميذ والرياضة؛ لذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعداد مهنياً وأكاديمياً وثقافياً وعلمياً؛ وهو كذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنياً لتعليم الآخرين ومساعدتهم، كما يشارك في التطوير الثقافي ويهتم بتربية الأطفال وتحقيق الأهداف التربوية التي يصبوا إليها.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة: يحاول الباحث الاطلاع لما وصل إليه سابقه لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا والمواقف التي تطرق للتخطيط و بعد اجتهاهنا في البحث عن الدراسات السابقة لم تحصل على أي دراسة مشابهة تماما لدراستنا، بل وجدنا الدراسات التالية:

7-1- الدراسة الأولى: تحمل عنوان: "أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم- دراسة ميدانية لولاية تizi وزو" نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسان في التربية البدنية والرياضية من إعداد الطلبة: بوثلجة مسعود وآخرون.المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- سيدى عبد الله - جامعة الجزائر الدفعـة: 2000/2001.

- الإشكالية العامة: ما الأهمية التي يوليه التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟
الفرضيات المقترحة :

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .
- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريسي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم .

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان . وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على أراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض .

النتائج المتحصل عليها في البحث: خلص الباحث من خلال هذه المذكرة إلى عدة نتائج ذكر منها ما يلي:

- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريسي .
- يمكن للاعب تحسين أداءه من خلال التخطيط في التدريب.
- التخطيط في التدريب يحسن من مردود أندية كرة القدم.

7-2- الدراسة الثانية: تحمل عنوان "التخطيط الإستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة" رقم الإبداع 2004/8343 بجامعة الإسكندرية من إعداد الأستاذ: عمر نصر الله قشطة

- كانت الإشكالية كما يلي : هل قامت الاتحادات الرياضية الفلسطينية موضوع الدراسة بتطبيق التخطيط وعناصره لتحقيق أهدافها الخاصة بقطاع البطولة ؟

أما النتائج المتوصل إليها هي:

- وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة وعدم قابليتها للتعديل كل فترة حتى تتماشى متغيرات المجتمع الفلسطيني .

- يمكن توسيع قاعدة الممارسين للعبة حتى يمكن اختيار المستويات العليا
- الاعتماد على المؤهلين عمليا لإدارة النشاط بالإتحاد عن المؤهلين علميا.
- عدم مسؤولية وزارة الشباب والرياضة الفلسطينية واللجنة الأولمبية الفلسطينية في وضع تصور لحظة نشاط .
- الإتحاد الرياضي وعدم مراعاة مقتراحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد .
- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الاتحاديات الرياضية الفلسطينية.
- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد اشتملت على :

رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الاتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدون داخل أراضي فلسطين حجمها (50 عضو) عدد الاتحادات 4 اتحادات رياضية فلسطينية

7-3- الدراسة الثالثة: مكانة التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

من إعداد الطلبة: النمس بوزيد، حديابي احمد. قسم الإدارة والتسيير الرياضي - جامعة المسيلة-

وكانت الإشكالية على النحو التالي: إلى أي مدى يمكن تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية؟

- **أما فرضيات الدراسة المقترحة:**

- يمكن للخطط الإستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

- يمكن التخطيط الإستراتيجي أن يساعد على توسيع قاعدة الممارسين للنشاط الرياضي داخل المؤسسات الرياضية الجزائرية.

الوسائل المستعملة للدراسة:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمار الاستبيان لجمع البيانات والمعلومات، وطبقت على عينة مقدارها

07 مشرفين ودامت الدراسة شهر أبريل 2007 .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- إمكانية تطبيق التخطيط الإستراتيجي في المؤسسات الرياضية الجزائرية.

- وأهميته لتطوير الفكر الإداري لدى المسوبيين.

- وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

8- تحليل و نقد الدراسات السابقة: لقد تطرقـت الـدراسـات السـابـقـة إـلـى أـهـمـيـةـ التـخـطـيـطـ الإـسـتـرـاتـيـجيـ فـيـ الـمـحـالـ الـرـياـضـيـ،ـ حيثـ

هدـفتـ هـذـهـ الـدـرـاسـاتـ إـلـىـ مـدـىـ أـهـمـيـةـ التـخـطـيـطـ الإـسـتـرـاتـيـجيـ باـسـتـخـادـ الـتـكـنـوـلـوـجـيـ الـحـدـيثـ،ـ إـمـكـانـيـةـ تـطـيـقـهـ فـيـ الـمـحـالـ الـرـياـضـيـ،ـ

وـاتـبـعـتـ هـذـهـ الـدـرـاسـاتـ الـمـنـهـجـ الـوـصـفـيـ،ـ وـاـخـتـافـتـ الـعـيـنـةـ مـنـ درـاسـةـ إـلـىـ أـخـرىـ.

أما دراستـا فـتـرـقـتـ إـلـىـ التـخـطـيـطـ باـسـتـخـادـ الـتـكـنـوـلـوـجـيـ الـحـدـيثـ فـيـ التـدـريـسـ وـعـلـقـتـهـ بـالـأـدـاءـ الـوظـيفـيـ،ـ وـعـلـىـ غـرـارـ الـدـرـاسـاتـ

الـسـابـقـةـ فـقـدـ استـعـمـلـتـ الـمـنـهـجـ الـوـصـفـيـ وـاسـتـمـارـاتـ الـسـابـقـةـ كـأـدـأـ لـلـقـيـاسـ،ـ كـمـ أـنـهـ تـخـافـلـ عـلـىـ الـدـرـاسـاتـ الـأـخـرـىـ باـعـتـارـهـاـ تـقـامـ فـيـ

بيـئـةـ مـخـلـفـةـ عـنـ سـابـقـهـاـ،ـ وـالـدـرـاسـةـ طـبـقـتـ عـلـىـ فـئـةـ مـتـمـيـزـةـ وـقـلـيـلـةـ فـيـ الـمـجـتمـعـ هيـ فـئـةـ أـسـانـدـةـ التـرـيـةـ الـبـدنـيـةـ وـ الـرـياـضـيـةـ.

9- منهجية الدراسة:

9-1- الدراسة الاستطلاعية:

9-1-1- الثبات: يتم التحقق من ثبات الاستبيان عن طريق حساب نسبة الثبات 0.65 وهذا يعني أنه معدل جيد عند مستوى

الدلالـةـ 0.05ـ وـهـوـ دـالـ إـحـصـائـيـ،ـ وـعـلـىـ ضـوءـ ذـالـكـ تمـ وـضـعـ الـاستـبـيـانـ فـيـ صـيـاغـتـهـ الـنـهـائـيـةـ وـتـطـيـقـهـ عـلـىـ عـيـنـةـ الـدـرـاسـةـ.

9-1-2- الصدق: قبل قيامـنا بـتـوزـيعـ اـسـتـمـارـاتـ الـسـابـقـةـ اـرـتـأـيـاـ أـنـ نـعـرـضـهـ لـتـحـكـيمـ الـأـسـانـدـةـ الـمـخـتـصـينـ فـيـ التـرـيـةـ الـبـدنـيـةـ

وـالـرـياـضـيـةـ حـتـىـ يـمـكـنـنـاـ الـاسـتـفـادـةـ مـنـ الـأـخـطـاءـ وـالـقـيـامـ بـتـصـحـيـحـهـاـ،ـ وـبـالـتـالـيـ يـكـونـ وـاـضـحـ وـمـفـهـومـ لـكـ أـفـرـادـ عـيـنـةـ الـبـحـثـ كـمـ

تسـاعـدـ هـذـهـ طـرـيـقـةـ عـلـىـ التـرـامـ الـمـوـضـوعـيـةـ وـالـمـصـادـقـيـةـ .

9-2- المنهج المستخدم: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكورة هو المنهج الوصفي، الذي يهتم بذكر الخصائص

وـالـمـيـزـاتـ لـلـشـيـءـ الـمـوـصـوفـ مـعـبـراـ عـنـهاـ بـصـورـةـ كـمـيـةـ وـكـيـفـيـةـ ،ـ وـيـكـثـرـ اـسـتـخـادـ هـذـاـ الـمـنـهـجـ فـيـ الـمـجـالـاتـ الـعـسـكـرـيـةـ،ـ كـذـالـكـ فـيـ

الـدـرـاسـاتـ الـإـنـسـانـيـةـ،ـ فـيـماـ يـصـعـبـ تـطـيـقـ الـمـنـهـجـ الـتـجـريـيـ وـيـمـكـنـ تـعـرـيـفـ هـذـاـ الـمـنـهـجـ بـأـنـهـ طـرـقـ التـحـلـيلـ وـ التـفـسـيرـ .

شكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مقتنة عن المشكلة وتصنيفيها وتحليليها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

9-3-عينة الدراسة: العينة جزء من الظاهرة الواسعة المصادق والمعبرة عنه كله، يستخدم أساساً لتقدير الكل الذي يصعب أو يستحيل دراسته بصورة كلية لأسباب تتعلق بواقع الظاهرة، أو بالكلفة أو الوقت، وبحيث يمكن تعليم نتائج دراسة العينة على الظاهرة كلها يتمثل مجتمع البحث في أسانذ التعليم المتوسط والثانوي في مادة التربية البدنية والرياضية على مستوى دائرة الأغواط حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية والنسبة التي أحذناها من مجتمع البحث تقدر بـ 20% والمتمثلة في 30 أستاذ.

9-4-حدود الدراسة:

المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى بعض أسانذ التعليم المتوسط والثانوي

المجال الزماني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين شهر سبتمبر إلى غاية شهر نوفمبر، حيث خصصت الأشهر (سبتمبر-أكتوبر) للجانب النظري، و(أكتوبر-نوفمبر) للجانب التطبيقي، وفي أواخر شهر سبتمبر تم توزيع الأسئلة الخاصة بالاستبيان على الأساتذة ثم جمعها وإحصاء النتائج والقيام بتحليلها ومناقشتها.

9-5-ادوات جمع البيانات: يقصد بأدوات جمع البيانات مجموعة الوسائل والطرق والأساليب والإجراءات المختلفة التي يعتمد عليها الباحث في جمع المعلومات الخاصة بالبحث العلمي وتحليلها، وهي متعددة، ويحدد استخدامها على حسب احتياجات موضوع البحث العلمي، وبراعة الباحث وكفاءته في حسن استخدام الوسيلة وإبداع في ذلك وقد يحتاج الباحث إلى أكثر من أداة والأداة التي اخترناها في دراسة هذا البحث هي الاستبيان.

9-5-1-الاستبيان: تعريفه: هو عدد من الأسئلة المحددة، يرسل بالبريد عادتاً إلى عينة من الأفراد للإجابة عنها بصورة كتابية، وبعد الاستبيان في هيئة استماراة تذكر فيها الأسئلة، ويترك مكان للإجابة مقابلها، وهو مرتفع الكلفة، ويمكن إرساله على عدد كبير من المستجيبين بالبريد أو بغيره.

ومن أنواع الاستبيان (الاستبيان بأسئلة مغلقة، الاستبيان بأسئلة نصف مفتوحة، الاستبيان بأسئلة مصورة) وفي هذه الدراسة استعملنا الاستبيان ذو أسئلة مغلقة

9-5-2-الاستبيان ذو أسئلة مغلقة: وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي، تمكن خاصيتها في تحديد مسبق للإجابة من نوع نعم، لا، موافق، غير موافق

10 - ضبط متغيرات الدراسة:

10-1-المتغير المستقل : هو الذي يؤثر ولا يتتأثر أو بمعنى آخر هو الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معين

تحديد المتغير المستقل : استخدام التكنولوجيا الحديثة

10-2-المتغير التابع : هو الذي يتتأثر ولا يؤثر أو بمعنى آخر هو الذي يتتأثر بالمتغير المستقل والذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى

تحديد المتغير التابع : وهو الأداء الوظيفي

10-3-المتغير الوسيط : وهو أستاذ التربية البدنية والرياضية

11- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- قانون النسب المئوية - قانون χ^2

12- الخلاصة:

تحقيق النجاح في البحث العلمي لا يكون إلا إذا كان الباحث قد قام بتنصيبي منظم بإتباع أساليب ومناهج علمية محددة بقصد الكشف عن ما لم يكشف عنه بعد ، أو بقصد التأكيد من صحتها أو تعديلها ، أو إضافة الجديد إليها ، و هذا مأسوف نعرفه بعد قيامنا بعرض ومناقشة وتحليل النتائج في الفصل القادم .

13- مناقشة نتائج الدراسة:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجم بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف الأساتذة في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كما يلي :

- نستنتج من خلال ما سبق في تحليل نتائج الجداول أن أساندنة التربية البدنية والرياضية يرى معظمهم أن لاستخدام التكنولوجيا الحديثة دور كبير في إنجاز حصة التربية الرياضية والبدنية .

- كما أكد معظمهم على تحديد الأهداف حتى يتم على ضوئها بناء الخطط، كما أكد على ذلك إبراهيم محمود عبد المقصود بأن أول مرحلة من مراحل التخطيط تحديد الأهداف بوضوح.

- وأكد معظم الأساتذة على أن نجاح الدرس متوقف على استخدام التكنولوجيا الحديثة حسب الإمكانيات المتاحة.

- جل الأساتذة يتقنون بأن استعمال أساليب القياس الملائمة يضمن لهم التصنيف الدقيق.

- كما نستنتج من خلال ما سبق في تحليل نتائج الجداول أن الأداء الوظيفي للأستاذ دور كبير في تسخير حصة التربية البدنية والرياضية من خلال خلق جو الإثارة بتقديم الأنشطة الرياضية ومعرفة النقاد أثناء تنفيذ المهمة من طرف التلاميذ وبمراقبة الفروق الفردية وال عمرية وبوضع مخطط (برنامج لمعالجة النقاد).

- كما نستنتج من خلال ما سبق في تحليل نتائج الجداول أن أساندنة التربية البدنية والرياضية يؤكدون على إلزامية الربط والتواافق بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والأداء خلال العملية التدريسية من خلال مشاركة التلاميذ في نشاطاتهم ويتبع مراحل التقويم (تشخيصي، تكويني، تحصيلي) والعمل على تنمية قدرات التلاميذ وتطوير مهاراتهم وإنجاز الدرس يكون بناءً على الإمكانيات والوسائل والأجهزة المتوفرة وبناء الوحدات التعليمية يكون مبني على التخطيط والأداء معا.

14- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

- **الفرضية الأولى:** من خلال النتائج المتوصل إليها جاءت إجابات الأساتذة تثبت الفرضية الأولى على أن استخدام التكنولوجيا الحديثة ضروري وأساسي لإنجاز حصة التربية البدنية والرياضية وهذا حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول (01)، (02)، (03)، (04)، (05)، (06) في توضح إجابات الأساتذة حول أهمية استخدام التكنولوجيا الحديثة في مجال التدريس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هذا ما أكدته الكاتب إبراهيم عبد المقصود في تعريفه للتخطيط بأنه استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخيارات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة، ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرقبة وذلك باستخدام التكنولوجيا الحديثة .

- ومن هنا توصلنا إلى أن الفرضية الأولى تحققت، بمعنى أن استخدام التكنولوجيا الحديثة ضروري وأساسي لإنجاز درس التربية البدنية والرياضية.

- **الفرضية الثانية:** من خلال النتائج المتوصّل إليها جاءت إجابات الأساتذة ثبتت الفرضية الثانية على أن الأداء الوظيفي له تأثير مباشر على مهنة الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (07)، (08)، (09)، (10)، (11)، (12) بحيث أكد مرسي والصياغ أن الأداء يتأثر بالموقف والموظف وما يمتلكه من معرفة ومهارات ورغبة واهتمام وقيم ودّافع يعد محدداً رئيسياً في تحديد مستوى الأداء والوظيفية مما تتطلبه من مهام وواجبات وما يفرضه من تحديات وما تقدمه من فرض لنمو الوظيفي تعد أيضاً محدداً رئيسياً في تحديد مستوى الأداء.

- ومن هنا توصلنا إلى أن الفرضية الثانية تحققت بمعنى للأداء الوظيفي تأثير مباشر على مهنة أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- **الفرضية الثالثة:** من خلال النتائج المتوصّل إليها جاءت إجابات الأساتذة ثبتت الفرضية الثالثة على أن من مهام الأستاذ إلزامية التوافق والربط بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والأداء معاً ولا نستطيع الفصل بينهما، لأن كل منهما مكملاً للأخر، وهذا حسب نتائج المتحصل عليه في الجداول رقم (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18).

وقد أكد مفتى إبراهيم حماد في تعريفه من وجّهه نظر المدربين يعرّف التخطيط باستخدام التكنولوجيا الحديثة في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي لأشياء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرّف على مستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيراً في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الأعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي. ومن هنا توصلنا إلى أن الفرضية الثالثة تحققت بمعنى إلزامية التوافق والربط بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والأداء خلال العملية التدريسية من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية

- **الفرضية العامة:** تتمثل الفرضية العامة استخدام التكنولوجيا الحديثة تأثير مباشر على الأداء الوظيفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال النتائج المتوصّل إليها على ضوء الفرضية الأولى والثانية والثالثة والتي جاءت نتائجها كما يلي:

- استخدام التكنولوجيا الحديثة ضروري وأساسي لإنجاح درس التربية البدنية والرياضية.

- للأداء الوظيفي تأثير مباشر على مهنة أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- إلزامية التوافق والربط بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والأداء خلال العملية التدريسية، ومن هنا توصلنا إلى أن الفرضية العامة تحققت بمعنى استخدام التكنولوجيا الحديثة تأثير مباشر على الأداء الوظيفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

15- الخاتمة : بناءً على ما تقدم قوله فإنه بدون تخطيط فعال وهادف مبني على أسس علمية هادفة لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال الوصول إلى أعلى المستويات، وقد اتضح جلياً عقب قيامنا بدراسة هذا المشكل والذي كان تحت عنوان استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وعلاقتها بالأداء الوظيفي لأستاذ التربية الرياضية والبدنية.

- إن استخدام التكنولوجيا الحديثة تساعده الأستاذ على تنظيم أفكاره وترتيبها فعملية كتابة الأهداف للدرس، وأساليب تحقيق الأهداف يساعد على التوضيح بشكل أفضل

- اهتمام الأستاذ باستخدام التكنولوجيا الحديثة وكذا الأداء الوظيفي للتلاميذ على محتوى درس التربية البدنية والرياضية والتقييد بذلك في استخدام المناهج العلمية والطرق المناسبة للوصول إلى الأهداف المسطرة.

- ويحتاج التخطيط التربوي إلى كفاءات تربوية متخصصة قادرة على إدراك الواقع الحالي للنظام التربوي، وما سيكون عليه الحال في المستقبل باستخدام التكنولوجيا الحديثة.
- ومن الكفاءات الأساسية للمخطط التربوي القدرة على تطوير أدوات صادقة وثابتة لجمع المعلومات، وتحليل هذه العمليات، باستخدام التكنولوجيا الحديثة من أجل موائمة ما يحصل عليه مع التطلعات المستقبلية.
- ونسعى إلى إبراز أهم المعايير التي تمر بها عملية باستخدام التكنولوجيا الحديثة والأداء الوظيفي وكذا الكشف عن عيوب ونقائص هاتين العمليتين عند الأستاندة وإبراز أهم القياسات والاختبارات وكذلك محاولة إبراز أهم الطرق المتتبعة في عملية التخطيط التربوي والأداء الوظيفي.
- وفي الأخير نستطيع القول أن هذه النتائج يمكن أن تكون منارة للمختصين في مجال الرياضة.

15- قائمة المراجع:

- 1- عبد الله صلاح، فعالية تقييم الأداء، بحث مقدم لندوة المدير الفعال، بدون طبعة، معهد الإدارة العامة، الرياض 1979.
- 2- محمد محمود موسى: "التخطيط التعليمي أساسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985.
- 3- عاشر أحمد صقر، السلوك الإنساني في المنظمات، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1986.
- 4- محمد حسن علاوى . نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1987.
- 5- محمد نصرا الدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992.
- 6- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992.
- 7- أمين أنور الخولي: أصول التربية والمهنة والإعداد المهني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 8- بدر محمد الأنصارى الشخصية من المنظور الإسلامي ، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، الكويت، 1998.
- 9- مفتى إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية"؛ ط1، القاهرة مصر مركز الكتاب لنشر 1999.
- 10- زكية إبراهيم كامل وآخرون طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 11- صلاح الدين شروخ، منهجة البحث العلمي، بدون طبعة، دار العلوم للنشر، عناية، 2003، ص 147.
- 12- فضيل موساوي . عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة؟"؛ (مذكرة لبيان غير منشورة) ، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر : 2003/2004.
- 13- عبد الغفار عروسي . دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين؟؛ (مذكرة لبيان غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدى عبد الله، جامعة الجزائر، (2004/2005).

**دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية
دراسة مقارنة بين قدماء لاعبي اتحاد سيدي بلعباس الممارسين
وغير الممارسين (40-50 سنة).**

أ.د. أحمد بن قلاوز تواتي، أ. بـلـعـالـمـ كـرـيمـ، جـامـعـةـ مـسـتـغـانـمـ.
دـ.ـ قـزـقـوزـ مـحـمـدـ،ـ المـرـكـزـ جـامـعـيـ نـورـ البـشـيرـ البـيـضـ.

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية على قدماء لاعبي اتحاد سيدي بلعباس لتبيين ذلك شملت هذه الدراسة عينتين اختيرت بشكل مقصود من قدماء اللاعبين لاتحاد سيدي بلعباس 50-40 سنة قوام 28 فردا ، 14 فردا ممارسا لكرة القدم و 14 غير ممارسونقد إعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي و الدراسات المقارنة للتعرف على مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد الممارسين لكرة القدم و معرفة مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد العينة غير الممارسة لكرة القدم. تم معالجة النتائج باستخدام اختبار ستيفوندنت لإيضاح طبيعة الفروق في مستوى القدرات الحسية الحركية ما بين العينة الممارسة و غير الممارسة لكرة القدم من 40 إلى 50 سنة تم تمثيل نتائج الدراسة في اعمدة بيانية .أظهرت نتائج الدراسة وجود اثر فعال و ايجابي نسبيا للممارسة كرة القدم على القدرات الحس حركية على قدماء لاعبي كرة القدم ، كما أظهرت نتائج سلبية في تقدير الإحساس بالمسافة لأفراد عينة الدراسة . وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على ضرورة الممارسة الرياضية -كرة القدم -لتحسين القدرات الحسية الحركية و على الممارسين القدماء لكرة القدم القيام ببحصص تدريبية تحت اشراف مدرب تخلل أسبوع المنافسة لأن المنافسة لوحدها غير كافية لتحسين القدرات الحسية الحركية التأكيد على وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية القدرات الحس -حركية.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية - كرة القدم - القدرات الحسية الحركية.

Abstract

The study aimed to identify the role played by football on the sensory motor abilities of the players of the Federation of Sidi Bel Abbes to illustrate this study included two samples chosen deliberately from the former players of the Federation of SidiBelbes 40-50 years of 28 members, 14 individuals practice football and 14 non Practice .The researcher relied on analytical descriptive and comparative studies to identify the level of sensory motor abilities of the individuals practicing football and to know the level of sensory motor abilities for non-practicing football individuals. The results were processed using the Student test to illustrate the nature of the differences in the level of sensory motor abilities between the practice and non-practice sample of football from 40 to 50 years. The results of the study showed an effective and relatively positive effect of the practice of football on the sensory motor abilities on the former football players. It also showed negative results in estimating the sense of distance of the study sample. The researcher recommended the need to emphasize the need for sports practice - football - to improve the sensory motor abilities of motor and ancient football practice to conduct training under the supervision of a coach during the week of competition because competition alone is not enough to improve sensory motor abilities and emphasis on the development of training programs that develop the ability to sense - kinetic.

key words:Sports practice - Football - Sensory motor abilities.

1- مقدمة:

تعتبر الرياضة جزءاً هاماً من تاريخ الشعوب . فقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه و صحته ولياقته. كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن أن يجنيها من خلال ممارسته للرياضات المختلفة. كاللعبة و التمارين البدنية و الرقص و التدريب البدني . كما أدرك ان هذه المنافع لا تقتصر على الجانب البدني فحسب بل يمتد إلى الجوانب النفسية والاجتماعية و العقلية و المعرفية إضافة إلى ذلك الجوانب الحسية الحركية، وإن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لمارسته لهذا النشاط (الشاطئي، 1992 ،صفحة 98) وهذا ما يؤكده شارلزيبيوكر ان الممارسة الرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تدريسي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاط البدني. ويرى محمد الحمامي من خلال دراسة له إن ممارسة مختلف النشاط الرياضي تسهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد الممارس كما تهدف إلى وقايته من الأمراض والى زيادة مردود الفرد الإنتاجي . ((الحمامي، 1998 ،صفحة 32) كما أثبتت الدراسات مثل دراسة خويلة (2003) أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين مستوى المهارة الحركية والإحساس العضلي الحركي ، والإحساس بالمسافة والارتفاع ، والإحساس بالاتجاه ، كما أكد على وجوب تطوير قابلية الرياضي في عملية إدراك المكان والزمان في مختلف الأنشطة الرياضية.

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لدورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في أوقات الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية ، حيث يذكر كلاً من "أيلين وديع" أن الإدراك الحس حركي يعد مكوناً هاماً في تنمية تصور الجسم إذ تخزن الحركات المتعلقة سابقاً بواسطة نظام تجميعي للتشكيّلات الأولى وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية يصاحب المهرة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك، إذ أن الأداء المهاري لللاعب كرة القدم يعتمد على الإدراك والقدرة على تقسيم الادراكات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية الخاصة باللعبة عن طريق العديد من المدخلات الحسية والبصرية والحس حركية والتي يعبر عنها اللاعب بدقة ليكون قادرًا على ضمهما معاً في تسلسل توافقٍ ناجح في الأداء الحركي . وتعتبر مرحلة الرشد المرحلة التي يكون فيها للفرد القدرة على النشاط البدني والتي لا تتطلب القوة الجسمية فحسب وإنما تتطلب السرعة والتآزر والاحتمال فإنها تصل إلى حدتها خلال هذا الطور نجد أن عدد من الوظائف الحركية والحسية تصل إلى نهايتها القصوى خلال الرشد المبكر . (فؤاد، 1995 ،صفحة 22)، ويضيف كل من عبد الحق وأخرين(2005)، والكيلاني (2005) و (Schmid, 2000) على أن الإدراك الحس حركي هام في عملية التعلم، وذلك لأنه كلما إزداد الإحساس بالحركة أو المهرة، كلما أمكن أداؤها بصورة أفضل، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء بصورة ملحوظة. أما الإحساس الحركي بالزمن فهو قدرة الرياضي على تحديد زمن أداء الحركة أو الفعالية . أما الإحساس الحركي بالمسافة هي قدرة الباقي على تحديد المسافة التي تقطعها أثناء الأداء . ويرى المختصون في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ايجابيه بين الأداء في بعض الاختبارات الخاصة في الإدراك الحس - حركي والأداء في اختبارات القدرات الحركية ما بين التلازم بينها وان الرياضيين الذين يحققون نتائج جيدة في اختبارات الادراك الحس-حركي أفضل من غير الرياضي وهذا ما استدعي اهتمام الطالب الباحث جراء دراسته في هذا المجال إلى معرفة دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية.

2- المشكلة:

من خلال متابعة الباحث لمباريات قدماء لاعي كرة القدم لاتحاد سيدي بلعباس و الذين يلعبون تحت اسم جمعية مشعل الشهيد ونظراً لاهتمامه بهم و بالتعرف عليهم أكثر فأكثر فقد أراد الباحث معرفة مستوى القدرات الحس حركية لديهم و التي تسهم بشكل فعال خلال أداء المهارات و خلال المنافسة الرياضية ، كما إن حدة المنافسة في مباريات كرة القدم تتحتم توفر مجموعة

من الصفات الأساسية لدى لاعب كرة القدم حتى يتمكن من مسايرة وتنمية خصوصيات المنافسة، وتجمع هذه الصفات الأساسية بين الجانب البدني والمهاري والخططي و الفني بالإضافة إلى الجانب الحسي حركي وأن تنمية القدرات الحسية الحركية لدى الراشدين أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية . إضافة إلى قلة البحوث التي تتناول دور الممارسة الرياضية في تطوير القدرات الحسية الحركية لهذه المرحلة العمرية، الأمر الذي دفع الباحث باختبار القدرات الحس حركية لديهم لمعرفة هل لممارسة رياضية كرة القدم دور في تحسين القدرات الحسية الحركية لدى قدماء لاعبي اتحاد سيدى بلعباس 40 إلى 50 سنة؟.

وينتقل من التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما هو مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد الممارسين لكرة القدم؟
- 2-ما هو مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد غير ممارسين لكرة القدم؟
- 3-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين أفراد العينة الممارسين وغير ممارسين لكرة القدم؟

3- الأهداف:

- 1- معرفة مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد العينة الممارسة لكرة القدم.
- 2-معرفة مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد العينة غير الممارسة لكرة القدم.
- 3-إيضاح طبيعة الفروق في مستوى القدرات الحسية الحركية ما بين العينة الممارسة و غير الممارسة لكرة القدم من 0 إلى 50 سنة.

4- الفرضيات:

- 1- مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد العينة الممارسة لكرة القدم أحسن بالمقارنة مع أفراد العينة غير الممارسة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات الحسية الحركية بين أفراد العينة الممارسة وأفراد العينة غير ممارسة لصالح العينة الممارسة.

5- التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

5-1-الممارسة الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: إن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لمارسته لهذا النشاط ككرة القدم (الشاطئي، 1992، صفحة 98).

التعريف الإجرائي: الممارسة الرياضية هي ممارسة الفرد كرة القدم حتى يكون فرداً متاماً بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً وحسياً وحركياً.

5-2-القدرات الحسية الحركية:

التعريف الاصطلاحي: عرف (دويدار، التدريب الرياضي، 2006، صفحة 28) القدرة بأنها " الكفاءة أو استطاعة الأداء عمل من الأفعال الذهنية أو الجسمية سواء كان هذا العمل فطرياً أو مكتسباً بالتعلم والممارسة"، وعرفت القدرة بأنها " إمكانية الفرد الحالية التي وصل إليها بالفعل سواء عن طريق نضجه أم نموه أم خبرته أم تعليمه أم تدريبه على مزاولة نشاط ذهني أو حسي أو حركي في مجال معين كالسباحة أو الجري ". (دويدار، التدريب الرياضي، 2006، صفحة 68).

التعريف الإجرائي: القدرات الحس حركية هي إمكانية الفرد في مرحلة الرشد من القدرة على الإحساس بالمسافة والإحساس بالزمن والإحساس الحركي والإحساس بمتابعة الوثب الأفقى في مجال معين لكرة القدم. أن أداء أي حركة رياضية تحتاج إلى

درجة معينة من القوة العضلية وفترة معينة من الزمن للأداء ومدى معين ونقاوم هذه المتغيرات يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة وجودة الأداء الحركي .

5-3- كرّة القدم:

- **التعريف الاصطلاحي:** كرّة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : "كرّة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية ينكيف معها كل أصناف المجتمع" كرّة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرّة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرّة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتعادل للتعادل وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، فإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

- **التعريف الإجرائي** كرّة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف قدماء لاعبي اتحاد بلعباس - جمعية مشعل الشهيد-40- 50 سنة يمارسونها مرة في الأسبوع و هي عبارة عن منافسات بين جمعيات قدماء اللاعبين.

5-4- فئة 40-50 سنة

- **التعريف الاصطلاحي:** المرحلة التي يعتبر بدؤها خاتماً لاكتمال النضج و بدءاً لتناقص القوة البدنية و الحركية. وتسمى الكهولة بالمراحل الثانية في خريف العمر. (خياط، وجдан وديع، 1998، صفحة 65)

-**التعريف الإجرائي** المرحلة العمرية من 40 سنة فما فوق مرحلة النضج و اكتمال النمو التي ينتقل فيها الفرد من لاعب يلعب تحت اسم نادي كرّة قدم يصبح فيها اللاعب ممارس قديم و يمكنه أن يلعب كرّة القدم تحت اسم جمعية رياضية و مع أفراد من هم في سنه أو أكبر منه-

6- الدراسات المشابهة:

-1- دراسة (المصطفى، عبد العزيز عبد الكريم، 1998) بعنوان: النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية -الحركية عند الأطفال - هدفت الدراسة إلى معرفة أثر النشاط التدريسي والحركي في تنمية القدرات الإدراكية الحسية - الحركية عند الأطفال ومعرفة هذه القدرات لتحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي - الحركي . أثر استخدام الألعاب الشعبية في تطوير الإدراك الحسي - الحركي لتلميذات الصف الأول الابتدائي . وكانت الفرضيات لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القلبي والبعدي للمجموعات التجريبية والضابطة في القدرات الحسية والحركية.

-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحسية الحركية

-توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية المجموعتين المتكافئتين . وتكونت العينة من (80 طفلا) من مدارس المنطقة الشرقية في السعودية. واستخدم اختبار (هايد، 1986) للقدرات الإدراكية الحسية-الحركية للأطفال بعمر 5-7 سنوات. توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية - 1: وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الإدراكية الحسية - الحركية بين أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية - 2. وكان للبرنامج التدريسي المقترن تأثير إيجابي ودال على تنمية القدرات الإدراكية الحسية - الحركية عند الأطفال - 3. ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريسي والتي تناسب إمكانات وقدرات الأطفال البدنية والعقلية. وقد أوصى الباحث بما يأتي: مجلة جامعة دمشق-المجلد 28-العدد الثالث-2012 ماجدة حميد كمبش

- 1- توفير فرص ممارسة الأنشطة الرياضية التي تؤدي إلى إشباع حاجات الأطفال في مرحلتي رياض الأطفال والمدارس الابتدائية - 2. الاهتمام بمادة التربية الرياضية في منهاج رياض الأطفال وتعليم الأساسي لها في أهمية تنمية القدرات الإدراكية الحسية - الحركية واكتشاف حالات العجز السمعي والنظري في مراحل مبكرة من حياة الطفل.
- 2- دراسة محمد ، 1999 بـ برنامج ترويحي موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس - حركية لمرحلة رياض الأطفال" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي موجه للتربية الحركية على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس - حركية لمرحلة رياض الأطفال من سن 4 إلى 6 سنوات. وتم استخدام المنهج التربوي ذي التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ، وتكونت عينة البحث من (20) طفلاً وتم تطبيق البرنامج الترويحي الموجه للتربية الحركية على أطفال عينة البحث على مدى (12) أسبوعاً بواقع درس في كل وحدة خلال كل أسبوع واشتمل البرنامج على 36 درساً بواقع (3) مرات أسبوعياً. وتضمنت أدوات البحث بطارية اختبارات اللياقة الحركية وتشمل التوافق والاتزان والسرعة والرشاقة والقدرة (و) مقياس دايتون للإدراك الحس - حركي للأطفال 4-5 سنوات. واستخدمت الوسيط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسب المئوية ، ومعامل الارتباط واختبار كوسائل إحصائية. وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية-:
- 1- البرنامج الترويحي للتربية الحركية المقترن أدى إلى تحسين اكتساب الأطفال للبيقة الحركية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار اللياقة الحركية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- 2- البرنامج الترويحي للتربية الحركية المقترن أدى إلى اكتساب الأطفال القدرات الإدراكية الحس - حركية المتمثلة في الذات الجسمية والاتجاه والإيقاع والتحكم العضلي العصبي وتوافق العين واليد وتوافق العين والقدم والتحكم العضلي الدقيق والتعرف على الأشكال والتمييز السمعي ومعرفة الطفل لأجزاء جسمه. حيث ظهرت فروق دالة إحصائياً في هذه الاختبارات لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. (محمد، 1999 ، الصفحتان 235-259).
- 3- دراسة أ.م.د. إيمان نجم الدين عباس الإدراك الحس- حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الإدراكية الحس حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة هناك علاقه ذات دلاله احصائيه بين بعض القدرات الادراكية الحس- حركية وبعض المهارات الأساسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الريشه الطائرة. أثبتت نتائج البحث ضعف واضح لدى عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين وضعف اختبار الإحساس بالوثب الأفقى هذا ينعكس على سوء تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الأساسية باللعبة وبالاخص الضرب الساحق الذي يحتاج إلى قوة انفجارية للذراعين وبالاخص الذراع الضاربة، ضعف الإحساس بالفراغ الخط الرأسى وهذا ما يدل على ضعف الإحساس بدقة توجيه الريشة (الأداة) في أماكن الدقة من الملعب والتي تكون على جانبي الملعب وأيضاً في أماكن تحت الشبكة في ملعب الخصم. ويوصي الباحث
- التأكيد على وضع البرامج التربوية التي تعمل على تنمية الإحساس بالوثب الأفقى والإحساس بالفراغ الخط الرأسى والإحساس برمي الكره
- العمل على إجراء بحوث ودراسات مشابهة على عينات وألعاب أخرى وإجراء الاختبارات الدورية التي تتناول الإدراك الحس- حركي والعمل على تقويمه.
- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة**
- 1- معرفة مدى تأثير التمرينات البدنية في درس التربية الرياضية على تطوير القدرات الحس - حركي.

- 2- التعرف على طبيعة تنفيذ القياسات. المعالجة الإحصائية.
- 3- التعرف على مدى تطبيق نتائج البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة.
- 4- التعرف على كيفية معالجة مستقلة للبحث الحالي والتوصل إلى تحقيق الأهداف المطلوبة.
- 5- استقاد الطالب الباحث من الدراسات السابقة بمقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي من حيث أوجه الاتفاق والاختلاف فيما بينهما.
- 7- منهج البحث: في منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و في البحث هذا إعتمدت على المنهج الوصفي التحليل والدراسات المقارنة .

1-7 مجتمع وعينة البحث: إن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة . فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا و مالا كثرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيف تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تأخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة . ((مصطفى، 2008-2009)، صفحة 59) وقد تمثل مجتمع البحث في اللاعبين القدماء لفريق اتحاد بلعباس لكرة القدم و الذين يتراوح سنهم من 40 إلى 50 سنة. قمت باختيار العينة بطريقة مقصودة و تمثلت في 28 لاعب كرة قدم . 14 ممارس لجمعية مشعل الشهيد قدماء اللاعبين- و 14 غير ممارس متوقفين عن اللعب نهائيا

2-7 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: و يتمثل في 28 لاعب كرة قدم قديم 14 ممارس من سيدى بلعباس(40- 50) سنة
- 2- المجال المكاني: تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثي مع لاعبين ينتمون إلى فريق قدماء اللاعبين -اتحاد سيدى بلعباس-40-50 سنة

*أجريت الاختبارات الحسية الحركية في ملعب الإخوة عميروش بسيدي بلعباس

*تم توزيع الاستثمارات بالملعب قبل مباراة ضد جمعية مستغانم بملعب 24 فبراير سيدى بلعباس

3- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين (2015.04.14) إلى غاية (2015.04.04)
- ثم تم إجراء الاختبارات الحسية الحركية على العينة الممارسة في الفترة الممتدة ما بين(2015.04.17) إلى غاية (2015.04.22)
- ثم تم إجراء الاختبارات الحسية الحركية على العينة الغير ممارسة في الفترة الممتدة ما بين(2015.04.25) إلى غاية (2015.04.28)

7- أدوات البحث: قصد نفي أو إثبات الفرضيات المقدمة للإشكالية بحث يستلزم علينا اختيار أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة والنفحص وهذا باستخدام الأدوات التالية:

- **تحليل المادة:** وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط إرتباطاً مباشراً بموضوع البحث وتناسب مع أهدافه، حيث اعتمدت على المصادر والمراجع بمختلف أنواعها سواء عربية أو أجنبية، بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمرتبطة.

- **الإختبارات:** وهي من أهم الطرق أو الوسائل استخداماً في بحوث التربية البدنية والرياضية، باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم أو أتجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة ، يعد الاختبار أداة هامة من أدوات البحث العلمي جنباً إلى جنب مع (الاستفقاء والمقابلة والملاحظة الخ. ويعتبر الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية التي تعتمد على التجربة ويعرفه كرونياك بأنه " انه طريقة نظرية للمقارنة بين سلوك فردین أو أكثر " (جود، 2004، صفحة 8)

وقد إعتمدت في بحثي هذا على الإختبارات الحس - حركية.

- الاجهزه والأدوات المستخدمة:

-استماراة تسجيل بعض المتغيرات الحس - حركي- استماراة تدوين النتائج -میزان لقياس الوزن

-شريط قياس (1,50)م لقياس الطول+ديكاميترا -كرسي + حائط مدرج

-طباشير ، مسطرة ، صافره ، قطعة قماش ، اقماع ، میقاتیة ، كرة قدم

- الاختبارات الحس - حركية:

قام الطالب الباحث بجمع اختبارات القدرات الحس - حركية ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان رأيهم

حول صلاحية الاختبارات في قياس القدرات الحس_حركي

وبعد جمع الاستمارات وتقريرها حصلت الاختبارات الاتيه على إجماع الخبراء لاستخدامها كالآتي:

-1- اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي.لقياس الإحساس الحركي للذراعين في حركات راسية

-2- اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي.لقياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب الأفقي –إلى الأمام-

-3- اختبار تقدير الإحساس بالزمن.لقياس الإحساس بتقدير الزمن

-4- اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة.لقياس قدرة الحس حركي للمسافة

-5- اختبارالإحساس بمسافة الوثب العمودي.لقياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب العمودي

8-الدراسة الاستطلاعية : إذ قام الطالب الباحث باستطلاع الاختبارات الحسية الحركية على (10)لاعبين قدماء ممارسين

لجمعيه -سفيف - خلال دورة رياضية و 10 غير ممارسين وكان من نتائج الدراسة الاستطلاعية هو تكوين صوره واضحة لدى الطالب الباحث على طبيعة العمل.

الدراسة الرئيسية : باشر الطالب الباحث بتطبيق الاختبارات الحسية الحركية على أفراد عينة البحث الممارسين في الفترة

الممتدة ما بين(2015.04.20) إلى غاية (2015.04.25) حيث جرى تطبيق الاختبارات عصرا بملعب الإخوة عميرة و هو وقت إجراء دورة رياضية بين قدماء لاعبي كرة القدم.

و في الفترة الممتدة ما بين(2015.04.26) إلى غاية (2015.04.29) على العينة الغير ممارسة بعد جمعهم في مباراة مع فريق الممارسين بنفس الملعب.

9- الأسس العلمية للاختبارات الحسية الحركية:

***صدق الاختبار:** تم استخدام صدق المضمون وذلك من خلال عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمخخصين . واتفق الخبراء * على صدق الاختبارات في تحقيق الهدف الذي وضعت من أجله بنسبة 80%.

***ثبات الاختبار :** للتأكد من ثبات الاختبار تم استخدام طريقة إعادة الاختبار على 10 لاعبين حيث تم إعادة الاختبار بعد سبعة أيام وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين حيث بلغة قيمة (ر) المحسوبة للاختبار

(0.936) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.765) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبذلك يكون الاختبار ثابت.

جدول (1) يبين معامل الارتباط قيمة المحسوبة و الجدولية

قيمة ر المحسوبة	البعدي		القابلي		وحدة التفاس	الاختبارات	الرقم
	± ع	- س	± ع	- س			
0.936	6.07	124.52	4.24	120.71	سم	اخبار الإحساس بفراغ الخط الرأسي	1
	7.85	50.71	24.	60.5	سم	اخبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي	2
	142.	5.66	1	7.33	ث	اخبار تقدير الإحساس بالزمن	3
	0.1	9.80	0.55	9.72	سم	اخبار ركض 10 م بخطوات موزونة	4
	128.	253	197.	525	سم	اخبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي	5
وقيمة (ر) الجدولية (0.765) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.01)							

10- الوسائل الإحصائية : استخدم الطالب الباحث الحقيقة الإحصائية (SPSS). - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) ستيفونز للمقارنة بين عينتين متباينتين - معامل الارتباط.

11- عرض ومناقشة النتائج:

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات الحس - حرکية:

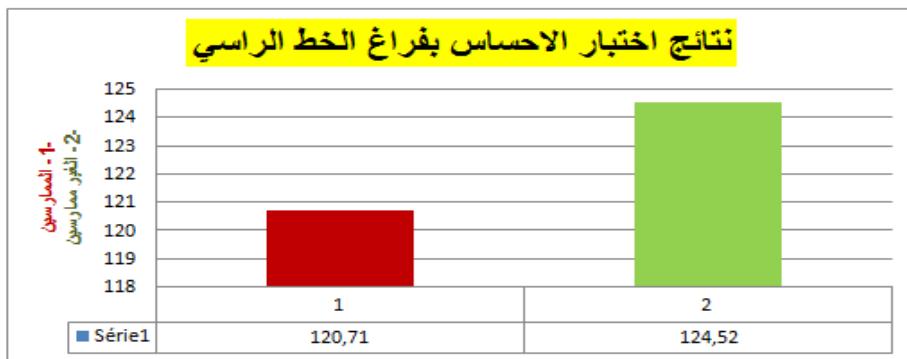
الجدول (02) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(t) المحسوبة والجدولية

والدلالة الإحصائية لاختبار الإحساس بفراغ الخط الرأسي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم وغير الممارسة

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	غير الممارسين		الممارسون		وحدة التفاس	الاختبارات	الرقم
		± ع	- س	± ع	- س			
غير دال	1.85	6.07	124.52	4.24	120.71	سم	اخبار الإحساس بفراغ الخط الرأسي	1
وقيمة (ت) الجدولية (2.06) عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0.05)								

الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الإحساس بفراغ الخط الرأسي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة والبالغ عدد كلا منهما (28) شخصا من خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتضح لنا ان في اختبار الإحساس بفراغ الخط الرأسي بلغت قيمة (t) المحسوبة ولكن من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة (1.85) وهي اصغر من الجدولية والبالغة(2.06) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و غير الممارسين.

١- ملخص نتائج اختبار الإحساس بفراغ الخط الرأسي :



من خلال ملاحظتنا الجدول (2) يتبيّن لنا في (اختبار الإحساس بفراغ الخط الرأسي) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دالة احصائي بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزّوا الطالب الباحث سبب ذلك الإحساس برمي الكرة أغلب المهارات التي تتطلّب مستوى عالي من الاداء أي التركيز على عنصر الدقة في التنفيذ. يؤدّي إلى فشل دقة اداء المهارة. مما يعني عدم قدرة اللاعب على تحديد مكانه في الفراغ و التحكّم في الجسم اثناء الاداء الحركي . يرى الباحث على لاعب كرة القدم ان يدرك وضع الجسم ادراكاً مناسباً خلال تادية مختلف مهارات اللعبة وهي تتطلّب مستوى عالياً في الابعادات العصبية الصحيحة على وفق المسارات الحركية .

استنتاج 02 / لممارسة كرة القدم دور غير فعال في الإحساس بحركة الذراع و القدرة على الإحساس بالمسافة

الجدول (03) يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(t) المحسوبة والجدولية والدالة

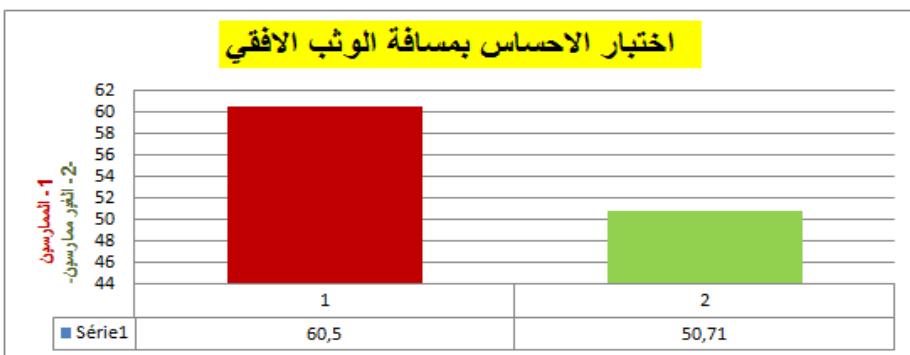
الإحصائية لاختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة

الدالة الإحصائية	قيمة (t) المحاسبة	غير الممارسين		الممارسون		وحدةقياس	الاختبارات	الرقم
		± ع	- س	± ع	- س			
دال	3.95	7.85	50.71	24.	60.5	سم	اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي	2

وقيمة (t) الجدولية (2,06) عند درجة حرية (26) ومستوى دالة (0.05)

اما الجدول (03) يبيّن اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي ولكل من المجموعتين الممارسة و الغير الممارسة إذ بلغت قيمة(t) المحاسبة (3.95) و هي اكبر من الجدولية وباللغة (2.06) مما يدل على فروق دالة احصائياً ولصالح العينة الممارسة لكرة القدم.

2- ماقشة نتائج اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي :



من خلال ملاحظتنا الجدول (03) يتبيّن لنا في (اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي) بأنّه ظهرت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين للممارسين و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزوا الطالب الباحث سبب ذلك إلى ممارسة كرة القدم كنشاط رياضي يحتوى على تمرينات الادراك الحس حركي كادرak الاحساس بالقوة العضلية و الاحساس بالمسافة وادرak الاحساس بالسرعة الحركية للقدم المؤدية للمهارة . "ان الادراكات الحس حركية يمكن تعميمها عن طريق تمرينات متقدمة خاصة بهذه الادراكات" (الفتوح، 1997 ،صفحة 83)، إذ تعمل هذه التمرینات على تنمية الادراك الحس - حركي للمهارات، والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في موقف اللعب المختلفة، فضلاً عن أن التمرین المتواصل والمستمر يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الاداء المهاري وهذا ادى بدوره إلى تنمية عملية الادراكات، إذ "كلما زادت فترة التمرین بالنسبة لللاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في موقف اللعب المختلفة" (شهاب، 1998 ،صفحة 34) فالقدرة على ادراك موقع الزملاء والمنافسين وتحديدها في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من مهارات كرة القدم، واثراء لعب كرة القدم بتحرك اللاعب إلى الامام والخلف والى الجانبين مما ساهم في تمكينه من تقدير المسافة و كذا عند التمرير للزميل القريب و البعيد و عند التحرك بالكرة و بدون كرة.

استنتاج 03/ لممارسة كرة القدم دور فعال في الإحساس بمسافة الوثب الأفقي و القدرة على الاحساس بالمسافة افقيا.

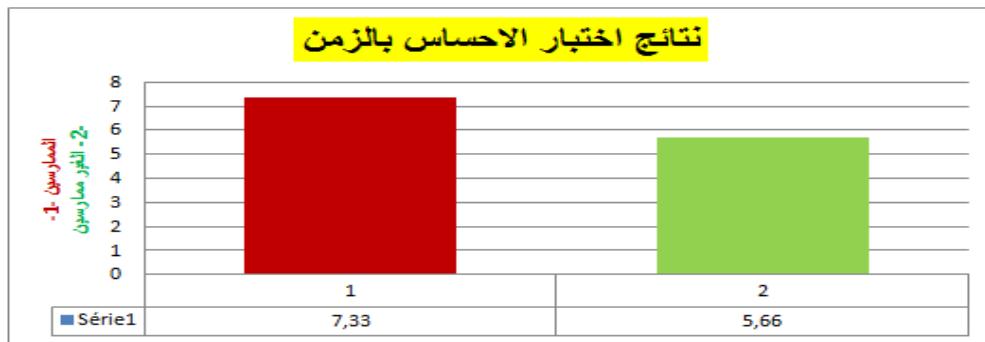
الجدول (04) يبيّن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(t) المحسوبة والجدولية والدلالة

الإحصائية لاختبار تقدير الإحساس بالزمن للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسوون		غير الممارسين		قيمة(t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			م-	± ع	م-	± ع		
3	اختبار تقدير الإحساس بالزمن	تا	7.33	1	5.66	142.	2.53	DAL
وقيمة(t) الجدولية (2,06) عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0.05)								

اما الجدول (04) يبيّن اختبار تقدير الإحساس بالزمن فقد ظهرت فروق دالة احصائيةً بين الاختبارين للممارسين و الغير ممارسين لكرة القدم ولصالح الممارسين حيث بلغت قيمة(t) المحسوبة (2.53) وهي اكبر من الجدولية (2.04).

- 2 - 3 - مناقشة نتائج اختبار تقدير الإحساس بالزمن:



من خلال ملاحظتنا الجدول (04) يتبيّن لنا في (اختبار الإحساس بالزمن) بأنه ظهرت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين للممارسين و الغير ممارسين لعينة البحث لصالح الممارسين لكرة القدم ويعزووا الطالب الباحث سبب ذلك ان لممارسة كرة القدم فاعلية كبيرة في تنمية القدرات الادراكية (الحس - حركة) بحيث يعتمد اللاعب في ادائه لمهارات اللعبة على عزل دور حاسة البصر والاعتماد على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والاوتوار، كي تصبح هي المسؤولة عن ارسال الاشارات العصبية للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بالتالي بتوجيه الجسم لأداء الحركات المطلوبة، عندما يتمكن لاعب كرة القدم من تقدير الزمن دليلاً على قدراته الحس-حركية، فلاعب كرة القدم ذو الادراك الحس-حركي يستطيع اداء المهارة بسهولة ودقة في جميع مهارات كرة القدم ويكون قادرًا على انجاز الحركة بشكل متناقض ومن ناحية اخرى فان الأهمية توافر قدر عالي من الادراك الحس-حركي لدى لاعبي كرة القدم من اجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة اليهم، بما يستلزم ادراك كل منهم لمكانه وكذلك ادراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لاداء المهارات المختلفة".

(شهاب، 1998، صفحة 38)

وأن اللاعب في أثناء التمرين او اللعب يستطيع أن يربط بين أداء المهارت ذهنياً وبينهاً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة ضمن الوقت الحقيقي لها، كما أن مواقف التعلم والتدريب تحتاج إلى إشراك الحواس في أثناء أداء المهارة مثل حاسة اللمس والبصر وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتزامن والأتجاه لأنها تعد جزءاً أساسياً ومهماً من عملية تنمية القدرات الحس - حركة.

استنتاج 04 / لممارسة كرة القدم دور فعال في الإحساس بالزمن و القدرة على تقدير الزمن.

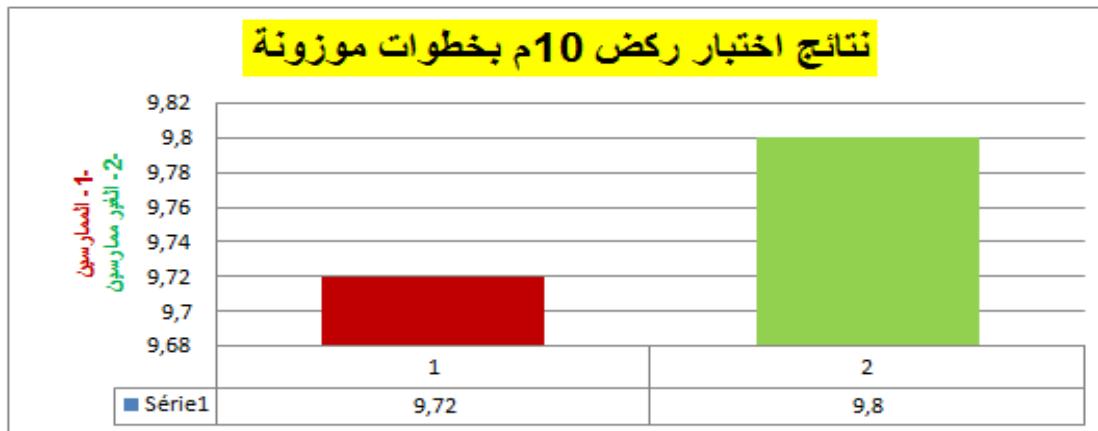
الجدول (05) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار ركض 10 م بخطوات موزونة للمجموعتين الممارسة لكرة القدم وغير الممارسة

الدالة الإحصائية	قيمة (t) المحسوبة	غير الممارسين		الممارسون		وحدة القياس	الاختبارات	الرقم
		ـ	ـ	ـ	ـ			
غير دال	0.48	0.1	9.80	0.55	9.72	ثا	اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة	4

وقيمة (t) الجدولية (2,06) عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0.05)

اما الجدول (05) يبين اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة بلغت قيمة (t) المحتسبة وكل من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة (0.48) وهي اصغر من الجدولية وبالنسبة (2.06) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين.

- مناقشة نتائج اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة:



من خلال ملاحظتنا الجدول (05) يتبيّن لنا في(اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دالة احصائي بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزوا الطالب الباحث ذلك الى لابد من ان يكون لدى اللاعب احساس بحركة القدم المسيطرة جيد وبجميع الاتجاهات والتحكم بحركة الجسم واجزائه اثناء التحرك في الملعب من تمرين و متابعة الكرة و الاحساس بالملعب من خلال تحركاته فيه و في جميع الاتجاهات ويفؤد زهان ان للدراك الحس حركي في مجال الرياضة اهمية كبيرة وذلك لدوره الهام بالنسبة لجميع حركات التوافق.و هذا دليل على ان الممارسة بمعدل مرة في الاسبوع غير كافية لتطوير الاحساس بالمسافة .

استنتاج 05 / لممارسة كرة القدم دور غير فعال في اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة و القدرة على الاحساس بالمسافة.

الجدول (06) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(t) المحسوبة والجدولية والدالة الإحصائية لاختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة

الدالة الإحصائية	قيمة (t) المحتسبة	غير الممارسين		الممارسون		وحدة القياس	الاخترارات	الرقم
		± ع	س-	± ع	س-			
غير دال	0.87	128.	253	197.	525	سم	اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي	5
وقيمة (t) الجدولية (2,06) عند درجة حرية (26) ومستوى دالة (0.05)								

اما في اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي بلغت قيمة (t) المحتسبة وكل من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة (0.87) وهي اصغر من الجدولية وبالنسبة (2.06) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين.

2-2-5 مناقشة نتائج اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي:

من خلال ملاحظتنا الجدول (06) يتبيّن لنا في (اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دلالة احصائي بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزّوا الطالب الباحث ان الادراكات الحس-حركية يمكن تميّتها عن طريق تمرينات متقدمة خاصة بهذه الادراكات" (ماجستير ، 1997 ، صفحة 83) إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية الادراك الحس - حركي للمهارات، والتي تساعّد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة،اما غياب التدريب و اللعب مرة في الاسبوع غير كاف لتطوير الاحساس بمسافة الوثب العمودي و الدقة الحركية لانها تعتمد علة قوّة الاطراف السفلية و الادراك لمسافة الوثب.وكذا عدم القدرة على تحديد المسافة التي يقطعها في اثناء الاداء أي عدم قدرته في تحديد مسافة الخطوة في اثناء الركض او مسافة الوثب الافقى او العمودي. (الكريم، 2005، صفحة 5)

استنتاج 06 / لممارسة كرة القدم دور غير فعال في الاحساس بمسافة الوثب العمودي و القدرة على الاحساس بالمسافة الوثب عموديا.

12- الاستنتاجات:

توصيل الطالب الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ضعف واضح لدى عينة البحث الممارسين لكرة القدم الإحساس بفراغ الخط الرأسي وهذا ما يدل على ضعف الاحساس بدقة توجيه الكرة في اماكن الدقة من الملعب و ذلك راجع لعدم الممارسة المستمرة والمنتظمة لكرة القدم . وضعف الاحساس بالمسافة وهذا ينعكس على سوء تتنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الاساسية باللعبة وعدم القيام بمحض تدريبيّة.
- قدرة ممارس كرة القدم على تحديد زمن اداء الحركة و هذا ما ثبّنته نتائج اختبار (الاحساس بالزمن -7ثا) و هومهم جدا ان يكون لدى لاعب كرة القدم احساس تام بالزمن الذي يستغرقه الاداء الحركي و تحديد زمن سرعة الاداء المناسبة للانجاز و زمن انجاز كل مرحلة من مراحل الاداء وكان للممارسة الرياضية تأثير إيجابي نسبيا على القدرات الحسية - الحركية عند الممارسين لكرة القدم.

- 13- مناقشة الفرضيات بالنتائج:** من خلال الدراسة التي أجريناها و تحقيقاً لفرضية الأولى من فرضيات البحث التي تشير إلى مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة لأفراد العينة الممارسة لكرة القدم احسن بالمقارنة مع افراد العينة الغير ممارسة ومن خلال الجدول (02) يتضح جلياً من خلال الفروق الدالة بين الاختبارين (تقدير الاحساس بالزمن و الاحساس بمسافة الوثب الافقى) و تحقيقاً لفرضية الثانية من فرضيات البحث التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القدرات

الحسية الحركية بين افراد العينة الممارسة وأفراد العينة غير ممارسة لكرة القدم من خلال الجدول رقم (03) يتضح جلياً من خلال الفروق الدالة بين الاختبارين (تقدير الاحساس بالزمن والاحساس بمسافة الوثب الافقى) لصالح العينة الممارسة.

14- التوصيات:

خرج الباحث بالتوصيات التالية:

- على الممارسين القدماء لكرة القدم القيام بمحضن تدريبي تتخلل أسبوع المنافسة لأن المنافسة لوحدها غير كافية لتحسين القدرات الحسية الحركية.
- استخدام اختبارات القدرات الحس_حركية عند اختبار اللاعبين الناشئين والوقوف على المستوى الحقيقي للاعبين أثناء المراحل التدريبية.
- الاهتمام بقدماء اللاعبين و القيام ببحوث و دراسات تساهمن في المحافظة على صحتهم و سلامتهم.

15- المصادر والمراجع:

- ابراهيم .(2002). النمو البني و التعلم الحركي . عمان الاردن : الدار العلمية للنشر
- الدين . (2008) ..الأسس الفسيولوجية لأنشطة الحركة . القاهرة : دار الكتاب
- السلام .(2001). ممارسة الرياضة لجميع . القاهرة: الدار العربية للنشر
- جواد .(2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي.
- حماد .(1994). الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.
- خياط .(1998). علم النفس النمو . مرحلة الرشد.
- شعلان .(1994). فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم . "دار الفكر العربي.
- عبده .(2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم . القاهرة: مكتبة الإشعاع الفنية.
- عمر .(2009). الممارسة الرياضية للكبار .
- احمد المسالمة؛ اثر المنهج التدريبي المقترن في تطور الإدراك الحس-حركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة اليد : أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (2000).
- خليل العزاوي؛ تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوى الأداء للتعلم مهارة الكب على العقلة) رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (2000).
- شهاب .(1998). إيمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترن في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والإدراك الحس - حركي عند الأطفال بعمر 5 - 4 سنوات . جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.

دور المؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية

لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

دراسة ميدانية بثانويات الصلعة ولادا المسيلة.

أ. خشعى عمر، جامعة المسيلة. أ. العربي محمد، المركز الجامعي – البيض.

ملخص:

إن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التغير النفسي السريع المتتطور وتعتبر الثقافة الرياضية جزءاً مهماً من هذا التطور الحاصل كما أنها مظهر من مظاهر المجتمع، كما تعد الثقافة الرياضية جزءاً من الثقافة العامة بوجه عام ، كما يعتبر الاهتمام بالثقافة الرياضية من المؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم في المجتمع و لا يوجد أفضل مكان لنشر الثقافة الرياضية من المؤسسات التربوية . وحسب طبيعة الموضوع، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر مناسب لإجراء هذه الدراسة ميدانياً. ويكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ الطور الثانوي الذين ينحصر أعمارهم بين (19-16 سنة)، واعتمادنا في هذه الدراسة على العينة الطبقية العشوائية، باستخدام الاستبيان والمقابلة كأداتين لجمع المعلومات قصد التحقق من صحة الفرضيات التي هي قيد الدراسة حيث وجهنا استبيانين أحدهما للأستاذة والآخر للتلاميذ المصايبين.

ويمكن تحقيق الثقافة الرياضية عند الإنسان إذا تم اعتبار هذه الثقافة جزءاً من سلوكه في بيته ومحطيه ويتم ذلك من خلال اكتساب سلوك إيجابي للفرد تجاه بيئته الرياضية و يتم ذلك بإكساب اتجاهات و أنماط سلوكية إيجابية و التدرب عليها ، و على الضوابط ونظم الجزاء ، حتى يصبح كل ذلك جزءاً من سلوك الفرد تجاه بيئته الرياضية .

وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى النتائج التالية: - هناك دور للمؤسسات التربوية والمرحلة العمرية للتلاميذ.

- هناك تفاوت في التأثير بالثقافة الرياضية لدى كل مستوى من مستويات التعليم الثانوي .

الكلمات المفتاحية: (المؤسسات التربوية، الثقافة الرياضية، التعليم الثانوي).

Résumé

L'ère dans laquelle nous vivons est l'ère du changement psychologique rapide développé et la culture sportive est une partie importante de ce développement car elle est une manifestation de la société، la culture sportive fait aussi partie de la culture générale en général et l'intérêt pour les indicateurs de culture sportive de haut niveau culturel Et le progrès dans la société et il n'y a pas de meilleur endroit pour diffuser la culture sportive des institutions éducatives.Selon la nature du sujet, une approche analytique descriptive a été adoptée, ce qui est considéré comme approprié pour mener cette étude sur le terrain. La population étudiée est constituée de tous les élèves du secondaire âgés de 16 à 19 ans, dans cette étude, nous nous appuyons sur l'échantillon stratifié aléatoire en utilisant le questionnaire et l'interview comme deux outils de collecte d'informations ,afin de vérifier la validité des hypothèses à l'étude, nous avons envoyé deux enquêtes, l'une pour les enseignants et l'autre pour les étudiants infectés. Il est possible d'atteindre la culture du sport chez l'humain si cette culture est considérée comme faisant partie de son comportement chez soi et dans son environnement, par l'acquisition de comportements positifs vis-à-vis de l'environnement sportif. Tout cela fait partie du comportement de l'individu envers son environnement mathématique. Dans cette étude, nous avons trouvé les résultats suivants:

- Il y a un rôle pour les établissements d'enseignement et l'âge des étudiants.
- Il existe une variation dans la culture sportive à chaque niveau de l'enseignement secondaire.

Mots clés: (établissements d'enseignement، culture sportive، enseignement secondaire).

١- مقدمة:

تعتبر الثقافة الرياضية بأنها "نط محدد" من التوجيهات والاتجاهات إزاء النشاط الرياضي وإزاء النظام الرياضي (السياسي) بأجزائه المختلفة والاتجاهات إزاء دور الذات في النظام وفي نمط الاتجاهات والتوجهات الفردية تجاه الرياضة، والتي يشترك فيها أفراد النظام الرياضي، إنها العالم الشخصي الذي يكون أساس للأفعال الرياضية والذي يعطيها معنى وهي تتضمن التوجهات المعرفية والتوجهات العاطفية والتوجهات لتقيميه، إن الثقافة الرياضية تشمل القيم والاتجاهات المتصلة بالظاهرة الرياضية، وأنها تتكون من أنماط السلوك المتعلمة بالنسبة إلى أعضاء أو محبي رياضة ما، وكذلك القيم والاتجاهات، وأنماط الإدراك التي تعكسها نماذج السلوك المذكورة. وتشمل الثقافة الرياضية الاتجاهات والمعتقدات والقيم التي تتصل بعمل نظام أو نوع رياضي محدد وتحدد بمنزلة معرفة تتنظم منه ومهارات مكتسبة عن هذا النوع أو هذا النظام، كما تتضمن مشاعر إيجابية أو سلبية نحوه، وكذا أحکامها التقييمية بشأنه إن الثقافة الرياضية هي التي توجه شطر الرياضة ما وعملياتها، حيث تسديها من خلال نسق من المعتقدات (خريطه معرفية). وطريقة لتقديم هذه العمليات و مجموعة من الرموز التعبيرية، فإذا كانت أبعاد الثقافة الرياضية تتمثل في القيم والاتجاهات والمعرفات، فإن الكشف عن طبيعتها يتم من خلال الرموز والحركة ذات المعنى الرياضي وهكذا يتحصل جوهر الثقافة الرياضية في نمط من المعرفات والاتجاهات والقيم الخاصة بالمفرد ومجتمع أو جماعة والتي تتصل بعلاقته بالنظام الرياضي، بشكل مباشر أو غير مباشر والتي تعكسها رموز التعبيرية لفظية كانت أو حركية أو ممارستيه (احترام قوانين التحكم).

فالثقافة الرياضية هي إحدى أصناف الثقافة العامة تعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف نواحي المعرفة الإنسانية، ويعتبر آخر إن الثقافة الرياضية هي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي ولا تبلغ مداها التطبيقي إلا بعد أن تعتمد على ثقافات تخصصية أخرى، فالثقافة الصحية والسياسية والفنية والاجتماعية وغيرها... لتشكل معا الثقافة العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية ومن خلال ما سبق ذكره نلمس أهمية هذه الدراسة محاولين بذلك إجراء تقارب ولو ذهني بين الثقافة الرياضية والمؤسسات التربوية التي تعتبر الميدان الحقيقي لوعية الجيل الجديد من التلاميذ و غرس ثقافة و أهمية الرياضة في الحياة العلمية و العملية سواء في محيط المؤسسة أو خارج المؤسسة في الحي او المحيط الخارجي، أما كيفية تحقيق الثقافة الرياضية فليست بالأمر السهل ولكنها في الوقت نفسه ليست أمراً مستحيلاً ، حيث يمكن تحقيق الوعي الرياضي أو ما يعرف بالثقافة الرياضية عند الإنسان إذا تم اعتبار هذا الوعي جزءاً من سلوك الإنسان في بيئته ومحيطة ، ويتم ذلك من خلال اكتساب سلوك إيجابي للفرد تجاه بيئته من خلال اكتساب اتجاهات و أنماط سلوكيه إيجابية و التدرب عليها وعلى الضوابط ونظم الجزاء حتى يصبح إنساناً واعياً ومحافظاً على ثقافته الرياضية .

ومن هنا برزت مشكلة هذه الدراسة التي تهدف للتعرف على طرق ووسائل تنمية الثقافة الرياضية في المؤسسات التربوية في ولاية المسيلة وعليه يمكن طرح التساؤل التالي :

هل يوجد دور للمؤسسات التربوية في تنمية الثقافة التربوية لدى تلاميذ التعليم الثانوي بدائرة حمام الصسلعة ولاية المسيلة ؟ .

٢- إشكالية البحث:

تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية في العصر الحالي جزاً أساسياً من النظام التربوي حيث تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف و تعمل على تنمية و تطوير شخصية التلميذ وإعداده إعداداً بدنياً و عقلياً في توازن تام ، معتمدتنا في ذلك على النشاط الحركي الذي يعمل كدعامة ثقافية و اجتماعية و نفسية، لذلك فالأنشطة الرياضية والبدنية تعتبر من أكبر البرامج التربوية الهادفة في المجتمع، ويتبين ذلك من خلال مدى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ومن هذا المنطلق

إن معرفة الثقافة الرياضية لها دور مؤثر وفعال في نشر وترسيخ مبادئ الروح الرياضية بين التلاميذ من جهة وكذلك نشر الوعي الرياضي وحجب السلوك الغير مرغوب فيه والتأكد على مبادئ الثقافة الرياضية لديهم من جهة أخرى، وتكون مشكلة البحث الذي هو بين أيدينا في قلة الاهتمام بالثقافة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

وتختلف الثقافة الرياضية من مكان إلى آخر و حتى من ثانوية إلى أخرى تبعاً لطبيعتها وطرق فعها واستيعابها ، مما يؤثر على الوعي الرياضي للطالب، ويتوقف هذا على نوع الثقافة التي يتعرضون لها، وانطلاقاً من هذا كله فإن التساؤل الذي يفرض نفسه علينا هو :

. هل يوجد دور للمؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية بالوسط التعليمي الثانوي ؟

- الأسئلة الفرعية:

1. هل توجد علاقة بين الثقافة الرياضية والمرحلة التعليمية للتلاميذ خلال المسار الثانوي ؟

2. هل يوجد اختلاف للثقافة الرياضية بين التلاميذ من مستوى إلى آخر في التعليم الثانوي ؟

3. فرضيات البحث:

. الفرضية العامة : للمؤسسات التربوية دور كبير في تنمية الثقافة الرياضية بالوسط التعليم الثانوي

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين الثقافة الرياضية والمرحلة التعليمية للتلاميذ خلال المسار الثانوي

- يوجد اختلاف للثقافة الرياضية بين التلاميذ من مستوى إلى آخر بالوسط التعليم الثانوي.

4-أسباب اختيار الموضوع: كان وراء اختيارنا لهذا الموضوع العديد من الأسباب نذكر منها ما يلي:

أ. الغاية من اختيار الموضوع هو قلة الدراسات التي تناولت موضوع الثقافة الرياضية بالوسط المدرسي و خاصة التعليم الثانوي.

ب. الغاية من اختيار الموضوع هو الوقوف على حقيقة وواقع الوعي الرياضي بالوسط المدرسي وتنميته.

ت. الغاية من دراسة الموضوع هو غياب أساليب الرعاية الاجتماعية وبرامج الإرشاد النفسي والرياضي في المؤسسات التعليمية مما يتسبب في صعوبة وضوح النظر حول الثقافة الرياضية .

ث. التركيز على دور أستاذ التربية البدنية والرياضية من الجوانب البدنية والتفسية ودوره في تطوير وتنوير التلاميذ بأهمية الثقافة الرياضية داخل المؤسسات التربوية .

5-أهداف البحث: إن لكل دراسة وبحث غاية من ورائها أهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود أو إضافة الجديد وتبقى الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف الدراسة وميمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

- التعرف على العلاقة الموجودة بين الثقافة الرياضية والمرحلة العمرية للتلاميذ خلال المسار الدراسي .

- التعرف على تأثير الثقافة الرياضية بمراحل التعليم الثانوي .

- التعرف على دور الأستاذ المتخصص في التربية البدنية والرياضية في توعية التلاميذ بالثقافة الرياضية داخل المؤسسات التربوية .

6-أهمية البحث: تكمن أهمية موضوع بحثنا في الإضافة النوعية التي يأتي بها البحث وذلك عند مقارنته بالدراسات السابقة نجد هذه الإضافة.

أ- يكتسب البحث أهمية من خلال معرفة نوع الثقافة الرياضية التي يتعرض لها تلاميذ الطور الثانوي

بـ- العمل على إرساء المقومات الأساسية للثقافة الرياضية بالوسط التعليمي خاصة المرحلة الثانوية

جـ- دراسة تأثير و الدور الذي تلعبه المؤسسات التربوية في إرساء ثقافة رياضية سليمة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

7- **تعريف مصطلحات البحث:** لقد ورد في بحثنا مصطلحات عديدة ومتنوعة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أو المتصفح أن يستوعب ماذا جاء فيه دون لبس أو غموض.

- تعريف البيئة:

لغويا تعني كلمة البيئة المشتقة من "بُوأ" المنزل أو الموضع ، يقال تبؤت منزلًا أي نزلته ، وبُوأ له منزلًا وبُوأ منزلًا : هيأه ومكّن له فيه. ومنه قوله تعالى: " وَكَذَّلِكَ مَكَّنَا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَبَوَّأُ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ تُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ شَاءَ وَلَا تُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ " (صالح محمد علي، 1998، ص 40) ويقال تبؤت منزلًا بمعنى هيأته و اتخذته محل إقامة لي ، فيما يرى البعض الآخر أن البيئة لفظ شائع يرتبط مدلولها بنمط العلاقة بينها وبين مستخدميها حيث نجد أن بيئه الإنسان الأولى هي رحم أمه ثم بيته فمدرسة.

- **أما التعريف الاصطلاحي:** فمن الصعوبة بما كان وضع تعريف جامع مانع للبيئة نظراً لوجود عدة مفاهيم لها صلة وثيقة بها ، لذا فهناك من يرى أن البيئة هي المحيط الذي يعيش فيه الإنسان بما يشمله من ماء ، هواء فضاء ، تربة ، كائنات حية ومنشآت أقامها الإنسان لإشباع حاجاته أو هي الحيز الذي يمارس فيه الإنسان أنشطته المعتادة مع مختلف الأحياء حيث يكونون سلسلة متصلة فيما بينهم .

ومما سبق يمكن القول أن البيئة هي كل ما يحيط بالإنسان من أشياء تؤثر على الصحة ، فكلمة بيئة تشمل المنزل والمدرسة و المسجد و الحي بل المدينة بأكملها مساكنها وشوارعها وأنهارها وآبارها وشواطئها وتشمل أيضاً ما يتناوله الإنسان من طعام ، وشراب وما يلبسه من ملابس بالإضافة إلى العوامل الجوية والклиمية.

- **التعريف الإجرائي:** هي الحيز الجغرافي الذي يمارس فيه التلميذ جميع نشاطاته الرياضية والثقافية.

- **تعريف المرحلة الثانية (الطور الثاني):** تسمى مرحلة المراهقة وهي المرحلة التي تلي التعليم المتوسط وقد أهتم علماء النفس الاجتماع كثيراً بهذه المرحلة نظراً لأهميتها البالغة في حياة التلميذ ومستقبله، وقد عرفها (المعروف رزيق) بأنها مشتقة من كلمة راهق. بمعنى تدرج نحو النضج وتطرأ على الفتى مجموعة من المتغيرات سواءً أكانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو العقلية أو العاطفية أو الاجتماعية ومن شأنها أن تنقل المرء من طفولته إلى رجولته.

- **التعريف الإجرائي:** وهي المرحلة ما بعد المرحلة المتوسطة وعادة ما تكون أعمار التلاميذ فيما بين (16 سنة . 19 سنة) وتسمى مرحلة المراهقة أو النضج .

- **تعريف الثقافة:** هي مجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية التي تنصب في خلق الأفضل والأحسن من السلوك والأفكار والأعراف الثقافية يستند إليها نشاط الفرد في المجالات المختلفة أو في المجتمعات المختلفة.

وعرفها (محمد حسن علاوي 1998) بأنها " هي مجموعة من القيم المعرفية الاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية "

- **التعريف الإجرائي:** هي المخزون الفكري الذي يكتسبه الإنسان من خلال احتكاكه بالآخرين سواء في البيت أو المجتمع أو المدرسة، والتي تمثل التقاليد والأعراف والمفاهيم.

- **تعريف الثقافة الرياضية:** الثقافة الرياضية في المفهوم الحديث تعد المفهوم البدني للبحث لتشمل المفاهيم النفسية والأخلاقية والجمالية والتربوية والثقافية وهي وسيلة مهمة من وسائل تعميق صلة المواطن بوطنه وواقعه، إن ما سبق ذكره لا

يجري بشكل عفوي وإنما بشكل مبرمج سواء في المدارس أو الكليات أو عن طريق التلفزيون والصحف والراديو والسينما أو المهرجانات والهدف منها كلها هو تربية المواطن تقافياً.

ويعرف الشافعي الثقافة الرياضية بأنها "هي الزيادة الظاهرة للخبرة الإنسانية من خلال الأنشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها إلى فهم وتقدير أفضل للبيئة التي يجد فيها الأفراد أنفسهم جزءاً منها".

- التعريف الإجرائي: هو بلوغ مستوى معين من مادة أو مجموعة من المواد تحدها المدرسة وتعمل من أجل الوصول إليه، بهدف مقارنة الفرد لاستيعاب المعرف المختلف لهذه المواد خلال فترة زمنية محددة، أو مقارنة التلاميذ ببعضهم البعض.

8 - الدراسات السابقة:

8-1 . دراسة عثمان محمود شحادة 2009 : عنوانها "أثر مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة جامعة ديالى" هدفت الدراسة إلى:

1- بناء مقياس الثقافة الرياضية لمشاهدي القنوات الرياضية الفضائية.

2- تعرف أثر مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة جامعة ديالى.

3- معرفة الفرق بين الذكور والإثاث المشاهدين للقنوات الرياضية في مستوى الثقافة الرياضية. وتوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- إن مقياس ثقافة الرياضية لمشاهدي القنوات الفضائية الرياضية الذي تم بناؤه يلائم العينة المختارة والتي كانت لفئة طلبة كليات جامعة ديالى إذ حقق هذا المقياس الهدف الذي اعد من أجله وهو تعرف مستوى الثقافة الرياضية لمشاهدي القنوات الفضائية الرياضية.

2- إن للقنوات الفضائية الرياضية أثراً إيجابياً في تزويد المشاهد بالثقافة الرياضية.

3- إن للقنوات الفضائية الرياضية تأثيراً على النواحي المعرفية والاجتماعية أكثر من النواحي التربوية والصحية.

8-2- دراسة ميساء نديم أحمد ومحمد إسماعيل مهدي: حول الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمهدى إعداد المعلمين ديالى: هدفت إلى:

. إعداد مقياس للثقافة الرياضية

. التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لدى عينة البحث

. إيجاد علاقة الثقافة الرياضية بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة البحث أقيمت هذه الدراسة على عينة قوامها 75 طالباً بالمعهد اختياراً عشوائياً، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وتوصلت الباحثان:

. توجد علاقة ارتباطية معنوية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية.

. لا توجد فروق معنوية بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين (نديم ، إسماعيل ، 2012 ، 140)

8-3- دراسة عكلة سليمان الحوري و خالد طه سعيد: حول بناء مقياس الثقافة الرياضية للاعبين منتخبات الألعاب الفردية في كليات جامعة الموصل: هدفت هذه الدراسة إلى:

. بناء مقياس الثقافة الرياضية للاعبين منتخبات الألعاب الفردية المشاركون في بطولات كليات جامعة الموصل. شملت هذه الدراسة عينة قوامها 133 لاعباً تم اختيارهم بطريقة عمدية (الحصر الشامل) للاعبين الألعاب الفردية المشاركون في بطولة الجامعة في العاب (السباحة، التايكوندو، التنس الأرضي، تنس الطاولة، الريشة الطائرة). وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح، وخلاصت الدراسة إلى :

. بناء مقياس الثقافة الرياضية قادر على تشخيص ظاهرة الثقافة الرياضية للاعبين منتخبات الألعاب الفردية المشاركون في بطولات كليات جامعة الموصل. (سليمان الحوري و طه سعيد، 2009)

8-4- دراسة وفاء أمين (1988): على عينة قوامها 200 طالبة للسنة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة في مسابقات الميدان والمضمار، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسبابها وأظهرت نتائج الدراسة مAILY، أن إصابات التمزق الفصلي تمثل أعلى نسبة، تليها تنازلياً إصابات القدم والجذع ثم الجروح والخلع.

10- منهجية البحث:

- **مجتمع البحث:** من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة : إدارات، فرقاً متوسطات، سكاناً، تلميذ أو أي وحدات أخرى. ويكون مجتمع البحث في موضوعنا هذا من تلاميذ الطور الثانيي الذين تحصر أعمارهم بين (16-19 سنة) ، والذين يمثلون المراحل الثلاث للدراسة في الثانوي الذي يبلغ عددهم (320) من الجنسين (ذكور، إناث)، أما التلاميذ المعندين بلغ عددهم (90) ذكور و (67) إناث أي ما عدده (157) تلميذ موزعين على المراحل الثلاث أي (سنة أولى ثانوي ، سنة ثانية ثانوي ، سنة ثالثة ثانوي)، ما يعني مرحلة التعليم الثانوي والذين هم على مقاعد الدراسة لدائرة حمام الصلعة ولالية المسيلة، وعدد الثانويات هو (03) ثانويات موزعة على مختلف أنحاء دائرة حمام الصلعة.

- **عينة البحث:** من الصعب التعامل مع المجتمع بأكمله، وبالتالي يلجأ الباحث إلى أسلوب العينة التي من بين أهدافها توفير الجهد والوقت.

وباعتبار العينة حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، فهي تستند إلى الاستبيان كمفهوم أساسى، فنجد أن مفهومها على النحو التالي " هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة منه أفراد المجتمع على أن تكون ممثلاً لمجتمع البحث . وتشكل عينة هذا البحث من تلاميذ الطور الثانيي لدائرة حمام الصلعة ولالية المسيلة، الذين يدرسون في المراحل الدراسية الثلاثة حيث بلغ عددهم (85 تلميذ) من أصل (157) تلميذ وهذه الأخيرة من المجتمع الكلى الذي يبلغ (4056 تلميذ) وهو العدد الكلى للتلاميذ في الثانويات . ونوع العينة في بحثنا هذا العينة الطيفية العشوائية بنسبة فاقت 40% من مجتمع البحث الأصلي .

- **العينة الاستطلاعية:** هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث، وممثلاً لعناصر المجتمع الأصلي أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائجها أو نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله، وعمل استدلالات حول معالم المجتمع الأصلي.

- **منهج البحث:** يتميز البحث العلمي بتنوع مناهجه:

والمنهج لغة : هو الطريق الواضح والمستقيم .

اصطلاحاً : هناك من يرى أن المنهج عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بعد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحليل العلاقات بين عناصرها وهي في موضوعنا هذا أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .

- **الدراسة الاستطلاعية:** بعد تصميم أداة البحث في صورتها الأولية وهي الاستبيان، قام الباحث باختبارها ميدانياً من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت مستوى (03) ثانويات، وهذا التعرف على مدى ملاءمة أداة الاستبيان للغرض المرجو من تطبيقها وهو صلاحتها لقياس ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث، ومن حيث سهولة ألفاظ وعبارات الاستبيان وفهمها من طرف أفراد العينة وهم تلاميذ الطور المتوسط الذين تعرضوا للإصابات الرياضية خلال حصة ت. ب. ر.

كما كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو أيضاً فهم محتويات الأداة حتى يتم التحضير الجيد للدراسة الأساسية، وقد تم الاستفادة من نتائجها في حساب صدق الأداة.

أولاً: وصف أداة الاستبيان بصورته الأصلية: يتالف الاستبيان في الصورة الأصلية من 24 عبارة، 12 عبارة موجهة للتلاميذ و 12 عبارة موجهة للأستاذة في الطور الثانوي وهي موضحة في الملحق موزعة على ثلاثة أبعاد. وصممت الإجابات على أداتين : . على أساس طريقة ليكرت (Likert)؛ حيث يجيب المفحوص عن كل عبارة من عبارات الاستبيان بأحد الخيارات الثلاثة التالية (دائمًا ، أحياناً ، نادرًا) .

. على أساس الطريقة الثانية: حيث يجيب المفحوص عن كل عبارة من عبارات الاستبيان بأحد الخيارات الثانية (نعم . لا) .

ثانياً: إجراءات تطوير الأداة: تم إخضاع الصورة الأصلية للأداة للعديد للعديد من الإجراءات بهدف التحقيق من مدى ملائمة فقراته لبيئة العينة الحالية من خلال معرفة صدقه وثباته وفيما يلي وصف تلك الإجراءات

أ. صدق الأداة: عرض الاستبيان على لجنة المحكمين وذلك لمعرفة ما يلي :

. مدى وضوح صياغة عبارات الاستبيان.

. مدى ملائمة كل عبارة لقياس البعد التي تتنمي إليه تلك العبارات.

. أي تعديل مقترن أو ملاحظات أخرى.

وبالتالي فقدتم إيجاد وصدق الأداة بالطرق الآتية :

1. صدق المحكمين: يعد صدق المحكمين إحدى الخطوات المتتبعة في صدق المحتوى ويقصد به الاعتماد برأي المختصين في المجال الذي يقيسه المقياس، حول عبارات الأداة بناءً على بعض المعايير التي يراها معه الاستبيان، مثل مدى ملائمتها وتمثلها للسلوك المراد قياسه وكذلك انتماها للبعد والمحور الذي تمثله وقد تم عرض الاستبيان بصيغته الأولية على (05) خبراء من المختصين ذوي الدرجات العلمية من محاضرين وأساتذة التعليم العالي، حيث طلب منهم تحديد صياغة كل فقرة من فقرات الاستبيان ومدى وضوحاًها من عدمه.

2. ثبات الاستبيان: بعد أن تم التأكيد من صدق محتوى الاستبيان واعتماده بشكله النهائي، لزم الباحث التأكيد من ثباته، ولكلة الطرق الإحصائية لإيجاد معامل الثبات قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ ، حيث وجد معامل الثبات 0,965 على مجاور وأبعاد الاستبيان، وهذه القيم تعد مقبولة لغايات هذا البحث لأن مستوى الدلالة 0,05 مما يؤكد تمنع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

- **مجالات البحث:** تم إجراء البحث وفقاً للمجالات التالية :

- **المجال البشري :** تلاميذ التعليم الثانوي دائرة حمام الصلعة ولاية المسيلة.

- **المجال المكاني:** ثانويات دائرة حمام الصلعة.

- **المجال الزمني:** امتدت فترة البحث من 05/02/2016 إلى غاية 03/03/2017

- **حدود الدراسة:** تم إجراء البحث الحالي وفق الحدود التالية :

أقتصر البحث على أساتذة التربية البدنية والرياضية بممرحلة التعليم المتوسط لولاية المسيلة، وتلاميذ المرحلة الثانوية، أي تلاميذ الطور الثانوي الذين يدرسون ثانويات حمام الصلعة ولاية المسيلة.

- **أدوات الدراسة :** تتم في هذه الدراسة الاعتماد على أداتين :

. المقابلة: حيث تعتبر من الأدوات الأساسية الخاصة بجمع المعلومات حول الأفراد، وبما أن عينة البحث من تلاميذ الطور المتوسط وبينهم لا يسمح لهم بفهم أسئلة الاستبيان ككل، استعملنا الاستبيان الشفوي أي محادثة موجهة من الباحث للمبحوث بهدف الوصول إلى الحقيقة.

. الاستبيان: والغرض منه جمع المعلومات الميدانية، وتميز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدّة مباشرةً من المصدر، والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال ما يلي:

. المصادر العربية والأجنبية.

. استمارتين للاستبيان تخصّ معلومات عن التلاميذ الذين يدرسون في التعليم الثانوي ، وكذلك النشاطات التي حدثت فيها، موزعة على المراحل الدراسية الثلاث . وتضمن كل الاستمارتين أسئلة خاصة بالأساتذة الذين يشرفون على الدروس النظرية والعملية في الثانويات ، لاستطلاع أرائهم حول الثقافة الرياضية من خلال خبراتهم التدريسية والعملية. والأسئلة إلى استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

- الطريقة الإحصائية :

- نستعمل في تحليل البيانات على برنامج Spss .
- التكرارات. - النسب المئوية - كا² للفروق .

11- عرض وتحليل النتائج:

السؤال رقم (01): هل يوجد دور للمؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلميذ المرحلة الثانوية ؟ .

الهدف من السؤال: معرفة نسبة تأثير المؤسسات التربوية في ترسیخ الثقافة الرياضية لدى تلميذ المرحلة الثانوية.

الجدول رقم (01): يبيّن نسبة تأثير المؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلميذ المرحلة الثانوية

القرار	مستوى الدلالة	الدرجة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية (%)	النكرارات	النتائج	
						نعم	لا
ـ دال	ـ 0.002	ـ 1	ـ 9.94	% 88.23	75	ـ نعم	ـ لا
				% 11.76	10		
				% 100	85	ـ المجموع	

كما توضّح إجابات التلاميذ على الجدول رقم (01) و يؤكده اختبار كا² عند قيمة (9.94) نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة كبيرة نوعاً ما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.002 و هي أقل من 0.05 أي قرار العبارة رقم (04) دالة و بدرجة حرية تساوي (1)، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة و بالتالي هناك دلالة إحصائية تتجسد في إجابة 88.2 % من الأساتذة بوجود فاعلية ودور للمؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية لدى التلاميذ بينما 11.8 % منهم أجابوا بعدم وجود دور للمؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية للتلاميذ، مما يؤكد قرار عبارة السؤال رقم (01) بوجود دور للمؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية للتلاميذ .

3-8 عرض الفرضية الجزئية الأولى :

السؤال رقم (02):

هل توجد علاقة بين الثقافة الرياضية والمرحلة التعليمية للتلاميذ خلال المسار الثانوي؟ .

الهدف من السؤال: معرفة درجة العلاقة بين الثقافة الرياضية و المراحل التعليمية الثلاث.

- الجدول رقم (02): يبين درجة العلاقة بين الثقافة الرياضية و المراحل التعليمية الثلاث.

القرار	مستوى الدلالة	الدرجة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكارات	النتائج	
						الإجابات	المجموع
Dal	0.0001	2	18.47	% 82.4	14	دائماً	
				% 11.8	02	أحياناً	
				% 5.9	01	نادراً	
				%100	17	المجموع	

كما توضحه إجابات الأساتذة على الجدول رقم (02) و يؤكد اختبار χ^2 عند قيمة (18.47) نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كبيرة جداً مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.0001) و هي أقل من 0.05 أي قرار العبارة رقم (21) بدلاتها إحصائياً و بدرجة حرية تساوي (2)، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة و بالتالي هناك دلالة إحصائية و التي تتجسد في 82.4 % من الأساتذة أجابوا بأن الثقافة الرياضية تختلف من مرحلة إلى أخرى بينما 11.8 % منهم أجابوا بأحياناً و 5.9 % أجابوا بنادراً، مما يعني أن قرار العبارة رقم (02) Dal و يؤكد وجود علاقة إرتباطية بين الثقافة الرياضية و المراحل التعليمية

8-5- عرض الفرضية الجزئية الثانية:

السؤال رقم (03): هل يوجد اختلاف للثقافة الرياضية من مستوى إلى آخر في التعليم الثانوي؟.

الهدف من السؤال: معرفة درجة اختلاف بين الثقافة الرياضية و المراحل التعليمية الثلاث.

- الجدول رقم (03): يبين درجة الاختلاف بين الثقافة الرياضية و المراحل التعليمية الثلاث.

القرار	مستوى الدلالة	الدرجة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكارات	النتائج	
						الإجابات	المجموع
Dal	0.0001	2	18.47	% 54.11	46	دائماً	
				%31.76	27	أحياناً	
				% 14.11	12	نادراً	
				%100	85	المجموع	

كما توضحه إجابات التلاميذ على الجدول رقم (03) و يؤكد اختبار χ^2 عند قيمة (18.47) نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة كبيرة جداً مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.0001) وهي أقل من 0.05 أي قرار العبارة رقم (21) بدلاتها إحصائياً و بدرجة حرية تساوي (2)، و منه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة و بالتالي هناك دلالة إحصائية و التي تتجسد في 54.11 % من التلاميذ أجابوا بأن الثقافة الرياضية تختلف من مرحلة إلى أخرى بينما 31.76 % منهم أجابوا بـ أحياناً و 14.11 % أجابوا بـ نادراً، مما يعني أن قرار العبارة رقم (03) Dal و يؤكد وجود اختلاف في الثقافة الرياضية و من مستوى إلى آخر.

12- الاستنتاجات من خلال نتائج البحث توصل الباحثان إلى ما يأتي :

- توجد علاقة ارتباط بين الثقافة الرياضية و المؤسسات التربوية بثانويات حمام الصلوة مما يؤكد ويعزز الدور المهم الذي تلعبه المؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية لدى التلاميذ .
- توجد علاقة بين الثقافة الرياضية و المراحل الثلاث للتعليم الثانوي و بالتالي نلاحظ ان الثقافة الرياضية لا تقترن على مرحلة دون الأخرى بل تشمل جميع المراحل التعليمية الثانوية .

3- يوجد اختلاف واضح بين تأثير كل مرحلة من مراحل التعليم الثانوي و المرحلة التي تليها و هذا يؤكد انه كلما كان النضج الفكري اكبر كان الاستيعاب للثقافة الرياضية احسن و اكبر .

13- التوصيات: يوصي الباحث بما يأتي:

1- ضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الرياضية بين طلاب ولجميع الألعاب الرياضية من خلال دروس التربية الرياضية، وعدم الاقتصار على بعضها.

2- إجراء دراسات عن تأثير الثقافة الرياضية بين فئات عمرية أخرى من مختلف شرائح المجتمع في نشر المعرفة الرياضية.

3- إجراء دراسات أكثر حول مفاهيم الثقافة الرياضية و إسقاطها على المتمرسين في جميع المراحل التعليمية من أجل نشر هذه الثقافة لدى جميع التلاميذ للنهوض بالتفكير الرياضي .

14- خاتمة:

توصل الباحث في هذه الرسالة بعد بذل مجهود في العمل و البحث والتحليل، وتوصل في ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة و التي تمثل محتواها حول دور المؤسسات التربوية في تعزيز و تنمية الثقافة الرياضية لدى تلميذ المرحلة الثانوية لولادة المسيلة .

وبالتالي نستنتج أن الثقافة الرياضية في الوسط التربوي خاصه التعليم الثانوي موجودة ، لكن يبقى على المختصين في التربية البدنية و الرياضية بذل جهد اكبر في تطبيقها و إخراجها من الجمود الذي تعيشه خاصة أن الرياضة اليوم تحظى باهتمام الكثير من الدول إن لم نقل جل الدول بكل أنواعها ، إذ أن بعض الدول تشكل ميزانية الرياضة من اكبر الميزانية حيث أصبح ينضر للرياضة اليوم كمورد مالي كبير يعادل الاقتصاد وعليه نقحص مستقبلاً أن تكون دراسات و بحوث تشمل هذه الدراسة والدراسات السابقة و تدعمها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية والغير مدروسة سابقاً لتكون دراسة نموذجية حول هذا الموضوع.

14- قائمة المراجع :

- 1- أمين الخولي ، محمود عدنان : (1996) ، الثقافة الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة مصر .
- 2- أسامة كامل راتب : (2004) ، تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 3- صالح محمد علي : (1998)، سيكولوجية التشننة الاجتماعية ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .
- 4- عايد كريم : (2009) ، مقدمة في الإحصاء وتطبيقات SPSS ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف .
- 5- ابوبكر بن بوزيد : (2009) ، إصلاح التربية في الجزائر رهانات و إنجازات ، دار القصبة للنشر ، الجزائر .

دور موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم .
- دراسة ميدانية على أندية كرة القدم صنف أكابر للقسم الجهوي الأول.

د- بوقرة سامية، د- عين سوية ليلى، أ- بوفريدة عبد المالك، جامعة سوق أهراس.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم قسم جهوي أول للولاية قالمة، وافتراض الباحثون أنه ليس هناك دور فاعل لموقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم قسم جهوي أولو استخدم الباحثون المنهج الوصفي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، و تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم قسم جهوي أول و البالغ عددهم حوالي (216) لاعب، وقد تم اختيار المجتمع بالطريقة العمدية، للموسم الرياضي 2016/2017.

أما فيما يتعلق بأدوات البحث فقد استخدم الباحثون استمارنة الاستبيان موجهة لدى لاعبي كرة القدم قسم جهوي أول الاستمارنة الأولى تقيس دور موقع التواصل الاجتماعي والاستمارنة الثانية تقيس درجة الوعي لدى عينة البحث ، حيث توصلت الدراسة إلى أنه هناك دور لموقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الانثناء) عند لاعبي كرة القدم ولكنها بنسبة ضعيفة بلغت (% 32,75) ، كما أظهرت النتائج على أن مستوى الوعي لدى لاعبي كرة القدم كان بنسبة جيدة بلغت (% 65,74) .

الكلمات المفتاحية :

موقع التواصل الاجتماعي، الفيس بوك ، الإصابات الرياضية، كرة القدم.

Résumé :

Cette étude vise à pour en savoir plus sur le rôle joué par les sites de réseaux sociaux via la page Facebook en répandant la culture des blessures sportives chez les joueurs de football, la première division régionale de l'état de Guelma les chercheurs ont émis l'hypothèse qu'il n'y avait pas de rôle efficace pour les sites réseaux sociaux sur la page Facebook en répandant la culture des blessures sportives lorsque les joueurs de football de première division régionale. Les chercheurs ont utilisé l'approche descriptive comme l'approche la plus appropriée à la nature du problème de recherche la communauté de recherche a été identifiée par les joueurs de football comme la première division régionale d'environ 216 joueurs La communauté a été choisie de manière délibérée pour la saison sportive 2016/2017.

En ce qui concerne les outils de recherche, les chercheurs ont utilisé le deux questionnaires le première pour les joueurs de football , la forme initiale mesure le rôle des sites réseaux sociaux et la deuxième la forme mesure le degré de sensibilisation dans l'échantillon de recherche L'étude a révélé qu'il y a un rôle pour les sites de réseaux sociaux via la page Facebook en diffusant la culture des blessures sportives (fractures, dislocation, déchirure, torsion) chez les joueurs de football Mais un faible taux de (32,75%) les résultats ont montré que le niveau de sensibilisation des joueurs de football était bon (65,74%).

Mots-clés: Sites de réseaux sociaux, Facebook, Blessures sportives, Football.

1- مقدمة:

تعد موقع التواصل الاجتماعي عبر الإنترن特 وأشهرها على الإطلاق الفيس بوك وتوينتر من أحدث منتجات تكنولوجيا الاتصالات وأكثرها شعبية، ورغم أن هذه المواقع أنشئت في الأساس للتواصل الاجتماعي بين الأفراد لكن استخدامها امتد ليشمل النشاط السياسي من خلال تداول المعلومات الخاصة بالأحداث السياسية وكذلك الدعوة إلى حضور الندوات أو التظاهرات، وبداية ظهور المواقع الاجتماعية كانت في منتصف التسعينيات حيث أنشئ موقع Classmates.com عام (1995) للربط بين زملاء الدراسة وموقع SixDegrees.com. عام (1997) الذي ركز على الروابط المباشرة بين الأشخاص، وظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة إرسال الرسائل الخاصة (خالد، سليم، 2008، ص 5)

أحدثت موقع التواصل الاجتماعي تطوراً تاريخياً في إطار التواصل بين المجتمعات بحيث تعتبر هي الأكثر انتشاراً على شبكة الانترنت لما تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الالكترونية مما شجع متلقيها الانترنت في كافة أنحاء العالم على الإقبال المتزايد لها، و ظهور موقع التواصل الاجتماعي وفرت فتحاً تاريخياً نقل الإعلام إلى آفاق غير مسبوقة و مع بداية عام (2005) ظهر موقع (ماي سبيس) my space الأميركي الشهير الذي يعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم و معه منافسه الشهير فيسبوك و الذي بدأ أيضاً في الانتشار المتوازي مع (ماي سبيس) حيث وصل عدد المشتركين في فيسبوك بعد ست سنوات من عمره أكثر من (800) مليون مشترك من كافة أنحاء العالم (السيد، 2009 ص 11).

حيث استغلت العديد من المؤسسات الإعلامية الجزائرية والدولية هذه الشبكات التي ساهم في ظهورها التطور الكبير لتكنولوجيا المعلومات ساعية لخلق جو تفاعلي مع جماهيرها حول ما يتم عرضه من أخبار ومعلومات حول الرياضة ومشاهير الرياضة وطنياً ودولياً، وقد جاءت دراستنا هذه باحثة في احدث تكنولوجيا الإعلام الجديد تفاعلية وحداثة وهي موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية، واتخذت الدراسة الحالية من مضامين صفحة الفيس بوك، نموذجاً للدراسة ومجيبة على التساؤل الرئيسي التالي:

- ما هو الدور الذي تلعبه موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم ؟

2- تساؤلات البحث:

- ما هو الدور الذي تلعبه موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) عند لاعبي كرة القدم ؟

- ما هو مقدار الوعي الذي يتحلى به لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية، الراحة) ؟.

3- فرضيات البحث:**الفرضية العامة:**

موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك ليس لها دور فاعل في نشر ثقافة الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم.
الفرضيات الجزئية:

- موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك ليس لها دور فاعل في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) عند لاعبي كرة القدم.

- هناك تفاوت في درجات الوعي لدى لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية، الراحة)،

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على الدور الذي تلعبه موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، التلواء) عند لاعبي كرة القدم.

- التعرف على مقدار الوعي الذي يتحلى به لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية، الراحة).

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

موقع التواصل الاجتماعي هي موقع الكترونية اجتماعية على الانترنت وتعتبر الركيزة الأساسية للإعلام الجديد أو البديل، التي تتيح للأفراد و الجماعات التواصل فيما بينهم عبر هذا الفضاء الافتراضي (عباس مصطفى صادق، 2008 ، ص 218).

وتعرف أيضاً بأنها: شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشائون و في أي مكان من العالم، ظهرت على شبكة الانترنت منذ سنوات وتمكنهم أيضاً من التواصل المرئي و الصوتي وتبادل الصور و غيرها من الإمكانيات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم. (عبد الرزاق محمد الدليمي، 2011، ص 183).

فايسبوك هو موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي، أي أنه يتيح عبره للأشخاص العاديين و الاعتباريين (كالشركات) أن يبرز نفسه وأن يعزز مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل مع آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع أو عبر التواصل مع موقع تواصل أخرى ، و إنشاء روابط تواصل مع الآخرين. (مهاب نصر ، 2010، ص 10).

الإصابات الرياضية: الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج (محمد حسن علاوي 1998 ص 16) .

لعبة كرة القدم: هي لعبة تنافسية بين فريقين يتكون الفريق من (11) لاعب تلعب بكرة دائيرية و على ملعب 53.6120 x 10 ياردة الغرض هو عبور الكرة خط المرمى بأكملها. (القاموس الرياضي، 1980، ص 332).

6- منهجية الدراسة:

- **المنهج المتبعة:** من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة والتحقق من فرضيات البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة هذا البحث.

- **عينة البحث:** تم اختيارها بالطريقة العمدية مكونة من (216) لاعب من (12) نادي في كرة القدم من قسم الجهوي الأول وبواقع (18) لاعب من كل نادي.

- **أدوات البحث:** أُستخدم في الدراسة استمارتين: الاستماراة الأولى تقيس دور موقع التواصل الاجتماعي والاستماراة الثانية تقيس مقدار الوعي الذي يتحلى به لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية.

- **اختبار الصدق:** للتأكد من صدق الاختبارات لملائمتها على عينة البحث، استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لـ (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق لاستماراة موقع التواصل الاجتماعي بـ (0.88)، أما الاستماراة الخاصة مقدار الوعي لدى لاعبي كرة القدم و التي أدت إلى الإصابة بـ (0.86) وجميعها توضح بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

الثبات:

للتتأكد من ثبات الاستبيانات قام الباحث بتوزيع الاستبيانات على عينة صغيرة اختيرت بطريقه عشوائيه من لاعبي كرة القدم وعددهم (15) لاعب تم استبعادهم من العينة الأصلية وهم يمثلون إلى حد كبير مواصفات العينة الرئيسية، ثم قمنا بجمع الاستبيانات بعد إجاباتهم كلها واعدنا توزيع هذه الاستمارة في نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة، وقمنا بحساب قيمة الثبات للمقاييسين بطريقه (α) كرونباخ وجذنا اختبار موقع التواصل الاجتماعي درجته تقدر بـ (0.93) وهو ما يدل على أن الاختبار ثابت، واختبار مقدار الوعي لدى لاعبي كرة القدم درجته بـ (0.92) ويتميز بالثبات، يمكن تطبيق الاختبارات على العينة الأصلية.

- مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة مكونة من (216) لاعب.
 - المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية .
 - المجال الزماني: بدا تطبيق البحث خلال الفترة الممتدة من 03/05 إلى 03/12 للموسم الرياضي 2016/2017 .
 - **الأدوات الإحصائية:**

استخدمت الأدوات الإحصائية الآتية:

- النسبة المئوية - التكرارات - معامل الثبات (α) ألفا كربنباخ.

7- عرض النتائج ومناقشتها :

- الفرضية الأولى والتي مفادها: موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك ليس لها دور فاعل في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلة، التمزق، اللتواء) عند لاعبي كرة القدم.

جدول (01): يوضح التكرارات والنسبة المئوية لنور موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية حسب استجابات العينة.

النسبة المئوية	النكرارات	الاستجابات	المحاور
% 67,12	145	نعم	الكسور
% 32,87	71	لا	
100	216	المجموع	الخلع
% 14,35	31	نعم	
% 85,64	185	لا	المجموع
%100	216	المجموع	
% 28,24	61	نعم	التمزق
% 71,75	155	لا	
%100	216	المجموع	الالتواء
% 21,29	46	نعم	
% 78,70	170	لا	المجموع
%100	216	المجموع	

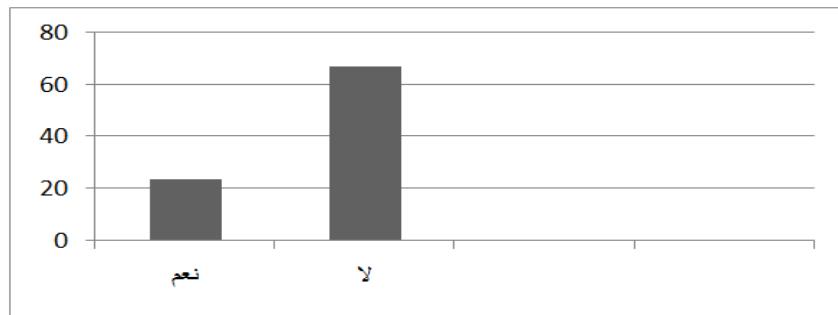
الجدول (01) يوضح الدور الذي تلعبه موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) عند لاعبي كرة القدم بالجزائر فقد سجلت نتائج (الكسور العظمية) أعلى نسبة بلغت (67,12 .%) من استجابة اللاعبين إجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة (32,87 %) أجابوا في حقل (لا) وهو ما يعني على أن موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك لها دور توعي بدرجة جيدة حول (الكسور العظمية) لدى لاعبي كرة القدم. وبالنسبة لإصابات (الخلع) فقد جاءت نسبة (14,35 %) من استجابات اللاعبين في حقل (نعم) مقابل نسبة (85,64%) في حق (لا) مما يوضح لنا أن موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك لها دور توعوي بدرجة ضعيفة جدا في نشر ثقافة إصابات (الخلع) عند لاعبي كرة القدم .

أما فيما يخص نتائج (التمزق العضلي) فقد أجاب اللاعبين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ (28,24%) مقابل نسبة (71,75%) من الاستجابات اللاعبين في حقل (لا) مما يدل على ان موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك ثلث دور توعويًا ضعيفاً في نشر ثقافة إصابات (التمزق العضلي) عند لاعبي كرة القدم .

وبالنسبة لنتائج إصابات (التواء المفاصل) فقد جاءت إجابات اللاعبين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ (21,29%) مقابل نسبة مئوية تقدر بـ (78,70%) في حقل (لا) مما يدل على ان موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك لها دور توعوي ضعيف في نشر ثقافة إصابات (التواء المفاصل) عند لاعبي كرة القدم .

جدول (02) يوضح التكرارات والنسبة المئوية لنور موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك| كل حسب استجابات العينة.

النسبة المئوية	مجموع الدرجات	الاستجابات ككل
% 32,75	283	نعم
% 67,24	581	لا
%100	864	المجموع



مدرج تكراري رقم (01) : يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الأولى

الجدول (02) يوضح الدور الذي تلعبه موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك من استجابات العينة كل في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، اللتواء) عند لاعبي كرة القدم بالجزائر فقد جاءت نتائج استجابات اللاعبين في حقل (نعم) قدرت بـ (283) درجة وبنسبة مئوية (32,75%)، ومجموع درجات استجابات اللاعبين في حقل (لا) قدرت بـ(581) وبنسبة مئوية تقدر بـ (67,24%) وهو ما يعني على أن موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك له دور توعي ضعيف في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، اللتواء) عند لاعبي كرة القدم بالجزائر.

- 2- الفرضية الثانية و التي مفادها: هناك تناقض في درجات الوعي لدى لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى

حدوث الإصابات الرياضية (الإهماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية، الراحة)

جدول (03) يوضح التكرارات والنسبة المئوية في درجات الوعي من ناحية الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (الإهماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية، الراحة) حسب استجابات العينة.

النسبة المئوية	التكرارات	الاستجابات	المحاور
% 80,09	173	نعم	الإهماء
% 19,90	43	لا	
%100	216		الجهد
% 55,55	120	نعم	
% 44,44	96	لا	عدم إتقان المهارة
%100	216		
% 64,81	140	نعم	نقص اللياقة البدنية
% 35,18	76	لا	
%100	216		الراحة
% 62,5	135	نعم	
% 37,5	81	لا	
%100	216		المجموع

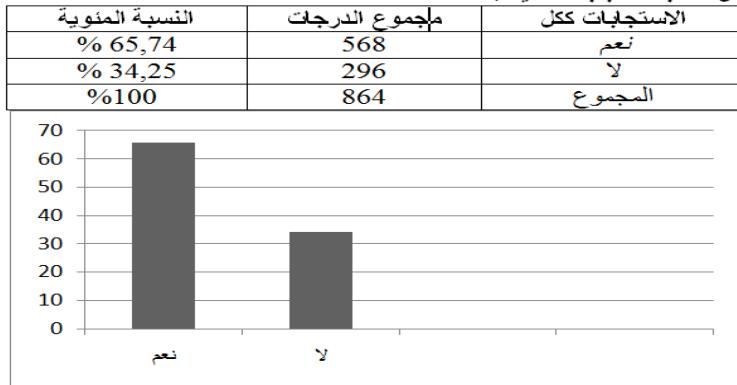
جدول (03) يوضح التكرارات والنسبة المئوية في درجات الوعي من ناحية الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية، الراحة) عند لاعبي كرة القدم واجت نتائج عملية (قلة الاحماء) حيث سجلت أعلى أن نسبة 80,09% من استجابة اللاعبين إجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة 19,90% أجابوا بـ (لا) وهو ما يعني على أن غالبية اللاعبين لديهم وعي بدرجة جيدة عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات في ما يخص نقص عملية الإحماء لدى لاعبي كرة القدم.

وبالنسبة لوعي اللاعبين عن (عدم إتقان المهارة) فقد جاءت نسبة 55,55% من استجابات اللاعبين في حقل (نعم) مقابل نسبة 44,44% في حقل (لا) مما يؤكد لنا أن اللاعبين لديهم وعي بصورة متوسطة عن سبب عدم إتقان المهارة يؤدي إلى حدوث الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

أما فيما يخص (نقص اللياقة البدنية) فقد أجاب اللاعبين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ 64,81% مقابل نسبة 35,18% من استجابات اللاعبين في حقل (لا) مما يدل على أن درجة الوعي لدى اللاعبين بدرجة متوسطة عن سبب نقص اللياقة البدنية يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

وبالنسبة لوعي اللاعبين عن (الراحة) فقد جاءت إجابات اللاعبين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ 62,5% مقابل نسبة مئوية تقدر بـ 37,5% في حقل (لا) مما يدل على أن غالبية اللاعبين لديهم وعي بدرجة مقبولة عن نقص الخلو إلى الراحة يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية وما ينعكس عنها من أضرار على لاعبي كرة القدم.

جدول (04) يوضح التكرارات والنسبة المئوية في درجات الوعي لدى اللاعبين عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية ككل حسب استجابات العينة.



مدرج تكراري رقم (02) : يمثل نتائج الاستدلال الإحصائي للفرضية الثانية.

الجدول (04) يوضح مقدار الوعي لدى اللاعبين عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية ككل فقد جاءت نتائج استجابات اللاعبين في حقل (نعم) بـ (568) درجة وبنسبة مئوية (65,74%)، ومجموع درجات استجابات اللاعبين في حقل (لا) بـ (296) درجة وبنسبة مئوية تقدر بـ (34,25%) وهو ما يبين لنا أن غالبية لاعبي كرة القدم قسم جهوي أول ولولية قالمة لديهم وعي بدرجة جيدة جداً عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية رغم أن موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك لا تقدم مساحة كافية في نشر ثقافة الإصابات الرياضي عند لاعبي كرة القدم .

8- خلاصة: بعد تحليل نتائج الدراسة توصلنا إلى:

وجدنا في دراستنا هذه غياب موقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) لدى اللاعبين ، كما وجدنا أن غالبية اللاعبين لديهم معرفة كافية عن خطر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية، الراحة) عند لاعبي كرة القدم قسم

جهوي أول لولاية قالمة، ومستوى الوعي الذي ظهر عند اللاعبين بصورة جيدة جدا يعزوه الباحثون إلى تعرض اللاعبين إلى مثل هذه الإصابات من قبل أو ملاحظتها بالعين لعرض بعض الزملاء لمثل هذه الإصابات سواء في التدريبات أو المنافسات الرياضية.

9- التوصيات:

- إجراء فحوصات دورية طبية وبدنية على اللاعبين بشكل عام والمصابين بشكل خاص، وعدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة والوقوف عند التشخيص الصحيح وإكمال العلاج قبل العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي.
- تشجيع الدراسات المشتركة بين التدريب الرياضي و الطب الرياضي مع ضرورة إشراك المدربين في دورات خاصة لتكون لديهم خلفية في هذا المجال، ووضع خطط ومناهج تدريبية وبشكل عام حول برامج التدريب الرياضي.
- ضرورة إجراء العديد من البحوث العلمية في المجال الرياضي المماثل لبحثنا هذا والذي لها علاقة بأنواع الإصابات الرياضية والأسباب التي تؤدي إلى حدوثها.

10- المراجع و المصادر:

1. مهاب نصر : "الفايسبوك" صورة المتفق وسيرته العصرية، وجوه المثقف على الفايسبوك هل تعيد انتاج صورته أم تصنع افقاً مقابرا؟ جريدة القيس الكويتية اليومية ، العدد 13446 ، 3 نوفمبر 2010.
2. عباس مصطفى صادق : الإعلام الجديد المفاهيم والوسائل والتطبيقات، دار الشروق للنشر وطباعة، 2008 .
3. عبد الرزاق محمد الدليمي: الإعلام الجديد و الصحافة الالكترونية،دار وائل للنشر ، ط1،الأردن،2011.
4. خالد، سليم : ثقافة موقع التواصل الاجتماعي و المجتمعات المحلية، قطر: دار المتنبي للنشر 2008.
5. المنصور، محمد (2012م) تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتقفين دراسة مقارنة للموقع الاجتماعية والواقع الإلكترونية، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك .
6. السيد، أمينة وهبة عبد العال 2009 الشبكات الاجتماعية وتأثيرها على الأخصائي والمكتبة، المؤتمر الثالث عشر لأخصائي المكتبات والمعلومات في الفترة ما بين ٥ - ٧ يوليو، مصر: جامعة حلوان .
7. محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998.
8. القاموس الرياضي (انجليزي- عربي)، اللجنة الوطنية الأولمبية العراقية، طارق الناصر، مطبعة الجامعة، بغداد 1980.

السمات الدافعية لدى بعض فرق البطولة الجزائرية**لكرة القدم حسب المستوى الذي ينشط فيه الفريق.****بحث مسحى أجري على بعض فرق ولاية الشلف صنف أواسط.****أ.د. أحسن أحمد، د. بوشيبة مصطفى، د. بناصر محمد.****جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.****ملخص:**

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى السمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط يوجد ترابط بين بعض السمات الدافعية الرياضية ومستوى الفريق وكذا الاختلاف في مستوى بعض سمات الدافعية الرياضية باختلاف مستوى الفريق، وشملت عينة البحث ثلاثة فرق تنشط في ولاية الشلف وهي فريق اولمبي الشلف الناشط في القسم الممتاز والفريق الثاني نجم بلدية الشطية الناشط بالجهوي الثاني والفريق الثالث شباب تاوقرية الناشط بالقسم الشرفي حيث كان العدد 60 لاعبا بمعدل 20 لاعب من كل فريق، وتم استخدام مقاييس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتوكو (Tutko – Richard) وترجمة محمد حسن علاوي، وكانت اهم النتائج وجود ترابط في السمات الدافعية وهي العداون، التصميم والتدربيبة، وهذا يعني أن هذه السمات تتأثر بمستوى الفريق لصالح فرق المستوى الممتاز، مع وجود سمات تميز بها الفريق على اختلاف مستوياتها وهي: الحافز، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، الضمير الحي، الثقة في الآخرين، وهذا يوضح أهمية هذه السمات عند الفريق الرياضية على اختلاف مستوياتهم، إضافة إلى اختلاف في سمات الدافعية عند اللاعبين حسب مستوى الفريق حيث ان اللعب في المستوى الممتاز يمكن أن تميزه سمات الاستعداد لتحقيق الأهداف الارادية وأهمها التصميم والحفز وسمة التدربيبة كسمة انفعالية، بينما الفريق التي تنشط في مستوى أدنى فتتميز بدرجة أقل في سماتي الصلابة والتحكم الانفعالي.

الكلمات المفتاحية:

السمات الدافعية، مستوى فرق البطولة الوطنية، المراهقة، كرة القدم.

Abstract:

The objective of the study is to find the level of sportive driving characteristics of football players. There is a correlation between some of the sports motivation and difference level, as well as the difference in the level of some of the characteristics of sports motivation according to difference level. The research sample included three teams active in the state of Chlef, The excellent section and the second team was the star of the activist municipality in the second phase and the third group was the youth of Taoukrat, the activist in the honorary section where there were 60 players with 20 players from each team. The motivational scale prepared by Richard Tutko and translated by Hassan Allawi. These traits are influenced by the level of difference in favor of the excellent level teams, with the characteristics of the difference at different levels: motivation, responsibility, leadership, self-confidence, emotional control, rigidity, living conscience, trust in others. This illustrates the importance of these attributes when the sports teams at all levels. The motivation of the players according to the level of the team where the play in the excellent level can be characterized by the characteristics of readiness to achieve the goals of the most important design and motivation and the attribute of training as an emotional feature, while the teams that operate at a lower level is characterized to a lesser degree of hardness and emotional control.

Keywords: Motivational characteristics, national championship level, adolescence, football.

1- مقدمة البحث:

إن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي البدنية والمهارية والخططية ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولاً لتعلم تلك المهارات وثانياً للتربّع عليها بغرض صقلها واتقانها. (راتب، 2003، صفحة 45)، والداعية حالة داخلية في الكائن الحي تستثير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين (خليل، 2000، صفحة 87)، وعليه فإذا تساوى لاعبان في القدرة ولم يتساوى في داعية الإنجاز فان اللاعب الأكثر داعية يقدم الأداء الأفضل، علما ان دوافع الاشتراك في المباريات متعددة النوع ومن الممكن وجود أكثر من دافع للاشتراك في المبارزة.

ويعتبر موضوع الداعية الرياضية من أهم مواضيع علم النفس الرياضي حيث أنها تخضع للفياس والتقييم لتقدير سماتها في مختلف الألعاب الرياضية خاصة لعبة كرة القدم وهي اللعبة الأكثر شعبية في العالم، حيث تعتبر الداعية المحرك الأساسي نحو تحقيق الأهداف سواء للاعب أو للفريق فإذا كان هدف اللاعب هو التفوق الرياضي واللعب في المستويات العليا وهي فرق النخبة والفرق الوطنية فعلية بذل الجهد والمواظبة على التدريبات البدنية والمهارية والخططية في الفريق، باعتبار الداعية القوة التي تدفع اللاعب إلى انجاز تلك النشاطات والمواظبة عليها من أجل تحقيق الهدف المنشود.

والداعية ليست قوى يمكن رؤيتها إنما هي حالات يتم استنتاج وجودها من أنماط السلوك وكذا نشاط اللاعب في كرة القدم، فهي حالة من وراء هذا السلوك تثيره وتوجهه وتعمل على استمراره، ولاعب كرة القدم له أهداف يطمح إلى تحقيقها، منها ما يرتبط بأهداف الفريق الذي ينتمي إليه، وأخرى تخص مسيرته وطموحاته المستقبلية، وبهذا نجد أن الدوافع تتعدد وتتنوع من لاعب إلى آخر ومن فريق إلى آخر، تتبعاً لمستوى الفريق واللاعب نفسه وكذا المستوى الذي يلعب فيه الفريق.

وإذا نظرنا إلى البطولة الجزائرية في كرة القدم نجدها مقسمة إلى مستويات من أعلى مستوى وهو المستوى الممتاز إلى المستويات الدنيا وصولاً إلى المستوى الجهوي والمحلّي أو الولائي، وفي هذا الإطار جاعت دراستنا التي نهدف من خلالها إلى دراسة الترابط أو الفرق في سمات الداعية الرياضية لدى لاعبي بعض فرق كرة القدم فئة أواسط حسب المستوى الذي ينشط فيه كل فريق.

2- مشكلة البحث:

لازالت العوامل النفسية مثل الداعية قيد الدراسة لحد الساعة، نظراً لأهميتها البالغة في المجال الرياضي من حيث تقدير سماتها لدى اللاعبين على مختلف اختصاصاتهم، وهي تعبّر عن العوامل المحركة التي تحدد سلوك الفرد وتدفعه إلى عملية التفاعل في المجتمع، وهي ليست سلوكاً قابلاً للملاحظة بطريقة مباشرة إنما يستدلّ عليها من سلوك الأفراد في المواقف المختلفة، حيث لا يستجيبون لها بالطريقة نفسها حتى أمام الموقف الواحد. (عزت، 1979، صفحة 101).

ويشير كل من * ليولين وبلوكر * 1982 أن الداعية الرياضية باعتبارها المفتاح للممارسة الرياضية من أهم المحددات التي تحرك وتثير السلوك الحركي للرياضي، كما يشير * اوران * 1982 أن سمات الداعية التي تعمل كدّوافع ومحركات للسلوك تمثل ما بين 70% إلى 90% من واجبات العملية التدريبية ويتفق معها * سنجر * 1989 حيث يرى أن التفوق الرياضي هو نتاج التعلم والداعية. (أسامة، 2000، صفحة 78)

ويرى * محمد حسن علاوي * 1998 أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة المواقف الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة والكافأة والتضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية، حيث أشارت دراسات " Puni " إلى أن هناك أنواعاً من الداعية ترتبط بالمراحل

الأساسية للممارسة الرياضية وتطور من مرحلة إلى أخرى، وهي مرحلة الممارسة الأولى للنشاط الرياضي ثم المرحلة التخصصية وأخيراً مرحلة المستويات الرياضية العالية. (علاوي، 1992، صفحة 35)، وهناك عوامل عديدة ومتنوعة تسهم في تحديد مستوى دافعية اللاعب سواء في التدريب أو المنافسة، منها ما هو متعلق باللاعب، كالسمات الشخصية ومستوى الطموح والرغبات الذاتية، وأخرى متعلقة بنتائج الأداء الرياضي من خبرات النجاح والفشل والتعزيز الإيجابي والسلبي، وعوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية وأهميتها وما يحيط بها، وأخرى متعلقة بطبعية المهارة من حيث السهولة والصعوبة ودرجة الانتباه ... وهنا تظهر أهمية المستوى الذي ينشط فيه الفريق في البطولة الوطنية والتي يختلف مستواها من بلد إلى آخر وعلاقته بسمات الدافعية، وفي الجزائر نجد المستوى الممتاز والمستوى الجهوي والمستوى الولائي، ونظراً لإمكانية وسهولة تواصلنا مع بعض الأندية ولاية الشلف ابتداء بفريق أولمبي شلف الناشط في المستوى الممتاز وفريق النجم الرياضي لبلدية الشطية الناشط في المستوى المتوسط الجهوي الثاني وفريق الشباب الرياضي لبلدية تاوريريث الناشط في المستوى الأدنى الولائي، وتأتي هذه الدراسة كمحاولة لمعرفة الاختلاف في سمات الدافعية الرياضية حسب المستوى الذي ينشط فيه الفريق، وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- هل هناك ترابط بين بعض السمات الدافعية الرياضية ومستوى الفرق؟
- هل هناك اختلاف في مستوى بعض سمات الدافعية الرياضية باختلاف مستوى الفرق؟

3- الفرضيات:

- يوجد ترابط بين مستوى الفرق ودرجة بعض السمات الدافعية الرياضية.
- يوجد اختلاف في مستوى بعض سمات الدافعية الرياضية باختلاف مستوى الفرق.

4- أهداف البحث:

- دراسة العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية ومستوى الفرق في البطولة.
- التعرف على الفرق في السمات الدافعية الرياضية بين الفرق وفقاً لمستواها في البطولة.

5- مصطلحات البحث:

5-1- السمات الدافعية: احمد امين فوزي وطارق محمد بدر الدين بانها (مصطلح يشير إلى الخصائص النفسية ذات الدوام والثبات النسبي لدى الرياضي والمسؤولية عن استشارته وتوجيهه خلال الممارسة الرياضية). هي مجموعة السمات التي تقيسها قائمة الدافعية الرياضية وهي (الحافز، العوان، التصميم والمسؤولية، القيادة والتقة في النفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، الضمير الحي، التقة بالأخرين) .

5-2- مستوى فرق البطولة الوطنية: يعني به المستوى الذي تلعب فيه الأندية سواء كانت في المستويات الممتازة أو المستويات الأدنى.

5-3- المراهقة: المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكمال النضج، أي الاقراب من الحلم والنضج" (جميل، 1986، صفحة 52).

6- الدراسات السابقة:

6-1- دراسة محمد ناجي ابو غنيم وآخرون 2016 التي هدفت إلى التعرف على تقدير الذات المهارية ودافعية الانجاز للاعبين منتخب جامعة الكوفة لكرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المحس و العلاقات الارتباطية و اشتملت عينة البحث على (20) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اعتماد مقياس (توماس اتنيكو) لتقدير الذات المهارية و مقياس دافعية الانجاز الرياضي لحسن علي حسين(2011)، ومن خلال ما أفرزته النتائج توصل الباحثون إلى استنتاجات أهمها أن

لاعبي منتخب الجامعة يتمتعون بذات مهارية عالية زادت من دافعهم للإنجاز في المنافسة مع وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الذات المهارية ودافعية الإنجاز عند اللاعبين.

6-2- دراسة محسن محمد حسن، سامر مهد محمد صالح 2015 والتي هدفت الى التعرف على السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين للموسم الرياضي 2014-2015 وكذا العلاقة بينهما، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح بالطريقة الارتباطية، حيث شملت عينة البحث 160 لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بنسبة 84.21 % ، وتم استخدام مقاييس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتوكو وترجمة محمد حسن علاوي، وكذا مقاييس الاتزان الانفعالي المعد من قبل عبد الأمير عباس 2011، وتم التوصل الى نتائج أهمها امتلاك لاعبي كرة القدم المتقدمين سمات دافعية وسمات اتزان انفعالي مع وجود علاقة ارتباط طردية بينهما.

6-3- دراسة علي عبد الحسين مفتاح والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين السمات الدافعية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الممتازة والأولى بملكية البحرين، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورة المحسحة، وشملت العينة 123 لاعب منهم 77 لاعب درجة ممتازة و 46 درجة أولى، وتم استخدام مقاييس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتوكو (Tutko - Richqrd) وترجمة محمد حسن علاوي، وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي الذي وضعه جو وس (Goe Wills) 1982 وترجمة محمد حسن علاوي، حيث أشارت النتائج الى وجود علاقة طردية بين دافعية الإنجاز الرياضي وأربع سمات هي التصميم والتحكم الانفعالي والتدربيّة والضمير الحي، وعلاقة سالبة مع سمة الحافز، مع وجود فرق في هذه السمة لصالح الدرجة الممتازة، وكذا دافعية الإنجاز الرياضي.

6-4- دراسة أحمد محمد زينة، تامر محمد محمد جاد 2009 التي هدفت الى مقارنة السمات الدافعية ودافعية الإنجاز بين فئات الأوزان المختلفة للاعبين الملاكمين والمصارعين، حيث تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المحسحي، وشملت العينة 200 لاعب مقسمين بالتساوي بين الملاكم والصارع للموسم 2008-2009 ، وتم استخدام مقاييس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتوكو (Tutko - Richqrd) وترجمة محمد حسن علاوي، وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي الذي وضعه جو وس (Goe Wills) 1982 وترجمة محمد حسن علاوي، وتم التوصل الى نتائج أهمها وجود اختلاف في السمات الدافعية(الحافز، التحكم الانفعالي، الصلابة) بين المصارعين والملاكمين في مختلف الفئات، مع تميز الملاكمين عن المصارعين في سمة العدون.

7-منهجية الدراسة:

- منهج البحث: تم استخدام المسح كأحد أنماط المنهج الوصفي.
- عينة البحث: شملت 60 لاعباً للموسم الرياضي 2016-2017 صنف أواسط (19-17) سنة من ثلاثة أندية على مستوى ولاية الشلف بتقدير 20 لاعب من كل نادي، حيث تم اختيار الفرق بصورة عشوائية على مستوى ولاية الشلف، وهي: جمعية أولمبي الشلف الدرجة الممتازة محظوظ المركز الأول في الترتيب (20 لاعب).
- نجم الشطبية القسم الجهوي محظوظ المركز الأول في الترتيب (20 لاعب).
- شباب تاوقريت القسم الولائي محظوظ المركز الأخير في الترتيب (20 لاعب).
- أداة الدراسة: مقاييس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتوكو (Tutko - Richqrd) وترجمة محمد حسن علاوي، والذي يقيس 11 بعدها هي: الحافز، العدون، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة في النفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدربيّة، الضمير الحي، النقا في الآخرين.

بعد دراسة صدق المضمون للمقياس عن طريق تقديمها لمجموعة من أساتذة علم النفس الرياضي تم استخدام طريقة إعادة الاختبار لحساب الأسس العلمية للمقياس واتضح أن المقياس يتميز بمعاملات ثبات تراوحت بين (0.71-0.78) ومعاملات صدق ذاتي تراوحت بين (0.82-0.88) وهي معاملات مقبولة في هذا النوع من المقاييس.

8- عرض النتائج ومناقشتها:

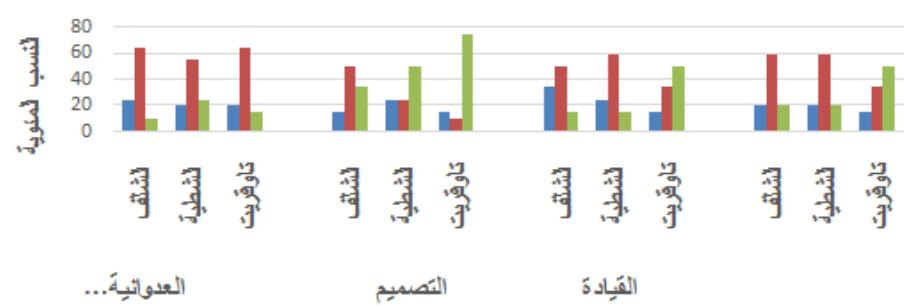
جدول (01): يوضح الترابط بين سمات الاستعداد للعمل نحو انجاز الأهداف الارادية.

السمات	الفرق	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	مستوى الدلالة كـ	المحسوبة	مستوى الدلالة
الحافز	الشلف	05	13	2	غير دال	1.74	0.05
	الشطبة	04	11	05			
	تاوقريت	04	13	03			
العدوانية	الشلف	03	10	07	0.05	13.07	0.05
	الشطبة	05	05	10			
	تاوقريت	03	02	15			
التصميم	الشلف	07	10	03	0.05	13.24	0.05
	الشطبة	05	12	03			
	تاوقريت	03	07	10			
القيادة	الشلف	04	12	04	غير دال	5.78	0.05
	الشطبة	04	12	04			
	تاوقريت	03	07	10			

نلاحظ من الجدول (01) عدم وجود دلالة إحصائية في سمة الحافز والقيادة مما يعني عدم وجود ترابط بين مستوى الفرق وكل من سمة الحافز والقيادة، حيث نجدها بدرجة متوسطة عند جميع الفرق تقريباً، بينما نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في سمة العدوان والتصميم وهذا يعني وجود ترابط بين مستوى الفرق وسمة العدوانية والتصميم، حيث نجد أن سمة العدوانية متوسطة عند فريق الشلف ومنخفضة عند كل من فريق الشطبة وتاوقريت، بينما نجد سمة التصميم متوسطة عند فريق الشلف الذي ينشط في المستوى الممتاز والشطبة الذي ينشط في المستوى الجهوي ومنخفضة عند فريق تاوقريت الذي ينشط في المستوى الولائي.

شكل (01): يوضح نتائج سمات الاستعداد للعمل نحو انجاز الأهداف الارادية

■ درجة منخفضة ■ درجة متوسطة ■ درجة مرتفعة



ويتبين من الشكل (01) تسجيل مستوى متوسط في سمة الحافز عند جميع الفرق، وتسجيل مستوى متوسط في سمة العدوانية عند فريق الشلف ومستوى منخفض عند فريق الشطبة وتاوقريت، بينما نجد المستوى متوسط في سمة التصميم عند فريق الشلف والشطبة ومنخفض عند فريق تاوقريت، أما سمة القيادة فمستواها متوسط عند فريق الشلف والشطبة ومنخفض عند فريق تاوقريت.

ويمكن القول أن سماتي الحافز والتصميم يتميز بها اللاعبون على اختلاف مستوياتهم نظراً لأهميتها في مجال المنافسة على اختلاف مستوياتها، ولأنها مرتبطة بتحقيق النجاح وكذا الطموح في الإنجاز، أما سماتي العدوانية والقيادة فهي تتأثر بمستوى الفريق وأهداف اللاعب ومدى جاهزيته.

جدول (02): يوضح مقارنة في سمات الاستعداد للعمل نحو انجاز الأهداف الارادية.

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	1.31	0.34	02	0.684	بين المجموعات	الحافز
		0.26	57	14.82	داخل المجموعات	
		/	59	15.50	الكتي	
0.01	8.89	6.76	02	13.52	بين المجموعات	العدوانية
		0.76	57	43.38	داخل المجموعات	
		/	59		الكتي	
0.01	10.87	3.37	02	6.74	بين المجموعات	التصميم
		0.31	57	17.76	داخل المجموعات	
		/	59	24.5	الكتي	
غير دال	2.95	1.15	2	2.31	بين المجموعات	القيادة
		0.39	57	22.26	داخل المجموعات	
		/	59	24.57	الكتي	

ونلاحظ من الجدول (02) عدم وجود دلالة احصائية في سماتي الحافز والقيادة، مما يعني عدم وجود فرق في مستوى سماتي الحافز والقيادة بين الفرق الثلاث، بينما نجد دلالة احصائية عند مستوى 0.01 في سماتي العدوان والتصميم وهذا يعني وجود فرق حقيقي، حيث يوضح الجدول (03) و (04) أن فريقي الشلف والشطيبة أكثر عدوانية وتصميماً من فريق تاوقريت الذي ينشط في المستوى الأدنى.

ونستنتج أن اللاعبين في الفرق الثلاث يتساون في الرغبة في الكسب وتحقيق النجاح، والقيام بالأعمال التي تسند إليهم إضافة إلى الدور القيادي وهذه غالباً ما تكون سمات تميز مختلف اللاعبين على اختلاف المستوى الذي يلعبون فيه، بينما نجد أنه كلما ارتفع المستوى الذي ينشط فيه الفريق تظهر الرغبة الذاتية في ممارسة التدريب العنيف الذي يستمر لفترة طويلة، إضافة إلى السلوك العدوانى واستخدام القوة والمواجهة بهدف تحقيق الفوز.

وهذا يتفق مع دراسة محسن محمد حسن التي بينت أن اللاعبين المتقدمين يتميزون بالسمات الدافعية، ويختلف عما توصل إليه علي عبد الحسين مفتاح الذي وجد دلالة إحصائية في سمة الحافز في الأندية الممتازة لمملكة البحرين، وهذا يرجع في اعتقادنا إلى طبيعة اللعبة وكذا المحيط أو المجتمع، الذي له أثر على السمات الدافعية نظراً لاختلاف في السمات الشخصية ونتائج الأداء وطبيعة المنافسة وكذا طبيعة المهارة.

جدول (03): يوضح المقارنات البعدية بين الفرق في سمة العدوان.

تاوقريت	3.22	الشطيبة	3.29	الشلف		
*1.04	0.07	/		3.29	العدوان	العدوان
*0.97	/	/		3.22		
/	/	/		2.25		

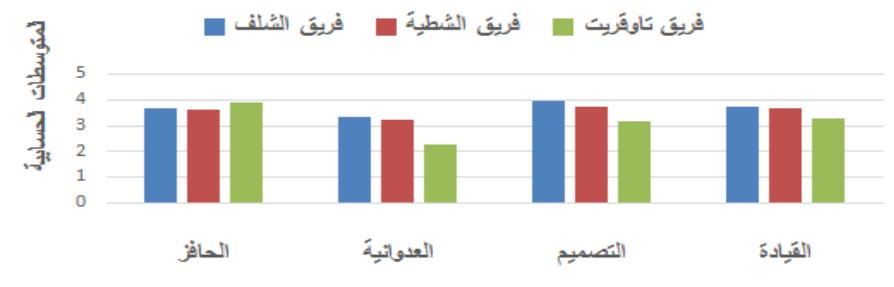
قيمة H.S.D : 0.65 عند 0.05 و 0.83 عند 0.01

جدول (04): يوضح المقارنات البعدية بين الفرق في سمة التصميم.

تاوقريت	3.68	الشطيبة	3.92	الشلف		
*0.80	0.24	/		3.92	التصميم	التصميم
*0.56	/	/		3.68		
/	/	/		3.12		

قيمة H.S.D : 0.41 عند 0.05 و 0.52 عند 0.01

شكل (02) يوضح المتوسطات الحسابية لسمات الاستعداد نحو تحقيق الأهداف الازادية

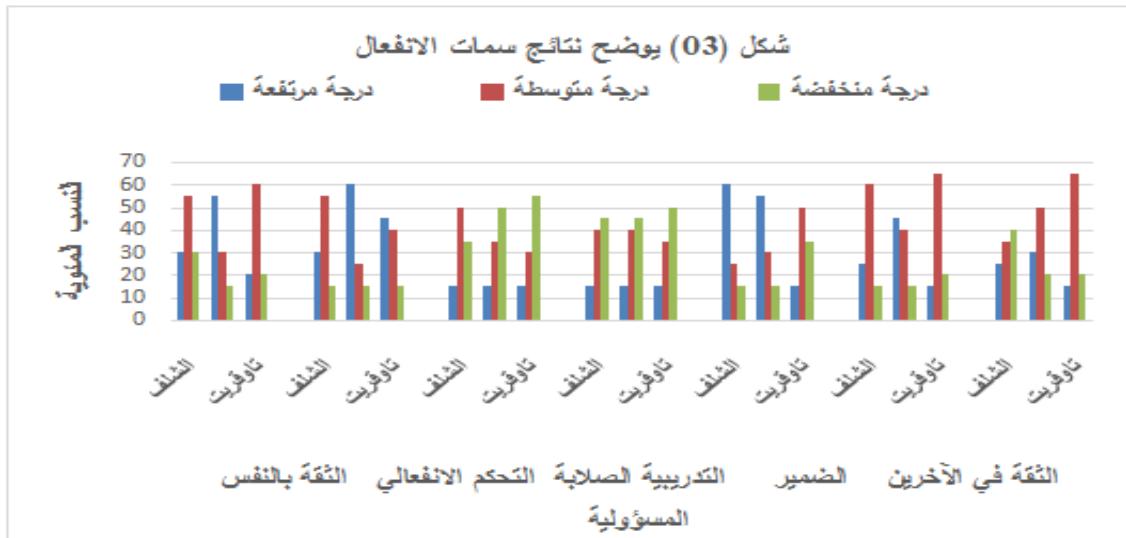


ويتبين من الشكل (02) أن هناك اختلاف في مستوى العدوان والتصميم لصالح فريق الشاف والشطوية اللذان ينحطان في المستوى الأعلى، وهذا يعني أن هذه السمات يمكن أن تختلف من فريق لآخر بحسب المستوى والأهداف المنشودة سواء للاعب أو الفريق، أما سماتي الحافظ والقياد فهي لا تختلف باختلاف مستوى الفريق لارتباطها بتحقيق النجاح والطموح الذي ينشده كل لاعب وكل فريق.

جدول (05): يوضح الترابط بين سمات الانفعال ومستوى الفرق.

مستوى الدلالة	كاج المحسوبة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	الفرق	السمات
غير دال	6.01	03	11	06	الشفاف	المسؤولية
		03	06	11	الشطوية	
		04	12	04	تأقرير	
غير دال	4.25	03	11	06	الشفاف	الثقة بالنفس
		03	05	12	الشطوية	
		03	08	09	تأقرير	
غير دال	2.02	07	10	03	الشفاف	التحكم الانفعالي
		10	07	03	الشطوية	
		11	06	03	تأقرير	
غير دال	0.16	09	08	03	الشفاف	الصلة
		09	08	03	الشطوية	
		10	07	03	تأقرير	
0.05	10.05	03	05	12	الشفاف	التدريبية
		03	06	11	الشطوية	
		07	10	03	تأقرير	
غير دال	4.75	03	12	05	الشفاف	الضمير الحي
		03	08	09	الشطوية	
		04	13	03	تأقرير	
غير دال	4.78	08	07	05	الشفاف	الثقة في الآخرين
		04	10	06	الشطوية	
		04	13	03	تأقرير	

يتضح من الجدول (05) عدم وجود دلالة إحصائية في كل من سمة المسؤولية والثقة بالنفس والتحكم الانفعالي والصلة والضمير الحي والثقة في الآخرين، وهذا يعني عدم وجود ترابط بين درجة هذه السمات ومستوى الفريق، بينما نجد دلالة إحصائية في سمة التدريبية ما يدل على وجود ترابط بين درجة السمة ومستوى الفريق، حيث نجده بدرجة مرتفعة عند فريقي الشلف والشطوية، وبدرجة متوسطة إلى ضعيفة عند فريق تأقرير.



ويتبين من الشكل (03) تسجيل مستوى منخفض الى متوسط في سمات الصلابة والتحكم الانفعالي عند جميع الفرق، مع تسجيل مستوى متوسط الى مرتفع في سمات المسؤولية والثقة في النفس والضمير والثقة في الآخرين، وتسجيل مستوى متوسط الى مرتفع في سمة التدريبية عند كل من فريق الشلف والشطيبة. وهذا يوضح افتقاد اللاعبين الى الاستقرار الانفعالي والدافعية حيث يتاثر أداؤهم بالمشاعر والانفعالات، بينما نجد ثقة متوسطة بين اللاعبين والمدرب، وتحمل المسؤولية وحسن التعامل مع المواقف المختلفة، وكذا احترام المدرب والعملية التدريبية وأهميتها في النجاح، وهذا يوضح قلة الاهتمام بالتدريب النفسي للاعبين أو عدم خصوصة للأسس العلمية.

- جدول (06): يوضح مقارنة بين الفرق في سمات الانفعال.

مستوى الدلالة	قيمة F	مصدر التباين	متوسط المربعات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات
غير دال	3.09	بين المجموعات	1.36	2.73	
		داخل المجموعات	0.44	25.35	
		الكتل	/	28.08	
غير دال	2.09	بين المجموعات	0.65	1.3	
		داخل المجموعات	0.31	18	
		الكتل	/	19.3	
غير دال	1.31	بين المجموعات	0.42	0.83	
		داخل المجموعات	0.32	18.41	
		الكتل	/		
غير دال	0.31	بين المجموعات	0.14	0.28	
		داخل المجموعات	0.45	25.71	
		الكتل	/	25.99	
غير دال	0.01	بين المجموعات	6.11	12.23	
		داخل المجموعات	0.43	24.74	
		الكتل	/	36.97	
غير دال	3.22	بين المجموعات	1.16	2.33	
		داخل المجموعات	0.36	20.74	
		الكتل	/	23.07	
غير دال	2.46	بين المجموعات	0.96	1.92	
		داخل المجموعات	0.39	22.36	
		الكتل	/	24.28	

ويتبين من الجدول (06) عدم وجود دلالة إحصائية للفرق في كل من سمة المسؤولية والثقة بالنفس والتحكم الانفعالي والصلابة والضمير الحي والثقة في الآخرين، وهذا يعني أن هذه السمات لا تختلف باختلاف مستوى الفريق، بينما هناك دلالة إحصائية في سمة التدريبية لصالح كل من فريق الشلف والشطيبة كما يوضحه الجدول (07).

جدول رقم (07): يوضح المقارنات البعدية بين الفرق في سمة التّربية.

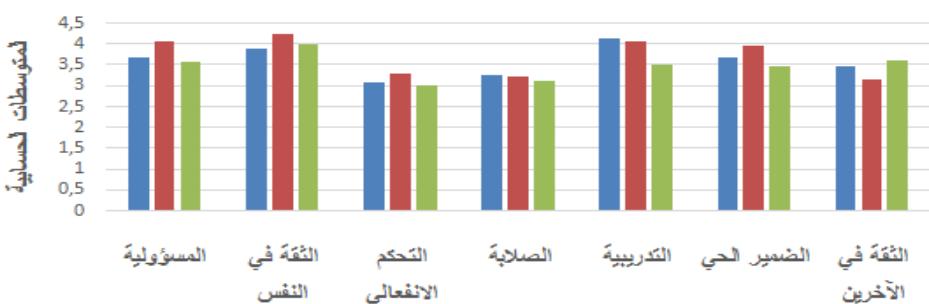
تاوقريت	الشطيبة	الشلف	الشلف
* 0.65	0.08	/	4.16
* 0.57	/	/	4.08
/	/	/	3.51

القيمة الحرجية: 0.51 عند 0.05 و 0.64 عند 0.01

ونستنتج أن اللاعبين رغم اختلاف الدرجة أو المستوى الذي يلعبون فيه يتميزون بنفس مستوى تقبل النقد والثقة في امكانياتهم وقدراتهم مع السيطرة على المواقف والقدرة على اتخاذ القرار بثبات وأداء التدريب العنيف دون الحاجة لتشجيع، إضافة إلى الإحساس بالواجب والقبول والرضا والثقة في المدرب والزملاء، ونجد أن اللاعبين الذين ينشطون في المستوى الممتاز لهم تقدير واحترام أكثر للمدرب والعملية التّربية، وهذا دليل على أهمية الخبرة ومدة التدريب ومستوى اللعب كما يشير فوديرو إلى "أن الفروق في الدافعية الرياضية تعتمد على كل من مستوى وشدة الممارسة الرياضية" (باهي، 2000، صفحة 15) كما أن اللاعبين الذين يمتلكون حاجة قوية للإنجاز يظهرون خصائص نوعية ويمتلكون القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس والمثابرة على النشاط بسرعة عالية والرغبة في التعرف على نتائج أدائهم من أجل تطويره بشكل أفضل. (الخikan، 2011، صفحة 45)

شكل (04) يوضح المتوسطات الحسابية في سمات الانفعال

فريق الضاف ■ فريق الشطيبة ■ فريق تاوقريت



ويتبّع من الشكل (04) أن فريق الشلف الذي ينشط في المستوى الممتاز يتميز بسمات والتصميم والحافز وبدرجة أقل سمة القيادة ثم العدوان كسمات الاستعداد نحو انجاز الأهداف الارادية، أما سمات الانفعال فتجد التّربية والثقة بالنفس وبدرجة أقل سمات المسؤولية والضمير الحي ثم التّحكم الانفعالي، الثقة في الآخرين، والصلابة. أما فريق الشطيبة فيتميز بسمات الحافز، التّصميم والقيادة وبدرجة أقل العدوانية كسمات الاستعداد نحو انجاز الأهداف الارادية، أما سمات الانفعال فهي الثقة بالنفس، المسؤولية، التّربية والضمير الحي وبدرجة أقل التّحكم الانفعالي، الثقة في الآخرين، والصلابة.

أما فريق تاوقريت فيتميز بسمة الحافز وبدرجة أقل القيادة، التّصميم والعدوان كسمات الاستعداد نحو انجاز الأهداف الارادية، أما سمات الانفعال فهي الثقة بالنفس المسؤولية، التّربية، الضمير الحي والثقة في الآخرين وبدرجة أقل الصلابة والتحكم الانفعالي.

وهذا يوضح أن سمات الدافعية الرياضية تختلف من فريق لآخر، وإن اللعب في المستوى العالي يمكن أن تميزه سمات التّربية والتصميم والثقة بالنفس والمسؤولية والضمير الحي والحافز، وتنبئ سمة الثقة بالنفس هي السمة التي تميز الفرق الثلاث، كما أن فريق الدرجة الممتازة يتميز أكثر بسمات الاستعداد لتحقيق الأهداف الارادية، بينما الفريق الذي ينشط في درجة أدنى هو أقل

صلابة وتحكما انفعاليا، حيث أشارت دراسات "Puni" الى أن هناك أنواعا من الدافعية ترتبط بالمراحل الأساسية للممارسة الرياضية وتتطور من مرحلة الى أخرى وصولا الى مرحلة المستويات الرياضية العالمية. (علاوي، 1992، صفحة 35)

9- الاستنتاجات:

- وجود ترابط في السمات الدافعية وهي العداون، التصميم والتدريبية، وهذا يعني أن هذه السمات تتأثر بمستوى الفرق لصالح فرق المستوى الممتاز.

- وجود سمات تتميز بها الفرق على اختلاف مستوياتها وهي: الحافز، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، الضمير الحي، الثقة في الآخرين، وهذا يوضح أهمية هذه السمات عند الفرق الرياضية على اختلاف مستوياتهم.

- تختلف سمات الدافعية عند اللاعبين حسب مستوى الفريق حيث ان اللعب في المستوى الممتاز يمكن أن تميزه سمات الاستعداد لتحقيق الأهداف الارادية وأهمها التصميم والحفز وسمة التدريبية كسمة انفعالية، بينما الفرق التي تنشط في مستوى أدنى فتتميز بدرجة أقل في سماتي الصلابة والتحكم الانفعالي.

10- التوصيات:

- الاستفادة من نتائج الدراسة في التحضير النفسي للاعبين من خلال تنمية السمات الدافعية الرياضية التي تساهم في تحقيق التفوق الرياضي.

- استخدام الاختبارات النفسية الموضوعية في القياس النفسي، لتقدير مستوى الصفات النفسية عند اللاعبين واستثمارها في تحقيق الفوز.

- من الأهمية بما كان الاعتماد على متخصص نفسي رياضي في إعداد اللاعبين نفسيا ومتابعتهم طيلة مساراتهم الرياضي.

- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يخص الجانب النفسي.

10- المراجع:

1. أسامة كامل راتب. (2003). علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. راجح أحمد عزت. (1979). أصول علم النفس. القاهرة: دار المعارف.
3. روجي جمبل. (1986). كرة القدم. بيروت: دار الناقص.
4. عامر سعيد الخيكاني. (2011). سيكولوجية كرة القدم. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
5. كامل راتب أسامة. (2000). التدريب المهاري - تدريب المهارات النفسية - التطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. محمد حسن علوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
7. محمود عدنان - مصطفى باهي. (2000). مقدمة في علم النفس. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. معايطة خليل. (2000). علم النفس التربوي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
9. محسن محمد حسن، سامر مهدي محمد صالح. (2015). السمات الدافعية وعلاقتها بالازان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين، مجلة التربية الرياضية، المجلد 08، العدد 08، جامعة الكوفة، العراق.
10. محمد ناجي أبو غنيم وآخرون. (2016). مفهوم الذات المهارية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي للاعب منتخب جامعة الكوفة بكلية القدم. المؤتمر الدولي لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة الكوفة. 13-14/01/2016.

تأثير رياضة المشي على بعض متغيرات الدم الدهون الثلاثية والكلسترول.

أ. النحوى الطاهر، جامعة باتنة (02).
أ. رحمانى محمد ، جامعة البويرة.

ملخص الدراسة:

اهتمت الدراسة بالكشف عن العلاقة التي تربط رياضة المشي بالمتغيرات البيophysiological والبدنية التي تؤثر على مجموعة من الأفراد الذين يعانون من السمنة، وتم إعداد لهذه الغاية برنامج للمشي السريع وتبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لكل متغير من المتغيرات المستهدفة في الدراسة، ويدل ذلك على أن المشي الجاد المنتظم يقلل من احتمالات الإصابة بالسمنة وارتفاع ضغط الدم و يؤخر ظهور المشكلات الصحية ويقلل الشهية للأكل وينظم عملية الهضم.

الكلمات المفتاحية: رياضة المشي - متغيرات الدم - الدهون الثلاثية - الكلسترول.

Abstract:

The study concerned the detection of the relationship between walking sport and thebiophysical and physical variables that affect a group of individuals suffering from obesity.

The results show that there are statistically significant differences between the tribal and remote tests and the benefit of the post-test for each variable of the target in the study. This indicates that regular walking regularly reduces the risk of obesity and high blood pressure, delays the onset of health problems, reduces appetite and regulates digestion.

Keywords: Walking - blood variables - triglycerides - cholesterol.

1- مشكلة الدراسة:

لقد أصبحت قلة النشاط البدني مشكلة تتسارع في الانتشار، وخصوصاً في ظروف مجتمعاً حيث أصبح الإنسان معتمداً على الآلة، ونقص اعتماده على نشاطه البدني، وبذلك فقد الإنسان إحدى أهم وظائفه كائن ينتقل بجهده من مكان إلى آخر. من المعلوم أن هناك عدة أسباب تساعد على زيادة نسبة الإصابة بمرض السمنة إن صح القول ، وهذه المشكلات تزداد انتشاراً بطريقة تدعو إلى القلق، ليس فقط لأنها تصيب نسبة عالية من الناس، بل لأنها أيضاً بدأت تظهر في أعمار مبكرة من المفترض أن تكون هي السن الأكثر إنتاجية في عمر الإنسان.

وهناك العديد من وسائل الوقاية للتقليل من الدهون في الدم بالامتناع عن بعض المواد الغنية بالدهون وبعض الأدوية التي تعمل على تقليل نسبة الجلوكوز في الدم وكذلك ممارسة رياضة المشي والتي تعد من أسهل وأفضل الوسائل كونها وسيلة علاج ووقاية طبيعية وسهلة التنفيذ وليس فيها آثار جانبية كالأدوية ، وبالرغم من أهمية رياضة المشي في مثل هذا المرض إلا ان الدراسات في هذا المجال ما زالت محدودة لكون المرضى يلجئون إلى الأدوية والمنتجات الغير مدرosaة بشكل مباشر لذا نحن بحاجة إلى مثل هذه الدراسات بشكل ميداني والتي تبين فائدته ممارسة رياضة المشي لتكون إضافة علمية لمحافظة على صحة أفراد المجتمع، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة في الكشف عن تأثير رياضة المشي على بعض متغيرات الدم الدهون الثلاثية والكلسترول.

2- فرضيات الدراسة:

- يساهم النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة (المشي السريع) في انتظام مستويات الدهون الثلاثية في الدم.
- يساهم النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة (المشي السريع) في انتظام مستويات الكوليسترول في الدم.

3- أهمية الدراسة:

أهمية الدراسة هي التعرف على النشاط البدني المتمثل في رياضة المشي، والذي له مردود صحي بدنياً ونفسياً، وبطبيعته يتتناسب مع مختلف الأعمار والأجناس ويمكن أداؤه بأي وقت ومكان وبأقل تكلفة، بحيث يستطيع أي شخص أن يجني فوائد وثمار الرياضة الصحية من خلال برنامج بسيط وميسر يضمن فيه تحريك أجزاء كثيرة من جسمه بشكل منتظم ولفترات محددة، أيضاً سنتناول في هذه البحث رياضة المشي كظاهرة عالمية منتشرة في العديد من دول العالم وتحظى باهتمام واسع، وسنذكر الفوائد الصحية للمشي، وأهمية ميكانيكية المشي للتعرف على أفضل أسلوب لممارسة المشي بطريقة صحيحة ، وسنتعرف على بعض الخطوات الصحية التي تؤدي إلى الوقاية السمنة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الكوليسترول النافع HDL: يعمل كحامل للكوليسترول خلال عملية النقل العكسي وكذلك طرح الكوليسترول باستمرار يتفاعل مع الكوليسترول والانزيمات المختلفة خلال الدورة الدموية وتكون النتيجة تدفق وتحول ثابت في تركيب وكذلك نقل للحركة الكلية للكوليسترول من الأوعية الطرفية والأنسجة إلى الكبد ليتم التخلص منه على شكل مادة صفراء.

الكوليسترول النافع LDL: بروتين دهني منخفض الكثافة هذا النوع من البروتين يحتوي على 25% بروتين و45% كوليسترول ويسمى LDL أي كوليسترول منخفض الكثافة وينتشر LDL في مناطق مختلفة من الجسم وأحياناً يتربس في جدار الشرايين وذلك فهو يكون نوع بروتين سيء في بعض الأحيان وذلك عندما تزيد نسبة ترسبه في الدم، وبهذا فكلما ارتفع تركيز الكوليسترول البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة LDL-cholesterol في الدم كلما ارتفعت مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.) عدنان صالح نبهان ابو لاوي، 1997، 14.

الدهون الثلاثية: هو مركب عضوي يتتألف من الغليسيريد مع ثلاثة مجموعات من الاسيده الدهني وهو مصدر كبير لتخزين الطاقة ، أو هي نوع من الدهن مشتق من الغذاء الذي نأكله، أي سعرات حرارية نأخذها ولا تستعمل مباشرة للطاقة يتم تحويلها إلى دهون ثلاثة، تتحرك الدهون الثلاثية عبر الدم وت تخزن في الخلايا الدهنية، تتنظم هرموناتنا عندما تطلق الدهون الثلاثية من الخلايا الدهنية للاستعمال كطاقة بين وجبات الطعام و تزداد كمية الدهون الثلاثية بسبب الخمول وزيادة الوزن، و عند استعمال بعض العقاقير المختلفة (IUPAC-IUB, 2007;03-08).

رياضة المشي: هو التقدم بخطوات متتالية دون انقطاع الاتصال بالأرض، بحيث لا يرى هذا الاتصال بالأرض (عدنان جلون، عمرو السكري، 2001، 358). وتعرف رياضة المشي على أنها وسيلة انتقال مبني على نظام الروافع وعلاقتها بالأرض وتوازن الذراعين و يتميز المشي خلال المنافسة كعناصر فنية خاصة ولوائح محددة بصراحة وتعد اللائحة رقم 191 من قانون الاتحاد الدولي لأنلعاب القوى هي المرجع الأساس المحدد لتقنيك المشي (الاداء الفني)، وقواعد ومضمونها هو عدم ثني الركبتين الامامية عند النزول ومس القدم للأرض وكذلك عدم طيران الرجلين عن الأرض وعدم رفع الاكتاف عالياً عند المشي.

(بيتد، تومسون، 1996، 08)

6- الدراسات السابقة:

- دراسة (Eberhart et all 2004) لممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية تساعد على استهلاك الدهون الزائدة في الجسم، توصلت الدراسة الى ان للنشاط البدني يساعد على حرق الشحوم وعدم فسح المجال لتراكمها في الجسم ، والدهون الثلاثية هو عبارة عن جسيمات دهنية دقيقة تمثل 95% من المواد الدهنية المخزونة في الجسم وعندما لا تستخدم المواد الدهنية لإنتاج الطاقة يخزن الزائد منها داخل الخلايا الدهنية المنتشرة في مناطق الجسم كله (منطقة البطن، الفخذين الذراعين ، الرقبةالخ). وقد وجد أن هذه المواد الدهنية مرتبطة بتصلب الشرايين (علي مهدي حسين، 2009، 138)، وجود تضيقات في الشرايين يؤدي إلى إما نقص في جريان الدم من خلال الشريان، أو إلى سد تام لتدفق الدم من خلاله، وحينما يكون هناك مجرد ضيق في أحد المواقع من الشريان فإن كمية الدم الواسقة إلى المنطقة التي يغذيها ذلك الشريان تقل ، أي أن إمداد المنطقة العضلية تلك بكمية الأوكسجين وبالغذاء، لا يكفي لسد حاجتها كي تعمل بكفاءة وبالتالي تبدأ تلك المنطقة العضلية بالشكوى ووسيلة تعبيرها عن شكاواها هي الألم أثناء المشي أو ببطء التئام الجروح، أما حين حصول سد تام لمجرى الدم داخل أحد الشرايين ، فإن تدفق الدم خلال ذلك الشريان يتوقف تماماً، وبالتالي تقطع بشكل كلي التروية بالدم للمنطقة التي يُغذيها ذلك الشريان. ويعتبر ضيق أو انسداد الشرايين أحد مسببات مرض السكر، وقد يؤدي إهمال علاجه إلى حالات شديدة الخطورة ، إضافتا إلى أنها تعمل على مقاومة تأثير هرمون الأنسولين من خلال زيادة إفراز الأحماض الدهنية الحرة. (Eberhart, 2004;53)

7- منهجة للدراسة:

- منهج البحث: في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعه تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه ، وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع منهج التجاري.

- عينة البحث: تكون عينة البحث من 11 فرد، تم اختبارهم بصفة عمدية بحيث أن أفراد العينة يعانون من السمنة.

ـ مجالات البحث:

- المجال المكانى: تم تطبيق برنامجنا رياضة المشي والاختبارات بالمركب الرياضي 18 ففري لمديرية الشباب والرياضة بالاغواط ، وتخللتها مجموعة من الرحلات الى مناطق زراعية وأخرى أثرية.

- المجال الزمني: استغرق الدراسة عام ونصف من البحث ، والعمل على فترتين.

الفترة الأولى تم فيها جمع البيانات والمراجع والزيارات الاستكشافية والعمل المكتبي دامت من بداية جانفي 2012 إلى غاية فيفري 2013.

الفترة الثانية من 20/02/2013 إلى 10/05/2013 ، بحيث أجريت الاختبارات المعملية (التحاليل المخبرية) والقياسات الانثربومترية القبلية بتاريخ 18-19-20-21/02/2013 ، وتم إعادة التحاليل بعد أسبوع لتأكد من النتائج المحصل عليها وتوافقها مع التحاليل الأولى، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المشي على المجموعة ابتدأ من 24/02/2013 إلى غاية 02/05/2013 وبحجم ساعي قدره 06 ساعات في الأسبوع ، مقسمين إلى أربع حصص بمعدل ساعة ونصف في اليوم خلال الفترة المسائية، ثم أجرينا الاختبارات المعملية والقياسات الانثربومترية البعدية بتاريخ 07-08-09/05/2013.

- المجال البشري: تكون عينة الدراسة من جنس واحد وهم ذكور مكونين من 11 فردا تتراوح اعمارهم من 20 إلى 40 سنة، تم اختيارهم بصفة قصدية، حيث تم اختيار هذا النوع من العينة للتحكم في الدراسة.

التصميم التجاري: يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات، وعلى الباحث أن يختار التصميم التجاري المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث ، كما ويمكن اشتقاء تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية. لذلك فإن استخدام تصميم تجاري مناسب أمر مهم في كل بحث تجاري لأنه يساعد في الحصول على إجابات لأسئلة البحث وعليه تم استخدام التصميم التجاري ذي المجموعة الواحدة.

الوسائل الإحصائية: برنامج حساب دليل كتلة الجسم BMI Calculator وبرنامج SPSS: وهو برنامج لحساب مؤشر كتلة الجسم، عن طريق إدخال بيانات الطول والوزن الخاصة بالمخبر، يساعد هذا البرنامج على تحديد معدل الوزن بالنسبة لطول وعلى معرفة إذا كان يتمتع بوزن صحي، وزن منخفض، وزن زائد أو حتى السمنة. فهذا ينطبق على الأشخاص البالغين باستثناء السيدات الحوامل، المرضعات والرياضيين المحترفين / وحللت نتائج الدراسة وفق الطرق الإحصائية القياسية باستعمال البرنامج الإحصائي المعروف ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Sciences (SPSS) Sciences الإصدار العشرون.

8- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعدية مؤشر كتلة الجسم :BMI

الجدول رقم: (01) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار مؤشر كتلة الجسم BMI.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		المعالم الإحصائية
			المحسوبة	الجدولية	س	± ع	س	± ع	
معنوي	0.05	10	1.79	-4.33	3,05	30,19	2,56	31,24	مؤشر كتلة الجسم

يبين الجدول الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار مؤشر كتلة الجسم ، حيث حققت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 31.24 وانحراف معياري 2.56 وحصلت في القياس البعدى على متوسط حسابي 30.19 وانحراف معياري 2.56 ، وكانت T المحسوبة لنفس الاختبار -4.33- والتي لا تساوى قيمة T الجدولية، عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا الاختبار يمكن القول أن رياضة المشي له تأثير في خفض مؤشر كتلة الجسم لدى أفراد العينة.

وهذا ما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدى التي سجلت تراجع وانخفاض في المتغيرات الحيوية الخاصة بأفراد العينة (مؤشر كتلة الجسم BMI)، ومنه يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها من خلال ما توصل اليه (كيفس 1997) من ان مقاومة الانسولين يرتبط مع زيادة الوزن والبدانة في حالة تعرف باسم متلازمة التمثيل الغذائي، ويظهر في كثير من الأحيان عند ارتفاع السكر في الدم بعد تناول وجبة الطعام، وعندما تكون خلايا البنكرياس غير

قادرة على إنتاج الأنسولين الكافية للحفاظ على المستويات الاعتيادية للسكر في الدم لمواجهة مقاومة الأنسولين، ويمكن ان

(Kvis E.Bery, Eeld;1997;87) تتطور مقاومة الأنسولين إلى مرض السكري من النوع الثاني.

ويقول (McGarry 2002) إن العلاقة بين مقاومة الأنسولين والمصابين بالسمنة الحشوية (أي درجة عالية من الأنسجة الدهنية في البطن- تمييزا عن السمنة أو الدهون تحت الجلد بأنها بين الجلد وجدار العضلات، وخصوصا في مكان آخر من الجسم، مثل الفخذين أو الوركين)، لها ارتباط كبير يظهر من في:

أولا: على عكس الأنسجة الدهنية تحت الجلد فالخلايا الدهنية الحشوية تنتج كميات كبيرة من السيتوكينات ، وفي العديد من النماذج التجريبية هذه السيتوكينات تعطل عمل الأنسولين الطبيعي في خلايا العضلات والدهون، ويمكن أن يكون هذا عاملا رئيسيا في التسبب في مقاومة الأنسولين في كل الجسم لدى المرضى الذين يعانون من السمنة الحشوية.

ثانيا: ترتبط السمنة الحشوية بترانكم الدهون في الكبد، وهي حالة تعرف باسم مرض الكبد الدهني غير الكحولي نتيجة الإفراز المفرط للأحماض الدهنية الحرة في الدم (بسبب زيادة بيلوسي)، وزيادة إنتاج الجلوكوز في الكبد، وكلاهما له تأثير في تفاقم مقاومة الأنسولين وزيادة احتمال حدوث داء السكري نوع الثاني (McGarry J;2002;51).

هذه العلاقة التي تربط زيادة الوزن بارتفاع مستوى السكر في الدم ومقاومة الأنسجة لأنسولين ، يمكن للإنسان تجنبها والوقاية منها عن طريق النشاط البدني كما اشار (Keinanen 2002) أثناء النشاط البدني فإن الجسم يقوم بتثبيط إفراز هرمون الأنسولين (لأن هناك حاجة لجلوكوز الدم)، وفي المقابل يزداد إفراز الهرمونات المضادة التالية:

الجلوكاجون، والكاتوكولامين، والكورتيزول، وهرمون النمو، هذه الهرمونات تؤدي إلى حد الكبد على تحليل الجلايكوجين الموجود فيه وطرحه في الدم على هيئة جلوكوز (كي يستخدم كمصدر للطاقة)، كما تقوم بعض هذه الهرمونات بالمساعدة في تجهيز الأحماض الدهنية من أجل استخدامها كوقود للعضلات، بالإضافة إلى مسبق، فإن زيادة تركيز هرمون الكاتوكولامين في الدم يساهم في جعل جلايكوجين العضلات الوقود المفضل للانقباض العضلي، خاصة مع زيادة شدة النشاط البدني.

ويعد جلوكوز الدم بالإضافة إلى جلايكوجين العضلات مصدرين أساسيين للطاقة التي تتزود بها العضلات في بداية الجهد البدني عندما تكون إمدادات الجسم من الأكسجين أقل من احتياج الجسم له، وتزداد مشاركة جلوكوز الدم وكذلك الجلايكوجين كمصدرين للطاقة العضلية مع زيادة شدة الجهد البدني، ومن المعروف أنه في الشدة القصوى أو القريبة من القصوى فإن الكريوهيدرات (جلوكوز الدم وجلايكوجين العضلات) يعدان المصدران الرئيسيان اللذان يزودان العضلات بالطاقة ، حيث لا يمكن عند هذه الشدة استخدام الدهون كوقود.

ويضيف (المهزا 2007) يتحدد دخول الجلوكوز إلى الخلية العضلية بوجود حد أدنى من الأنسولين في الدم، ويوجد الناقلات الجلوکوزية، ويتوافر كمية كافية من الجلوكوز في الدم (فرق في تركيز الجلوكوز بين الأوعية الدموية والخلية العضلية وذلك لصالح الأوعية الدموية) وبعد دخول الجلوكوز إلى العضلة تجري سلسلة من العمليات الكيموحيوية التي تؤدي إلى استخدام الجلوكوز في النهاية كمصدر للطاقة العضلية في حالة النشاط البدني. (هزع محمد المهزا، 2007، 110، 2007)

ويساعد النشاط البدني كثيراً في خفض نسبة الشحوم في الجسم ويحافظ على كثافة العضلات مما يساعد على المحافظة على مستوى مناسب من تركيز الجلوكوز في الدم، وعلى العكس من ذلك فإن انخفاض الكثافة العضلية لدى مرضى السكري يؤدي إلى انخفاض قدرة العضلات الإجمالية على امتصاص السكر في الدم.**(Ivy, J., Zderic, T., Fogt, D;99,35)** على ضوء ما جاء به الدراسات يمكن تقسيم رياضة المشي لها اثر في خفض مستوى جلوكوز الدم وتراجع في الوزن ومؤشر كثافة الجسم لدى أفراد العينة، والتي بررتها النتائج المتحصل عليها في الاختبارين القبلي والبعدي.

9-عرض وتحليل ومناقشة النتائج البعدية لمتغيرات الدراسة:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعدية لدهون الثلاثية

- الجدول رقم: (02) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية نوع الفرق لاختبار تركيز الدهون الثلاثية.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المعالم الإحصائية	الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة				
معنوي	0.05	10	1.79	-3.60	0,31	1,09	0,31	1,41

يبين الجدول الاختبارين القبلي والبعدية لعينة الدراسة في اختبار تحويل نسبة تركيز الدهون الثلاثية في الدم، حيث حققت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.41 وانحراف معياري 0.31 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي 1.09 وانحراف معياري 0.31 ، وكانت T المحسوبة لنفس الاختبار -3.60 -والتي لا تساوي قيمة T الجدولية، عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0.05 وهذا يعني يوجد فرق معنوي وبالتالي من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا الاختبار يمكن القول أن رياضة المشي له تأثير على خفض نسبة تركيز الدهون الثلاثية في الدم لدى أفراد العينة.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعدية للكوليستروول:

- الجدول رقم: (03) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية نوع الفرق لاختبار تركيز الكوليستروول.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المعالم الإحصائية	الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة				
معنوي	0.05	10	1.79	-2.47	0,42	1,19	0,49	1,28
				2.56	0,18	0,65	0,1	0,47

يبين الجدول الاختبارين القبلي والبعدية لعينة الدراسة في اختبار تحويل نسبة تركيز الكوليستروول في الدم حيث حققت فيه متوسط حسابي قدره 1.28 بالنسبة للبروتين الدهني قليل الكثافة LDL، و 0.47 بالنسبة للبروتين الدهني عالي الكثافة HDL ، وانحراف معياري 0.49 بالنسبة للبروتين الدهني قليل الكثافة LDL، و 0.1 بالنسبة للبروتين الدهني عالي الكثافة HDL في الاختبار القبلي، وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 1.19 بالنسبة للبروتين الدهني قليل الكثافة LDL، و 0.65 بالنسبة للبروتين الدهني عالي الكثافة HDL، وانحراف معياري قدره 0.42 بالنسبة للبروتين الدهني قليل الكثافة LDL،

و 0.18 بالنسبة للبروتين الدهني عالي الكثافة HDL ، وكانت T المحسوبة لنفس الاختبارين LDL و HDL 2.47 و 2.56 على التوالي والتي لا تساوي قيمة T الجدولية، عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي من خلال النتائج المتحصل عليها في هذا الاختبار يمكن القول أن رياضة المشي له تأثير على نسبة تركيز الكوليسترول في الدم لدى أفراد العينة. يظهر من الجدولين (01) و (02) ، وجود فروق ذات دلالة معنوية لمتغيرات الدراسة، اذ ان برنامج المشي كان له تأثير إيجابي في خفض مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول قليل الكثافة LDL ورفع من الكوليسترول عالي الكثافة HDL وهذا لصالح الاختبار البعدى، ويتبين تأثير البرنامج على الدهون الثلاثية والكوليسترول لأن السبب الرئيسي هي كمية الغذاء الذي يتناوله الشخص اكبر من الجهد المبذول ، أي ان مقدار السعرات الحرارية المتداولة يزيد عن مقدار الطاقة المستهلكة، وتتحول هذه الزيادة في السعرات الحرارية الى تخزن الدهون في أنسجة الجسم و حول الاجهزه الداخلية كالقلب والأمعاء والعضلات، باعتبار أن الكوليسترول و الدهون الثلاثية هي من أنواع الشحوم والزيوت إلا أن الكثرين يعتقدون أن مصدر ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية في الدم هو كثرة تناول الشحوم أو الزيوت، وعليه يعتقد أولئك أن خفض تناولهم للشحوم والزيوت هو الأفضل في سبيل خفض نسبة الدهون الثلاثية في الدم لديهم لكن هذا ليس صحيحاً كلبا، هذا و بالإضافة إلى ما تشير إليه المصادر الطبية المعنية بصحة القلب هو أن المصدر الغذائي الرئيسي والأهم في التسبب بارتفاع الدهون الثلاثية في الدم هو كثرة تناول الكربوهيدرات أي السكريات، وعليه فإن الخطوة الغذائية الأهم في التعامل مع الدهون الثلاثية هو وجبات منخفضة المحتوى من النشويات والسكريات، وذات كمية سعرات حرارية أقل من المعتاد، وتحديداً تقليل تناول السكر العادي، لأن تناوله يرفع بشكل سريع من نسبة الجلوكوز في الدم، وبالتالي يرتفع بشكل مفاجئ من إنتاج البنكرياس للأنسولين، وكل من ارتفاع نسبة الجلوكوز الدم ارتفاع الأنسولين في الدم، يُسهمان في ارتفاع تكوين الدهون الثلاثية.

9- مناقشة النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة:

بغرض التحقق من صحة الفرضيات الفائلة بأن النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة (المشي السريع) يساعد على انتظام مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم، والسبب المباشر في ذلك يعود إلى فعالية التمارين الهوائية المستخدمة في برنامج المشي السريع والذي أدى إلى تخفيض تركيز البروتين الدهني المنخفض الكثافة LDL في بالبلازما الدم ومن المعروف بيولوجياً أن زيادة مستوى HDL في الدم تعمل على النقل العكسي للكوليسترول منخفض الكثافة من الأنسجة إلى الكبد ليتم التخلص منه، هذه الزيادة في نسبة HDL تعني وتأكد العلاقة الموجبة لممارسة النشاط البدني الهوائي هذا من جهة ، ومن جهتا أخرى ذكرة مجلة "سيركليشن" في بيان علمي أن تغيير نمط الحياة وممارسة النشاط البدني يمكن ان يخفض مستوى الدهون الثلاثية إلى النصف (Michael Miller, MD,et al;2011;31) ، ويتحقق هذا مع ما توصل اليه كل من (Dirix A;88,28) و (عباس فاضل جابر، 1998، 163)، الذين أشاروا إلى ارتفاع البروتين الدهني عالي الكثافة في الدم بعد ممارسة تمارين هوائية باستمرار، ونفس النتائج تقريباً حصل عليها الباحث (نصير 1998) (نصير عباس عيدان، 1998، 32) مع ذلك تختلف باختلاف حجم التدريب (مدة التدريب) والشيء المؤكد الى حدٍ كبير ان زيادة التمارين

الهوائية تؤدي إلى زيادة تركيز HDL ، وبالمقابل انخفضت نسبة الإصابة بتصلب الشرايين مع تقليل السمنة والتي تعتبر من أهم الأسباب الإصابة بمرض السكري.

ونقلاً عن سبيلنر (سبيلنر، 2005، 108) حيث أكد بناءً على خبرة عشرين عاماً في المشي أن المشي بسرعة معتدلة هو الأفضل لأي إنسان في أي سن ، وهدف التدريب الرياضي هو إحداث تكيف بدني ووظيفي بشكل منظم وتدريجي ، وأشار (الربيعي وآخرون ، 2003، 350) لكي تتحقق أهدافك من برنامج المشي باتفاقات مستمرة ولمدة على الأقل 30 دقيقة مع الوصول بالقلب للإثارة الفسيولوجية وتكرار المشي على الأقل 3 مرات أسبوعياً، حيث أظهرت الدراسات الطبية الحديثة أن ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة تسهم في تقليل نسبة الكوليسترول ومن هذه التمارين (المتوسطة المستوى) معظم أيام الأسبوع مثل المشي 2 ميل لمدة 30 دقيقة، ودراسة (عبد الخالق 2001) هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر ممارسة المشي الرياضي كعادة جسمية على بعض الوظائف الفسيولوجية لكبار السن ، وأظهرت نتائج الدراسة إلى هبوط معدلات النبض بعد البرنامج التجاري للمشي من 86 نبضة إلى 76 نبضة وتحسن كفاءة الجهاز التنفسى وهبوط في الأوزان لعينة الدراسة (عبد الخالق ، محمد بطل، 2002، 23)، وتنتفق مع دراسة (على احمد نجيب العوادي 2009) والتي سعى فيها الباحث إلى معرفة أثر برنامجين للمشي الرياضي والحمية الغذائية على مستوى دهنیات الدم للرجال فوق 55 سنة، وكانت النتائج الدراسية فاعلية البرنامجين المشي الرياضي والحمية الغذائية حق نقص للوزن وفروق لدهنيات الدم الكوليسترول والدهون الثلاثية و الكوليسترول منخفض الكثافة LDL (على نجيب احمد العوادي، 2009، 172)، وهذا ما يبرر الفرضية الثانية إلى حد كبير.

10- نتائج الدراسة:

اهتمت الدراسة بالكشف عن العلاقة التي تربط رياضة المشي بالمتغيرات البيophysiology والبدنية التي تؤثر على مجموعة من الأفراد الذين يعانون من السمنة، وتم إعداد لهذه الغاية برنامج للمشي السريع ، وتبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدى لكل متغير من المتغيرات المستهدفة في الدراسة، ويدل ذلك على أن المشي الجاد المنتظم يقلل من احتمالات الإصابة بالسمنة وارتفاع ضغط الدم و يؤخر ظهور المشكلات الصحية ويقلل الشهية للأكل وينظم عملية الهضم والتبول كما أن المشي الجاد المنتظم يؤدي إلى خفض إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس و يؤدي إلى زيادة حساسية مستقبلات الأنسولين في الخلايا خاصة الخلايا العضلية ، كما يخفض الكوليسترول الضار ويرفع نسبة الكوليسترول المفيد في الجسم الأمر الذي يقود إلى الوقاية من السمنة المفرطة، ومن بين النتائج التي توصل إليها الدراسة.

1. انخفاض الوزن ومحيط الخصر نسبي وتحسن في مستوى اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعيدة مقارنتا بالاختبارات القبلية.

2. تحسن في مستويات والدهون الثلاثية لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعيدة مقارنتا بالاختبارات القبلية.

3. تحسن في مستويات الكوليسترول لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعيدة مقارنتا بالاختبارات القبلية.

4. المشي السريع المنتظم يقلل مخاطر الإصابة بالسمنة المفرطة بنسبة 42% هذه النسبة قابلة لزيادة في حال إتباع الإرشادات الغذائية من طرف المختصين.

11- المراجع:

1. ببتد، تومسون (1996)، المدخل الى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الاقميي، بـ ط ، القاهرة.
2. الريبيعي ، محمد وشفيق ،مظفر وعباس هاشم (2003)، أثر رياضة الجري على مستوى الكوليسترول في الدم بحث تجريبي على بعض اللاعبين المتقدمين في فعالية الركض بأنواعه المختلفة ، دراسات العلوم التربوية ، عمان ، الأردن ، المجلد 30 ،العدد 2.
3. سبيلر ، ماجي (2005)، الكتاب الكامل في المشي ، مكتبة جرير ، الرياض ، السعودية..
4. عباس فاضل جابر(1998)، تأثير التدريب والمنشطات على بعض التكيفات البيولوجية والنفسية، أطروحة دكتوراه- جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية.
5. عبد الخالق ، محمد بطل (2002) ، أثر ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للكبار السن ، أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا ، وزارة البحث العلمي ، القاهرة ، مصر.
6. عدنان جلون ، عمرو السكري(2001)، تقنية التدريب باستخدام السيير المتحرك، مركز الكتاب للنشر ، . ط 1، القاهرة .
7. عدنان صالح نبهان ابو لاوي، (1997)، نظام الطاقة المسيطر في النشاط الرياضي واثرة في الدهون والبروتينات الدهنية في الدم، أطروحة دكتوراه جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية.
8. علي مهدي حسين (2009)، دراسة مقارنة لبعض متغيرات الدم بين طالبات الرياضيات وغير الرياضيات، جامعة حلوان ، المجلة العلمية.
9. علي نجيب احمد العودي(2009)، اثر برامجين للمشي الرياضي والحمية الغذائية على مستوى دهنيات الدم للرجال فوق 55 سنة ، مذكرة ماجستير ، دراسات العلوم التربوية ، عمان ، الأردن ، المجلد 10 ،العدد 2.
10. نصیر عباس عیدان(1998)، اثر برامج تأهيلية في نسبة البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطئة في الدم رسالة ماجستير جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية بغداد..
11. هز ع محمد الهزاع (2007)، جلوکوز الدم والجهد البدني، الاتحاد السعودي لطب الرياضي،مكتبة الملك سعود، بـ ط،الرياض.
12. Dirix A (1988), etal The Olympic book of sport medicin Blackwell, Scientific, p 28.
13. Eberhart, M.; Ogden, C.; Engelgau, M.; Cadwell, B.; Hedley, A. and Saydah, S. (2004),"Prevalence of Overweight and Obesity among Adults with Diagnosed Diabetes, in United States, 2002". Morbidity and Mortality Weekly Report .53 (45): 1066.
14. IUPAC-IUB, 2007-03-08, Commission on Biochemical Nomenclature (CBN),
15. Ivy, J., Zderic, T., Fogt, D. (1999): The prevention and treatment of non-insulindependent diabetes mellitus. Exerc Sports Sci Rev, 27: 1-35.
16. Kvis E. Bery, Eeld, (1997), Diabetes guide to heart and fitness. Vol.3. No.1 USA, P87.
17. McGarry J, (2002), dysregulation of fatty acid metabolism in the etiology of type 2 diabetes", Diabetes 51 (1): 7-18. doi:10.2337/diabetes.51.1.7. PMID 11756317.

المقاولاتية والإبداع لدى الشباب الجزائري.
أ. بن شاعة سعد، جامعة محمد بوقرة بومرداس
أ.طاهر النحوي، جامعة عمار ثليجي بالأغواط
أ.آدم رحمون، جامعة عمار ثليجي بالأغواط

ملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أهم الآليات والسياسات التي تعتمد عليها الجزائر لدعم المشاريع المقاولاتية خاصة الصغيرة والمتوسطة والتي تعتبر الاساس الذي يمكن الشباب الجزائري من تجسيد أفكاره الابداعية في شكل مشاريع منتجة ومتمنية ذات قيمة مضافة، بالإضافة إلى محاولة تحليل تطور هذه المقاولات في السنوات الماضية للوقوف على أهم النقائص التي تعاني منها، وكذا أهم الاسباب التي تخيف الشباب الجزائري من الخوض في مثل هذا المجال، رغم جهود الدولة المتواصلة من أجل النهوض بهذا القطاع باعتباره المحرك الاساسي للنمو الاقتصادي في أغلبية دول العالم.

حيث سيتم تقسيم هذه الورقة البحثية إلى ثلاثة محاور، تتحدث في المحور الاول حول المفاهيم المتعلقة بالمقاولة، وسيخصص المحور الثاني لدراسة مفاهيم حول الإبداع وأساليب تنمية التفكير الابداعي لدى الفرد، أما المحور الثالث فسيكون في شكل دراسة تحليلية لتطور المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر خلال الفترة 2011-2016، بالإضافة إلى التعرف على آليات الدولة لدعم هذه المقاولات وتنميتها وتطويرها.

الكلمات المفتاحية: (المقاولة، الإبداع، التفكير الابداعي، آليات دعم وتنمية المقاولات الصغيرة والمتوسطة).

Résumé:

Cette recherche vis a identifier les principaux mécanismes et les politiques dépendant de l'Algérie pour soutenir les projets entrepreneurial en particuliers les PME, qui font la base qui permettra à la jeunesse algériennes de traduire ses idées créatives sous forme de projets productifs et distincts, ainsi d'essayer d'analyser l'évolution de ces entreprises au cours des dernières années, afin d'identifier les carences dont elles souffrent, et aussi les principales raisons qui effraient la jeunesse algérienne d'aborder ses projets, malgré les efforts de l'état pour promouvoir ce secteur qui est considéré comme le moteur de la croissance économique dans la majorité des pays du monde.

Ce document de recherche serait divisé sur trois axes, le premier parle sur les concepts liés à l'entrepreneuriat, le deuxième axe serait attribué à l'étude des concepts liés à la créativité et les méthodes du développement de la réflexion créatrice de l'individu, et le troisième axe serait sous forme d'une analyse de l'évolution des PME en Algérie au cours de la période 2011-2016, ainsi d'identifier les mécanismes de l'état en faveur de ces entreprises.

Mots Clés : L'entrepreneuriat, la créativité, la réflexion créatrice, les mécanismes d'appui et les conseils pour les PME.

- مقدمة:

يلعب قطاع المقاولاتية دوراً مهماً في النشاط الاقتصادي في كافة دول العالم، الامر الذي جعله من أهم القطاعات المساهمة في الانعاش الاقتصادي نظراً لمرونته وقدرته على الجمع بين التنمية الاقتصادية من جهة والتنمية الاجتماعية من جهة أخرى، وذلك من خلال توفير مناصب شغل للشباب وامتصاص البطالة في المجتمع، هذا ما من شأنه تشجيع الشباب على تجسيد أفكاره على أرض الواقع، وبالتالي تنمية قدراته على الابداع والابتكار والتجديد والخروج بأفكار جديدة تؤدي إلى تحسين جودة المنتجات والخدمات.

كنتيجة لما سبق أصبحت المقاولاتية من المرتكزات الأساسية التي تركز عليها كافة الانظمة السياسية خاصة في الدول النامية، من خلال العمل على تطويرها وتطويرها وتوفير كافة الظروف المساعدة على العمل فيها، بالإضافة إلى تدليل كافة الصعوبات التي تواجهها.

وعلى الرغم من انتشار فكرة المقاولاتية لدى الشباب الجزائري في السنوات القليلة الماضية وتوجه الشباب للاستثمار فيها، خاصة مع زيادة نسبة البطالة وانخفاض فرص الحصول على مناصب شغل في المؤسسات العمومية للدولة، وعلى الرغم من الاهتمام الكبير من طرف الدولة بتبني برامج تطورية لتأهيل المقاولات وتحسين أدائها وضمان ديمومتها في ظل التحولات الاقتصادية الإقليمية والدولية، تبقى نسبة المقاولات ضعيفة مقارنة مع المستوى العالمي، بحيث تسعى هذه الورقة للإجابة على التساؤل الذي مفاده:

ما مدى مساهمة آليات دعم المقاولاتية في تنمية الافكار المبدعة لدى الشباب الجزائري؟

هدف البحث وأهميته:

تبرز أهمية هذا البحث في الاهتمام الكبير الذي أصبح يحظى به هذا الموضوع سواء من قبل الباحثين الاقتصاديين، أو من قبل الحكومات والأنظمة لما له من دور كبير في الاقتصاد، حيث يتمحور الهدف من هذه الدراسة في إبراز مفهوم المقاولاتية والعوامل التي تشجع الشباب على الاستثمار فيها، بالإضافة إلى إبراز أهم آليات الدعم والمساعدة التي توفرها الجزائر للنهوض بهذا القطاع ولمساعدة الشباب على تجسير طاقاته الابداعية وتجسيد الافكار التي يمتلكها على أرض الواقع.

تقسيمات البحث:

سيتم بناء على ما سبق تقسيم هذه الورقة البحثية إلى ثلاثة محاور:

المotor الأول: مفاهيم عامة حول المقاولة

المotor الثاني: مفاهيم حول الابداع والتفكير الابداعي

المotor الثالث: دراسة تحليلية لتطور المقاولاتية وآليات دعمها لتجسيد الافكار الابداعية في الجزائر

وفيما يلي سيتم دراسة هذه المحاور بشكل من التفصيل

أولاً: مفاهيم عامة حول المقاولة:

أصبحت المقاولة مفهوم شائع الاستخدام ك مجال للبحث، نظراً لتزايد أهميته وآثاره الإيجابية على الأفراد، المجتمع والاقتصاد بشكل عام، حيث زاد الاهتمام بهذا النشاط من خلال العمل على تطوير المقاولات والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة، لما لهذه الأخيرة من دور كبير في امتصاص البطالة بالدرجة الأولى.

١- تعريف المقاولة:

أصبحت المقاولة مفهوم شائع الاستخدام ومتداول بشكل واسع في غالبية دول العالم سواء المتقدمة منها أو النامية، باعتبارها محور أساسى للتطور وتحقيق استقلالية ومستوى معيشى أفضل لأفراد المجتمع، وعليه تعددت تعريفات

المقاولة باختلاف المقاربات التي تناولت هذا المفهوم، حيث نجد من هذه المقاربات نجد (سلامي منير: 2012، 2)

المقاربة الوصفية التي سعت لفهم دور المقاولة في الاقتصاد والمجتمع مستعملة العلوم الاقتصادية في تحليلها، المقاربة السلوكية التي سعت لنفسير نشاطات وسلوكيات المقاولين وفق ظروفهم الخاصة، وأخيراً المقاربة المرحلية التي حللت وفق منظور زمني وموقفي المتغيرات الشخصية والمحيطة التي تشجع أو تعيق الروح المقاولاتية.

من خلال ما سبق يمكن تعريف المقاولة على أنها مجموعة النشاطات التي يتم من خلالها استغلال فرص الاعمال المتاحة من طرف فرد أو مجموعة أفراد تتتوفر فيهم خصائص معينة من أجل إنشاء مؤسسة جديدة أو تجديد الأفكار الابداعية التي يمتلكها، وبالتالي خلق القيمة.

بعد التعرف على مفهوم المقاولاتية لابد من الاشارة إلى بعض المصطلحات الأخرى ذات العلاقة الوطيدة بها والتي من بينها:

- الثقافة المقاولاتية: تعرف على أنها مجمل المهارات والمعلومات المكتسبة من فرد أو مجموعة أفراد ومحاولة استغلالها وذلك بتطبيقها في الاستثمار في رؤوس الأموال، من خلال إيجاد أفكار مبتكرة جديدة، وهناك ثلاثة أماكن يمكن أن تترسخ فيها هذه الثقافة هي كل من العائلة والمدرسة والمؤسسة (الجوبي محمد علي: 2015، 16)

- الروح المقاولاتية: لقد زاد الاهتمام بالروح المقاولاتية بعد بروز الأهمية المتنامية لقطاع المقاولة خاصة في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة التي كثيراً ما يرتبط اسم المقاول بها.

وترتبط الروح المقاولاتية بالدرجة الأولى بالمبادرة والنشاط والإتقان في التطبيق، فالأفراد الذين يمتلكون هذه الروح تكون لهم العزيمة والإرادة لتجربة الأشياء الجديدة، أو القيام بأشياء بشكل مختلف لوجود إمكانية التغيير لاختيار وتجربة الأفكار الجديدة لاكتساب مهارات جديدة.

٢- تعريف المقاول:

لقد تمت الاشارة سابقاً إلى أن المقاولة هي نشاط يقوم به أفراد تتتوفر فيهم مجموعة من الخصائص، من هذا المنطلق لابد من التعرف على صاحب هذه الأفكار الابداعية والمتقددة والذي يريد تجسيدها في شكل مشاريع ونشاطات، هذا الفرد هو المقاول.

يعرف المقاول على أنه الشخص الذي تكون له فكرة عن السوق وتكون له الدافع والرغبة والقدرة على تعبئة الموارد اللازمة لمواجهته، وتحمل كافة المخاطر المصاحبة لهذا (الجوبي محمد علي، 2012).

وبالتالي يعتبر المقاول بمثابة شخص مبدع يقوم بتسخير المؤسسة الصغيرة والمتوسطة، له مساهمة كبيرة في رأس مالها ويقوم بدور تنشيط القرارات المتعلقة بتوجيهه أو حل مشاكلها، بحيث تتتوفر فيه مجموعة من الخصائص المتعلقة بشخصه، وسلوكه وعمله الاداري والتي يمكن تلخيصها فيما يلي: (الجوبي محمد علي، 2012)

- الخصائص الشخصية: يجب أن تتتوفر في شخصية المقاول جملة من الصفات المتمثلة على سبيل المثال لا الحصر في الطاقة والحركة، القدرة على احتواء الوقت، القدرة على حل مختلف المشاكل التي قد تواجهه في مشواره

المقاولاتي، الثقة بالنفس والقدرة على قياس المخاطر ، بالإضافة إلى أهم صفة ألا وهي التجديد والإبداع الذي يعتبر المفتاح لاستمرارية المؤسسة ونموها.

- **الخصائص السلوكية:** والتي تنقسم بدورها إلى نوعين أولاً مهارات تفاعلية، من خلال قدرة المقاول على خلق بيئة عمل تفاعلية تستند إلى التقدير والاحترام والعمل الجماعي ورعايته وتنمية الابتكارات لتحسين الانتاجية وتطوير العمل، وثانياً مهارات تكاملية، تترجم في القدرة على تتميم المهارات التكاملية بين المقولين وعمالهم من أجل تتميم خلية عمل متکاملة ذات فعالية عالية.

- **الخصائص الإدارية:** والتي تضم توليفة من المهارات المتمثلة في المهارات الإنسانية، المهارات الفكرية، المهارات التحليلية والمهارات الفنية والتقنية.

3- دوافع توجه الشباب نحو المقاولاتية:

تتلخص دوافع الشباب للتوجه نحو العمل المقاولاتي في نموذج تكوين البحث المقاولاتي لـ A.Shapero et al. وهذا النموذج الذي يعتبر إلى حد الان المرجع الاساسي للباحثات في مجال المقاولة، حيث تمت الاشارة وفقاً لهذا النموذج إلى العوامل التي تشكل أساس احداث التغيير في حياة الفرد والمحرك للحدث المقاولاتي. حيث تمت الاشارة وفقاً لهذا النموذج للدوافع المتمثلة في الانتقالات السلبية كالتسريح من العمل وعدم الرضا عن العمل، الانتقالات الايجابية كتأثير العائلة وجود سوق أو مستثمرين محتملين، بالإضافة إلى الوضاع الوسيطة المتمثلة في الخروج من المدرسة وغيرها، كما عرف الباحثان مجموعة من المتغيرات الوسيطة المتمثلة في ادراك الشخص لرغباته وإمكانية الانجاز اللذان يكونان نتاج المحيط الذي يعيش فيه الفرد، وهذا المتغيران يختلفان من فرد إلى آخر.

بالإضافة إلى ما سبق يمكن تحديد بعض العوامل الأخرى فيما يلي:

- وجود نموذج مقاولة لتقليده لما له من روابط في بروز مقاولين جدد، له تأثير قوي وإيجابي على الأفراد يدفعهم لتقليده.
- الخبرة المعتبرة تعد بمثابة عنصر ضروري للمقاولة، فاستغلال واكتشاف الفرص يعتمد بشكل كبير على الخبرات السابقة المحصلة من الدراسات والحياة العملية.
- المحفزات الشخصية، من خلال السعي لتحسين نوعية المعيشة وإثراء الحياة الاجتماعية والحصول على الاستقلالية الذاتية.
- الحواجز المهنية والتي تخص الاطارات الموظفين الذين يرغبون في تغيير نشاطهم.
- الدوافع النفسية والتي تؤثر بشكل كبير على نفسية الفرد.

ثانياً: مفاهيم حول الإبداع والتفكير الابداعي:

شغل موضوع الإبداع العديد من الباحثين المهتمين به على مر العصور إلى أن صار استخدامه شائعاً بين مختلف المختصين من الأكاديميين، رجال السياسة والصناعة والاقتصاد والتجارة، وحتى بين عامة الأفراد.

1- مفهوم الإبداع:

الإبداع هو من الصفات التي يمنحها الله عز وجل لعباده من بنى البشر في قوله تعالى: "يؤتي الحكمة من يشاء ومن يؤت الحكمة فقد أوتى الخير كثيراً وما يذكر إلا أولى الالباب" صدق الله العظيم وفي تفسير هذا القول نجد أن الحكمة هي أعلية مراحل ومستويات المعرفة والتي تعتبر أساس وقاعدة الإبداع، وبالتالي يعتبر التراكم المعرفي بمثابة

أول خطوة للإبداع؛ فعلى الرغم من توسيع الاهتمام بمفهوم الإبداع في السنوات القليلة الماضية، إلا أن الباحثين والمتخصصين لم يتلقوا على وضع تعريف واضح وموحد له نظراً لاعتباره ظاهرة معقدة من الناحية العلمية وذات أبعاد ومحاور متباينة.

ف والإبداع لغة: هو مصدر الفعل أبدع، بمعنى أبدعت الشيء واخترعه على غير مثال سابق، أي بشكل ليس مكرر أو متشابه لما قبله (أحمد عزمي امام: 172، 2013)، وتعرف الموسوعة الفلسفية العربية الإبداع على أنه إنتاج شيء جديد أو صياغة عناصر موجودة بصورة جديدة في أحد المجالات كالعلوم والفنون والأداب (فتحي عبد الرحمن جوران: 20، 2009).

أما اصطلاحا فقد عرفه كل من Marquise Myers على أنه ظاهرة إنسانية لم تخلق من جهد فردي بل هي حصيلة جهد متميز ومتبايرة بالتفاعل مع الآخرين، وهو لا يقتصر على ولادة فكرة جديدة أو تقديم نصيحة أو تطوير لسوق جديد بل هو حصيلة كل هذه المعطيات، كما عرفه tolerance على أنه عملية تحسس بالمشكلات والوعي بمواطن الضعف والتغرات وعدم الانسجام والنقص في المعلومات، والبحث عن حلول والتبنّؤ وصياغة فرضيات جديدة واختبارها وإعادة صياغتها أو تعديلها من أجل التوصل إلى حلول أو ارتباطات جديدة باستخدام المعطيات المتوفرة ونقل وتوصيل النتائج للآخرين (فتحي عبد الرحمن جوران: 21، 2009)..

2- خصائص الإبداع:

تنصف العملية الإبداعية بمجموعة من الخصائص التي يمكن تلخيصها فيما يلي (أحمد عزمي امام: 174، 2013).

- يعتمد الإبداع على التفكير الذي له أكثر من حل.
- قادر على النظر إلى الأمور من زوايا مختلفة.
- قابل للانتقال والتطبيق.
- قادر على ملاحظة التناقضات والوقائع البيئية.
- له القدرة على اكتشاف علاقات جديدة واستبطاطها والإفصاح عنها.

3- أهمية الإبداع:

يعتبر الإبداع بمثابة نمط حياة وسمة شخصية وطريقة للإدراك العام، فالإبداع يعبر على القدرة على تطوير مواهب الفرد واستخدام قدراته وتوظيفها في إنتاج أشياء جديدة، فأهمية الإبداع لا تكمن في إنتاج الجديدة الذي يضيف قيمة، وإنما تكمن أهميته في كونه ضرورة من ضرورات الحياة، ويمكن تلخيص أهمية الإبداع في النقاط التالية (أسامة محمد خيري: 45، 2012).

- يطور قدرة الفرد على استبطاط الأفكار الجديدة وتطوير الحساسية لمشكلات الآخرين.
- يساعد في الوصول إلى حل للمشاكل بطريقة أصلية.
- يعد بمثابة مهارة يمارسها الفرد يومياً قابلة للتطوير من خلال التعلم والتدريب.
- يساهم في تحقيق الذات وتطوير الإنتاج الإبداعي وبالتالي المساهمة بشكل كبير في تنمية المواهب.
- يجعل الفرد يستمتع باكتشاف الأشياء بنفسه.
- يؤدي إلى الانفتاح على الأفكار الجديدة والاستجابة بفعالية للفرص والتحديات المرتبطة بإدارة المخاطر والتكيف مع التغيرات.

- يحفز ويزيد من العمل الجماعي لاكتشاف الافكار .

- يزيد من قدرة المؤسسة على المنافسة من خلال السرعة في تقديم المنتج الجديد وتغيير العمليات الانتاجية، بالإضافة إلى تقليل كلفة التصنيع من خلال الابداع في العملية.(محفوظ أحمد جودة:499).

4- التفكير الابداعي:

لقد تم الاشارة سابق إلى أن الابداع يقوم على التفكير، هذا الاخير الذي يعتبر المحرك الاساسي لخلق الابداع، وبالتالي يمكن تعريف التفكير الابداعي على انه عملية عقلية تميز بالشمول والتعقيد، تقوم على عوامل معرفية يمارسها الفرد من أجل الوصول إلى قرار أو هدف معين، فهو أسلوب تفكير متعدد قائم على أسس علمية يتم الاعتماد عليه في إنتاج أكبر عدد ممكن من الافكار التي تتتصف بالتنوع والمرونة وعدم التكرار أو الشيوع، والتي تستخدم في حل المشاكل والمواقف التي تواجه الفرد، هذا التفكير يتم منميته عن طريق الاجتهد والتعلم والتدريب وسعة الاضطلاع.

5- وسائل تنمية التفكير الابداعي:

لام肯 أن ينمو ويتطور التفكير الابداعي دون وجود مجموعة من العوامل والاسس التي تساعد على تنميته، ومن هذه العوامل نجد (عاطف لطفي حصاونة:123).

- توفر البيئة الملائمة التي تسجم مع أصحاب الافكار الابداعية كل حسب ميوله ورغباته الخاصة.
 - توفر الادوات اللوجستيكية الاساسية في بيئة العمل والتي من خلالها يستطيع الفرد تنمية أفكاره المختلفة.
 - احترام الافكار الجديدة التي يحملها الفرد من قبل المحيط الذي يعيش ويعمل فيه، على أن لا تواجه هذه الافكار بالسخرية والاستهزاء.
 - التعمق في الاضطلاع والمعرفة وعدم التوقف والاكتفاء عند حد معين من الافكار.
 - اختيار الافكار الواقعية والملائمة التي تتناغم مع قدرات الفرد العقلية والذهنية.
 - ضرورة تميز الشخص المبدع والمتذكر بسمة أساسية هي الجرأة وعدم الرضوخ لمبدأ الخوف من النتائج.
 - خروج الفرد عن المألوف في التعامل مع المشاكل وعدم الاعتماد على النمط الواحد في حلها، وإنما يجب أن يكون متعدد في الاختيار.
 - التدوين الكتابي للأفكار الابداعية، لتسهيل عملية استذكارها واسترجاعها وتطويرها إما من قبل الفرد نفسه أو من قبل الآخرين.
 - توفير البرامج والدورات التدريبية التي تزيد من مستوى تنمية الافكار الابداعية لدى الفرد.
 - استخدام مبدأ الحوافز والامتيازات سواء كانت مادية أو معنوية للشخص الذي يأتي بأفكار إبداعية.
 - انشاء الحاصنات للأفكار الابداعية وهي الجهات التي تستقطب الافكار الابداعية وتتبناها وتسجلها باسم صاحبها الذي قدمها، بالإضافة إلى دعم المبدعين وأفكارهم والعمل على تطويرها.
 - تطبيق الافكار الابداعية من خلال تحويلها إلى عملية تطبيقية من أجل تحقيق القيمة المضافة.
- ثالثاً: دراسة تحليلية لنطورة المقاولاتية وآليات دعمها لتجسيد الافكار الابداعية في الجزائر:**
- 1- تطور المقاولاتية في الجزائر:**

عرفت المقاولات في الجزائر وجود منذ القدم فهو ليس أمراً جديداً، لكن اهتمام السياسة التمويلية والاقتصادية المنتهجة كان موجهاً للصناعات الكبيرة بينما عرفت المقاولات الممثلة بالمؤسسات الصغيرة والمتوسطة تهميشاً كبيراً

حيث كان ينظر لها على أنها صناعة ثانوية، هذا التهميش أثر بدوره على مردوديتها وعلى تأثيرها على التنمية المحلية.

ويتصدر المخطط الخماسي الاول والثاني توجيه الاهتمام بعض الشيء إلى قطاع المقاولات الصغيرة والمتوسطة، والتي تم اعتبارها بمثابة العلاج لمشكلة البطالة وأداة دعم للقطاعات الاقتصادية الأخرى ومكملاً لها، حيث ترجم هذا الاهتمام بصدور قانون 1982/08/21 للاستثمار الذي أعطى هذه المؤسسات أهمية استراتيجية للتنمية تم تدعيمها بجملة من الاجراءات التحفizية، هذه الاخرية التي لم تتمكن من معالجة العرقلات التي يعاني منها القطاع، وبعد الازمة الاقتصادية التي مرت بها الجزائر في 1986 تبنت الدولة مجموعة من التشريعات التي تشجع على الاستثمار ومنها المرسوم الخاص بتقويم وتنمية الاستثمارات، هذا الاخير الذي شهد تعديل سنة 2001، بالإضافة إلى القانون التوجيهي للمقاولات الصغيرة والمتوسطة الصادر في 2001 الذي اعتبر بمثابة الارضية لدعم هذا القطاع، حيث حدد من خلال الاطار القانوني والتنظيمي الذي تنشط فيه المؤسسات ص و م وكذا آليات ترقيتها ودعمها، والهدف منه هو تحسين الاستثمار الداخلي والأجنبي المباشر والمساهمة في تحرير المبادرات الخاصة، وقد صنف القانون سبق الذكر المقاولات الصغيرة و المتوسطة إلى ثلاثة معايير: عدد العمال، رقم الأعمال، ومجموع الأصول، وهي المعايير التي اعتمد عليها الكثير من المشرعین في العالم، والجدول التالي يوضح كيفية تصنيف المشعر الجزائري لهذا النوع من المقاولات.

جدول رقم (01) : تصنيف المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر

نوع المؤسسة	عدد العمال	رأس المال	مجموع الأصول
صغراء	09 - 01	أقل من 20 مليون دج	لا يتجاوز 10 ملايين دج
صغيرة	49 - 10	أكبر من 200 مليون دج	100 مليون دج
متوسطة	250 - 50	من 200 مليون دج - 02 مليار دج	100 - 500 مليون دج

المصدر: الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، القانون التوجيهي لترقية المؤسسات الصغيرة و المتوسطة، العدد 77، ديسمبر 2001 ص 06.

وقد شهدت المقاولات الصغيرة المتوسطة في الجزائر نموا ملحوظاً خلال الفترة المدروسة من سنة 2011 إلى غاية 2016، للوقوف على مدى الاستجابة للمخطط الخماسي للفترة 2010-2014 حيث يمثل الجدول المولاي تطور عدد المقاولات الصغيرة والمتوسطة بنوعيها العامة والخاصة من سنة 2011 إلى 2016.

جدول رقم (02) : تطور عدد المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر خلال الفترة 2011-2016

PME	تطور عدد	المجموع	القطاع العام	القطاع الخاص	2011	2012	2013	2014	2015	2016
642341	القطاع الخاص	1013637	896277	851511	777259	686825	642341	642341	896277	1013637
599	القطاع العام	438	532	542	557	516	599	516	532	438
642913	المجموع	1014075	896811	852053	777816	687386	642913	687386	896811	1014075

المصدر: منشورات وزارة الطاقة والمناجم وترقية الاستثمار، العدد رقم 21، 23، 26، 27، 29.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه وجود تطور في عدد المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر، حيث ارتفع من 642913 سنة 2011 إلى 1014075 سنة 2016، هذا الارتفاع الذي كان بنسب متفاوتة من فترة إلى أخرى، حيث يعود هذا الارتفاع بالدرجة الأولى إلى زيادة عدد المقاولات في القطاع الخاص الذي نلاحظ أنه في زيادة مستمرة طول فترة الدراسة، هذا الارتفاع الذي غطى على التراجع الذي تشهده المقاولات الصغيرة والمتوسطة في القطاع العام، هذا التراجع الذي شهدته هذه الأخيرة في السنوات الأخيرة الماضية كان سببه اتجاه الدولة إلى خصوصة العديد من المؤسسات العامة.

كما نلاحظ أن هذا التطور حافظ على نفس الوتيرة من النمو لمد 10 سنوات، حيث عززت بشكل أكبر مع بداية الخطة الخمسية الممتدة في الفترة من 2010 إلى 2014، هذا النمو يعود إلى السياسات العامة لدعم وإنشاء واستدامة المشاريع الصغيرة والمتوسطة، والتي تعتبر بمثابة تشجيع للشباب على تجسيد أفكاره الابداعية في شكل مشاريع واسئتمارات تعود عليه وعلى المجتمع بالمنفعة.

ومن خلال التركيبة العددية للنسيج المقاولات الصغيرة والمتوسطة نلاحظ التأثير الإيجابي للعديد من أنظمة الدعم والسياسات التي سخرتها الدولة لصالح المستثمرين ومطوري المشاريع لتنظيم الاستثمار والتجارة الخارجية، هذه السياسات والوسائل سمحت للدولة بتجاوز الهدف المسطر بالوصول إلى إنشاء 100000 PME المحددة في البرنامج الخماسي للفترة 2005-2009، وكذا الهدف المقرر بإنشاء 200000 PME المحددة في البرنامج الخماسي التكميلي للفترة 2010-2014.

وقد ترتب على زيادة عدد المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر جملة من الآثار الاقتصادية والمتمنية أساساً في توظيف العمال وامتصاص جزء من البطالة على الرغم من أن نسيج هذه المؤسسات في الجزائر يتركز في معظمها على المقاولات التي لا يتجاوز عدد العمال فيها 49 إلى 50 عاملاً، والجدول المولى يوضح عدد المناصب التي توفرها هذه القاولات خلال نفس فترة الدراسة الممتدة من 2011 إلى 2016.

جدول رقم (03): عدد العمال في المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر خلال الفترة 2011-2016

تطور العمالة	2016	2015	2014	2013	2012	2011
عدد العمال PME خاصة	2452216	2192068	2110665	1953636	1728046	1625729
عدد العمال PME خاصة	35698	46165	46567	48256	48415	50467
تعداد العمال في PME	2487914	2238233	2157232	2001892	1776461	1676196

المصدر: منشورات وزارة الطاقة والمناجم وترقية الاستثمار، العدد رقم 21، 23، 26، 27، 29.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ نمو في عدد مناصب العمل التي توفرها المؤسسات الصغيرة والمتوسطة عامة، هذه الزيادة التي تعود النسبة الأكبر منها للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة الناشطة في القطاع الخاص، التي شهدت نمواً متواصلاً وبيانظام من سنة 2011 إلى سنة 2016 والتي قدرت على التوالي بـ 1625729 و 2452216، هذا النمو الذي يفسر بالتوجه الكبير للمقاولين الجزائريين لإنشاء مشاريعهم الخاصة ما أدى إلى زيادة عدد المؤسسات في هذا القطاع وبالتالي زيادة في عدد العمال فيها، على عكس المؤسسات التابعة للقطاع العام التي شهدت تراجع كذلك في نسبة التوظيف والذي كان بدوره كنتيجة لإستراتيجية الدولة لتشجيع القطاع الخاص، والاتجاه لتطبيق سياسة الخصوصية، حيث شهدت تراجع من 50467 عاملاً سنة 2011 إلى 35698 عاملاً سنة 2016.

هذا وقد تمت مراجعة قانون المؤسسات الصغيرة والمتوسطة من قبل وزارة الصناعة والمناجم وترقية الاستثمار منذ عام 2014، بهدف تحديث النظام البيئي للشركات الجزائرية بإعطاء ديناميكية جديدة لـ PME في خلق الاعمال والنمو من خلال استهداف أفضل لاحتياجات العمل وبناء التماسك بين الهيئات والأجهزة المختلفة لدعم هذا النوع من الشركات، حيث تمت المصادقة على هذا المشروع من قبل أغلبية أعضاء المجلس الوطني في جلسة عامة عقدت سنة 2016.

ويتضمن مشروع القانون التوجيهي لتطوير المؤسسات الصغيرة والمتوسطة المطروح في جدول اعمال الدورة 2016-2017 للمجلس الشعبي الوطني عدة اجراءات لدعم هذا الصنف من المؤسسات لإعطاء ديناميكية أكبر للاقتصاد، ويأتي هذا النص الجديد بمراجعة لتعريف المؤسسات الصغيرة والمتوسطة المعتمد في قانون 2001 ومواعنته مع الوضعية الراهنة سواء الوطنية أو الدولية، أما بخصوص تدابير المساعدة والدعم لترقية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة فيتضمن مشروع القانون عدة تدابير خاصة تلك المتعلقة بخلق هذا النوع من الشركات والبحث والتطوير، الابتكار، تطوير المناولة وكذا الدعم المالي لعمليات إنقاذ المؤسسات في حالة صعبة، كما ترمي التدابير إلى الحث على وضع أنظمة جبائية مكيفة مع المؤسسات الصغيرة والمتوسطة تشجيع وتعزيز ثقافة المقاولة تسهيل حصول المؤسسات الصغيرة والمتوسطة على الأدوات والخدمات المالية الملائمة لاحتياجاتها وكذا تشجيع الجمعيات المهنية وبورصات المناولة والمجمعات، وفي إطار سياسة الدعم المنتهجة من طرف الدولة تنص المادة 17 من هذا القانون السابق على إنشاء وكالة وطنية تتckلف بتنفيذ استراتيجية الدولة في تطوير المؤسسات الصغيرة و المتوسطة، مجال الإنشاء والنمو والديمومة بما في ذلك تحسين النوعية وترقية الابتكار وتنمية المهارات والقدرات التسiveية للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة (وكالة الإنماء الجزائرية: 2017).

بالإضافة إلى ما سبق لابد من الاشارة إلى الخطة الخمسية للفترة 2015-2019 والتي تم وضعها كنقطة للخطتين السابقتين من 2005 إلى 2014، والذي يهدف إلى تعزيز صمود الاقتصاد الوطني لآثار الازمة المالية العالمية وتحقيق معدل نمو سنوي يقدر ب 7 % لتطوير اقتصاد تناصي وتنويعه.

2- الآليات المطبقة من طرف الجزائر لدعم المقاولاتية:

نظراً لأهمية المقاولات في التنمية الاقتصادية ونظراً لأدوارها الاقتصادية الاجتماعية، بالإضافة إلى التوجه الكبير للشباب نحو هذا النوع من النشاط في السنوات الأخيرة الماضية، وبالنظر إلى المخاطر المصاحبة لمثل هذه الاعمال سعت الجزائر وغيرها من دول العالم إلى إنشاء أجهزة دعم وهيئات مراقبة نظراً للخدمات التي تقدمها هذه الأخيرة للمقاول من أجل الاستمرار والبقاء.

أ. هيئات المراقبة:

قامت الجزائر بإنشاء العديد من هيئات المختصة في هذا المجال من أجل مراقبة المؤسسات المقاولة حديثاً ودعمها على البقاء والاستمرار، ومن صور هذه الهيئات نجد كل من: (الجودي محمد: 68).

- **مشائط المؤسسات:** تم إنشائها بموجب المرسوم التنفيذي رقم 03-78 المؤرخ في فيفري 2003، يمثل نشاطها في مساعدة المؤسسات الصغيرة والمتوسطة ودعمها، فهي مؤسسات عمومية ذات طابع صناعي وتجاري تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي، وتضم كل من "المحضنة" ونكزن مخصصة لقطاع الخدمات، "ورشة ربط" موجه لقطاع الصناعة الصغيرة والمهن الحرافية، "خزل المؤسسات" هيكل يتکفل بمشاريع المنتجين إلى ميدان البحث.

- مراكز التسهيل: تم إنشاؤها بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 03-79 المؤرخ في فيفري 2003، هي هيئات تتتكلف بإجراءات إنشاء المؤسسات الصغيرة والمتوسطة، بالإضافة إلى تطوير ثقافة التقاول وتلبية احتياجات المقاولين وتقديم مختلف التسهيلات الضرورية، وكذا تثمين البحث العلمي من خلال تقرير المقاولين من مراكز البحث وممؤسسات التكوين.

ب. أجهزة الدعم:

قامت الجزائر باستحداث العديد من أجهزة الدعم لمساعدة الشباب على إنشاء نشاطاتهم الخاصة وتغريب طاقاتهم وأفكارهم الابداعية على أرض الواقع، للاستفادة من هذه الأفكار في التنمية الاقتصادية، ومن أهم الوسائل التي قامت الجزائر بإنشائها القيام بهذه الوظيفة نجد (موقع وزارة الصناعة والمناجم).

- الوكالة الوطنية لتطوير الاستثمار ANDI: هي مؤسسة حكومية مسؤولة عن ترقية ومرافق الاستثمار وخلق المؤسسات من خلال أجهزة التحفيز المتمثلة في إجراءات الاعفاء والتخفيف الضريبي، وتتوارد الوكالة على كامل التراب الوطني من خلال الشباك اللامركزي الوحدة الذي يحرص على أن يكون المخاطب الوحيد لصاحب المشروع من أجل التخفيف والتسهيل في الشكليات والإجراءات المتعلقة بالمشروع.

- الصندوق الوطني للتأمين عن البطالة CNAC: يتتكلف بإنشاء وتوسيع النشاطات المخصصة للشباب العاطل عن العمل والبالغ من العمر 30-50 سنة، والذين فقدوا وظائفهم لأسباب اقتصادية لشهر واحد، لإعادة ادماجهم في الحياة العملية، هذا الصندوق يقوم بتقديم مساعدات مالية للشباب المقاول بالإضافة إلى تقديم مزايا ضريبية والاستفادة من دورات تدريبية وتكوينية في مجال تسيير المؤسسات بالشراكة مع وزارة التكوين والتعليم المهنيين.

- الوكالة الوطنية لدعم وتشغيل الشباب ANSEJ : أنشئت الوكالة عام 1996، موجهة للشباب العاطل عن العمل والبالغ من العمر 19-35 سنة والحاصل لأفكار إبداعية وابتكارية تمكّنهم من خلق مؤسسات جديدة، بحيث تضمن الوكالة عملية المراقبة لمراحل خلق المؤسسات وتوسيعها بحيث يتمثل هدفها في دعم ومساعدة وتكوين الشباب صاحب المشروع من خلال وضع خطط عمل وتوفير جملة من المساعدات الضرورية، كالمساعدات المالي والمتمثلة في قرض على شكل هبة من 28 إلى 29 من التكلفة الإجمالية للمشروع والتخفيف من الضرائب البنكية، بالإضافة إلى المساعدة في عملية التمويل والاستفادة من مزايا ضريبية.

- الوكالة الوطنية لتسهيل القروض الصغيرة ANGEM : تقوم الوكالة بتطوير القرض المصغر بهدف تنمية القدرات الفردية للأشخاص الراغبين في خلق نشاطاتهم الخاصة، وهذا القرض يسمح بشراء تجهيز صغير ومواد أولية لبناء نشاط معين، ويتمثل دورها في الاستقبال والإعلام ومساعدة المرشحين للقرض المصغر على تجسيد مشاريعهم.

3- التعاون الدولي في مجال ترقية المقاولات الصغيرة والمتوسطة الجزائرية:

قامت الجزائر - في إطار سياسة ترقية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة - بتوقيع اتفاقيات بينها وبين دول أخرى متقدمة في إطار التعاون الدولي، ونذكر في هذا المجال ما يلي:(دادن عبد الوهاب، قدي عبد المجيد:8).

أ. التعاون الجزائري الألماني: تضمن هذا التعاون مشروع إرشاد وتكوين بتكلفة إجمالية تقدر بـ 3 ملايين أورو ويستفيد قطاع المقاولات الصغيرة والمتوسطة بتكوين 50 متخصص و 250 عوناً مرشداً، بالإضافة إلى مشروع دعم وترقية المؤسسات الصغيرة بخلاف مالي يقدر بـ 2.3 مليون أورو وهدفه ترقية الحركة الجمعوية بالمؤسسات.

- بـ. التعاون الجزائري الكندي:** إذ تم الاتفاق على تعاون كندي جزائري يتمثل في تنمية القطاع الخاص في الجزائر لتحسين شروط تنافسية القطاع الإنتاجي بتكلفة إجمالية تقدر بـ 7.4 مليون دولار لمدة سنتين.
- جـ. التعاون الجزائري الإيطالي:** حيث تم التوقيع بين وزير المؤسسات والصناعات الصغيرة والمتوسطة والصناعة التقليدية والوزير الإيطالي للنشاطات الإنتاجية في أبريل 2002 من أجل إقامة علاقات بين رجال الأعمال الجزائريين ونظرائهم الإيطاليين، وكذا إنشاء مركز تطوير المقاولات الصغيرة والمتوسطة للجزائر بدعم من إيطاليا.
- دـ. التعاون الجزائري النمساوي:** تم الاتفاق بين البنك الوطني الجزائري والبنك المركزي النمساوي في إطار الاستفادة من قرض بقيمة 30 مليون أورو، بعد مفاوضات دامت سنة، ويوضع هذا القرض تحت تصرف المتعاملين الاقتصاديين والمقاولات الصغيرة والمتوسطة لتمويل الواردات.

4- الصعوبات التي تواجه المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر:

- نظراً للخصوصيات التي يتميز بها قطاع المقاولات الصغيرة والمتوسطة، تختل مشكلة التمويل مركز الصدارة ضمن مجموعة الصعوبات التي تواجهها هذه المؤسسات في الجزائر، ويعود هذا في الواقع إلى سببين: (دادن عبد الوهاب، قدي عبد المجيد: 2002)
- يتمثل السبب الأول في تخلف النظام المصرفي وعدم موضوعية القيود والشروط التي يفرضها لتمويل القطاع الخاص، والتي تمثل في الواقع إلى الجانب القانوني أكثر من الجانب الاقتصادي، بالإضافة إلى عمله على خدمة مؤسسات الدولة في تنمية المشاريع الضخمة، ما جعل المؤسسات الصغيرة والمتوسطة التابعة للقطاع الخاص لا تتموا لعدم إيجاد الدعم المالي اللازم إلا على هامش مشاريع القطاع العام، وهذا في الوقت الذي اتبعت فيه تجارب الدول المتقدمة أن النمو الاقتصادي الكلي مرده إلى المشروعات المصغرة، الصغيرة والمتوسطة، بالإضافة إلى المشكلة التي تعاني منها المشروعات الصغيرة من نقص الضمانات وقلة حجم الأموال الخاصة ما يؤدي بالبنوك إلى التخوف من التعامل معها من حيث التمويل.
 - ويتمثل السبب الثاني في غياب ثقافة السوق المالي في الجزائر. وهذا ما جعل منظومة المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر تعمل وفقاً لنماذج التسيير التقليدي وموارد مالية ضئيلة.
 - ـ كما يمكن اضافة جملة من الصعوبات التي تعاني منها المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر والتي ذكر منها:
 - عدم وجود ارتباط وتكامل بين المؤسسات الكبيرة والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة بسبب انعدام المعلومة وضعف تدفقها.
 - صعوبات تتعلق بالإجراءات كثيرة ما كان تسبب في العديد من المشاكل كعدم الفصل بين الملكية والإدارة، وعدم ارتباط السلطة بالمسؤولية.
 - قيود تتعلق بصاحب المشروع نفسه كعدم اكتساب التجربة والمستوى الكافي لإدارة المشروع، وإضافة إلى انعدام روح المبادرة الفردية.
 - صعوبات تتعلق بالتمويل، فغالباً ما ترفض البنوك عملية تقديم القروض لانعدام الضمانات.
 - صعوبات تتعلق بالضرائب والرسوم التي تحول دون تحقيق أرباح هامة تساهمن في تنمية هذه المؤسسات.

خاتمة:

بناء على ما تم التطرق له من خلال هذه الورقة البحثية يمكن التأكيد على الدور الكبير الذي تلعبه المقاولات في مساعدة الشباب، على تنمية قدراتهم وأفكارهم الإبداعية وترجمتها في شكل مشاريع انتاجية متميزة، ولما لها من أثر في تقليل حدة البطالة التي يعني منها المجتمع، وتحقيق الرقي بالاقتصاد الوطني وتحقيق القيمة المضافة، حيث أكدت تجارب الدول المتقدمة على دور المشروعات الصغيرة والمتوسطة في النمو الاقتصادي واكتشاف القدرات الإبداعية. والجزائر كبقية دول العالم بنت استراتيجيتها على تطوير المقاولات خاصة الصغيرة والمتوسطة وذلك منذ بداية سنة 2001، بإصدار جملة من القوانين الداعمة للنهوض بهذا القطاع الحساس ومساعدة الشباب الجزائري لإنجاح فرص لنفريغ طاقاتهم الإبداعية الكامنة، حيث وفرت الجزائر مجموعة من الهيئات والأدوات التي أنشأتها بهدف دعم هذه الإستراتيجية واحتضان هذه الأفكار وتنميتها وتطويرها.

لكن ما يمكن ملاحظته على تجربة الجزائر أنها لا تزال ضعيفة تعاني من ضعف التنظيم والتسيير، بالإضافة إلى ضعف الجهاز المصرفي وسياسات التمويل التي لا تتلاءم مع المبادئ التي تقوم عليها المقاولات الصغيرة والمتوسطة، من جهة أخرى يعرف الشباب الجزائري تخوف من الخوض في مثل هذه المشاريع ذات الطابع الخاص والفشل فيها، ورغبت خاصة الشباب المتفقين الحاملين للشهادات العليا في العمل في المؤسسات العمومية بحثاً عن الاستقرار، في ظل عدم وضوح السياسة المالية والاقتصادية للجزائر وكذا في ظل تخوف الشباب من برامج الدولة وعدم تقتيم الكاملة في سياساتها.

ومن أهم الاقتراحات التي يمكن وضعها لنقادي مجموعة النقائص التي تعاني منها المقاولات الصغيرة والمتوسطة والتي تعتبر الداعم الأول لتنمية الأفكار الإبداعية، ومن أجل التمكن من استقطاب الشباب لتجسيد أفكاره والخوض في تجارة الخاصة، نجد ضرورة توعية الشباب والقطاع الخاص بجدوى مشاريع المقاولات، عن طريق الملتقىات والندوات والمطبوعات الإعلامية؛ وكذا ربط الجامعة ومراكيز الأبحاث والأقطاب الصناعية، بالأقطاب الصناعية من أجل أن تكون للشباب الجزائري معلومات وافية شاملة حول كل التساؤلات التي من الممكن الاستفسار حولها من أجل تجسيد أفكارهم ومساعدتهم على تنميتها وتطويرها، بالإضافة إلى الضرورة دعم سياسات التمويل الخاصة بهذا النوع من المقاولات.

الهوامش والمراجع:

- 1- سلامي منيرة، التوجه المقاولاتي للشباب في الجزائر- بين متطلبات الثقافة وحتمية المرافقة- الملتقى الوطني حول استراتيجيات التنظيم ومرافقة المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر، يومي 18. 19 أبريل 2012، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر، ص 2.
- 2- لجودي محمد على، نحو تطوير المقاولاتية من خلال التعليم المقاولاتي، أطروحة دكتوراه في علوم التسيير، جامعة محمد خضر، بسكرة، الجزائر، سنة 2015، ص 16.
- 3- الجودي محمد على، مرجع سابق، ص ص 23. 24.
- 4- أحمد عزمي إمام، التنمية البشرية والإبداع الاداري، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، مصر، الطبعة الاولى، 2013.

- 5- فتحي عبد الرحمن جوران، الابداع، مفهومه معاييره نظرياته قياسه تدريبه ومراحل العملية الابداعية، دار الفكر، عمان، الاردن، الطبعة 2، 2009.
- 6- مؤيد عبد الحسن الفضل، الابداع في اتخاذ القرارات الادارية، إثراء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، الطبعة الاولى، 2009.
- 7- أسامة محمد خيري، إدارة الابداع والابتكارات، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، الطبعة الاولى، 2012.
- 8- محفوظ أحمد جودة، آخرون، إدارة منظمات الاعمال، التحديات العالمية المعاصرة، مكتبة الجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، الطبعة الاولى.
- 9- عاطف لطفي خصاونة، إدارة الابداع والابتكار في منظمات الاعمال، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، الطبعة الاولى، 2011.
- 10- دادن عبد الوهاب، قدي عبد المجيد، محاولة تقييم برامج وسياسات تمويل المؤسسات الصغيرة والمتوسطة الجزائرية، مداخلى ضمن الملتقى الدولي حول سياسات التمويل وأثرها على الاقتصاديات والمؤسسات دراسة حالة الجزائر والدول النامية، جامعة محمد حيضر، بسكرة، الجزائر.

**شعرية العنوان في العمل الأدبي
ديوان "الزمن الأخضر" لأبي القاسم سعد الله "أنموذجاً"
الدكتورة: دلتنة لبنى
جامعة الحاج لخضر بباتنة 1**

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد قيمة العنوان في العمل الأدبي، وإبراز وظيفته كعتبة مهمة تقوم باختصار المسافات في إيصال الرؤية، وال فكرة للقارئ بفضل مخزونه الدلالي الذي يجسد أعلى اقتصاد لغوي ممكن، ويطلب في الوقت ذاته أعلى فعالية تلق ممكنة، ولا يتتوفر ذلك إلا في قارئ مستفز، يتآلم لوجه القراءة، ويستجيب قلمه لوجع الكتابة، وحينها يتمكن من تغيير طاقته الدلالية التي تعد مفاتيح تضيء له عنابة العمل الأدبي.

الكلمات المفتاحية: (العنوان ، عتبات ، دلالات ، قارئ مستفز ، مفاتيح ، استجابة)

Résumé :

Cette étude vise à déterminer la valeur du sujet sur une œuvre littéraire, et de souligner leur rôle comme un seuil important basse sur la coupure des distances dans le passage de la vision et de l'idée pour le lecteur grâce au réservoir sémantique qui incarne l'économie le plus élevé possible de la langue, et de demander en même temps la plus grande efficacité de recevoir possible, et ce est seulement disponible en lecteur provocateur qui souffre de la douleur de la lecture et de répondre à arracher sa plume pour écrire, puis pourrait faire exploser son énergie, qui est touché sémantiques illuminent les ténèbres d'une œuvre littéraire.

-مقدمة:

تحيط بالعمل الأدبي سجاجات تشكل مفاتيح يلج بها القارئ إلى جوهر هذا العمل؛ ف تكون بذلك ومضات أولية تتير عتمة الطريق إلى محتوى هذا الإبداع، وتفتح آفاقاً واسعة للقراءة الجادة التي تهدف إلى الإحاطة بمضمون الجهد الأدبي، والوصول إلى النص الكامن.

وغالباً ما تكتسب هذه العبارات خاصية الإحتواء الشامل لمضمون العمل الأدبي، فترت حافظة بنصوصات صاحبه، ناطقة بأفكاره، وموحية بواقعه الذي ينسكب دافعاً من روحه، فتتعكس التجربة ملتهبة بالعاطفة، وتأثيراً بالخيال، ويسخر اللفظ حينها ليحمل فناً رفيعاً «تنفح فيه روح الشاعر كل قوى الجمال والمتعة والإثارة والتأثير» (أدونيس، 2004، ص 100)؛ فإذا بالقارئ يقف أمام روعة الإبداع وجمال الإيقاع؛ وإذا به يتذوق هذا الفن بما امتلك من قدرات، وبما توفر لديه من مفاتيح مستغلاً ما يحيط بهذا الإبداع من عبارات يرأسها العنوان، وتتبعه الإهداءات، والمقدمات، والمناسبات، وغيرها...

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بأكبر هذه العبارات، والتي تتجلى في عتبة العنوان في محاولة للإجابة عن الأسئلة

التالية:

- ما هو العنوان؟
 - كيف يساعد العنوان القارئ في الوصول إلى جوهر الإبداع الأدبي؟
 - ما علاقة العنوان بالنص الأدبي؟
 - كيف يكتسب العنوان القدرة الإيحائية التي تمنحه خاصية الإنفتاح على التجربة الإبداعية في النص الأدبي؟
- وتأسياً لهذا الطرح نحاول الإنفتاح على هذه العتبة من خلال دراسة تطبيقية لـديوان "الزمن الأخضر" لأبي القاسم سعد الله، مستغلين بعض ما ورد في هذا الديوان من عناوين لإبراز ظلالها حول أشعاره المتعددة بغية كشف مكامن الخفي في النص المتنمّع على تحيطنا به خبراً.

منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على آليات المنهج السيميائي، مرتكزين على آليات التأويل والقراءة محللين تارة واصفين أخرى؛ لأن هذه العتبة -أي العنوان- ما هي إلا رموزاً تنتظر قارئاً مناوشاً ومتقبلاً.

و قبل أن يسوقنا الحديث عن ماهية هذا العنوان نتوقف قليلاً للتعريف بـديوان الزمن الأخضر.

ديوان الزمن الأخضر:

ديوان الزمن الأخضر لأبي القاسم سعد الله زاخر بأشعار عديدة، سكب فيها الشاعر عصارة تجاربه في قصائد تنتهي للشعر الحر، وتحمل في تراكيبها قيمًا جمالية وفنية يتذوقها القارئ عندما يجد نفسه منهاكاً في البحث عن مضامينها. وقارئ الـديوان يقف عند محاوره الأساسية التي أشار إليها الشاعر في مقدمته، والتي أدار حولها قصائده وأودعها رؤاه الفكرية، فانصبـت في معظمها ضمن محور "الوطن" من خلال أضخم مأسـيه الثورية التي ضربـت بعمق في نفس الشاعر؛ فانعكس لهـبـها في العديد من قصائده.

كما نجد محور "الحب" وما ينطوي عليه من أحاسـيس ومتـناـعـرـ، وما يـصـاحـبـهاـ من معانـاةـ استـأـثـرـتـ قـسـطاـ وجـيـزاـ من محتـوىـ الـديـوانـ.

ونجد أيضا محور "العلاقات الخاصة" التي جسد فيها بعض انتماماته الخاصة ضمن قصائد مختلفة نذكر منها قصيدة "هزار الشعر" (أبو القاسم، 1985، ص 75).

وتأسисا على ذلك فإن دراستنا لهذا الموضوع ستتركز على تحديد ماهية العنوان، وقيمة كتبته رئيسية لا يمكن للقارئ أن يتجاوزها بأي حال من الأحوال، وقبل ذلك نقف قليلا لنبين أهم السياجات التي تحيط بهذا الدوان: سياجات الديوان:

يعد العنوان من أكبر العتبات التي تتوج العمل الأدبي، وتتك رموزه، وتستطع مضمونه، إضافة إلى سياجات أخرى تحيط بهذا الإبداع الأدبي، وتشكل دورها مفاتيح أخرى في يد القارئ لفتح له أبواب القراءة الصافية لجوهر النص الأدبي، فتتعدد الإمكانيات القرائية كلما تعددت سياجات الديوان، وهذا ما يدفع الكثير من النقاد إلى الإحاطة بكل ما يمس العمل الأدبي سواء من قريب أو بعيد؛ لأن الفن الأدبي ماهو إلا مجموعة من المبادئ العامة الحقيقة، النافعة، المتواقة التي تؤدي في جملتها إلى تحقيق غاية واحدة بعينها (بركات، 2002، ص 289)، والتي تمثل في الوصول إلى اللذة الفنية التي يسعى المبدع إلى بثها في نفوس قرائه.

وسنحاول فيما يلي الإلماع في صورة مختصرة مكثفة حول هذه السياجات الفنية المحيطة بالديوان، لأننا سنركز فيما بعد على العنوان باعتباره موضوع دراستنا، وتجلى هذه العتبات فيما يلي:

أولاً: المقدمات :

تلعب المقدمة دورا هاما في توسيع الرؤى للقارئ من خلال ما تملكه من تصورات وتنبيهات تتخذ نبراسا لفهم مقاصد صاحب العمل الأدبي (عباس، 2002، ص 320)؛ وبالتالي تضيء له طريق النص فتحي الغموض الذي يصاحب العمل الأدبي في كثير من الأحيان، وهي بذلك تعد وسيلة هامة في يد القارئ تكشف له عن أسرار النص، وتتيح بأشياء كثيرة قد يخفها في منتهيه وبين ثنياه، لأنها تحقق للمنتقى بعدها فكريها كبيرا حول الكون التخييلي الذي رسمه المبدع ودعى إليه قارئه الذي يظل عاجزا عن إلقاء هذه الصورة المرسومة بعيدا عن مفاتيح مخصصة.

والمقدمات على تنوعها - سواء منها الخاصة أو العامة - تساعد القارئ على الإطلاع على أهمية النص الأدبي، وتحديد مقاصده وأبعاده، وكشف أسراره واستطاق مضمونه، وبالتالي ينبع منها في إطار العمل الأدبي وضبط سياقه التاريخي وتحديد مضمونه لأنها باختصار شديد تعد بطاقة تعريف ثانية للنص تدخل القارئ إلى أعماق النص وتيسير له الكثير من الصعوبات التي تعيقه، ومقدمات ديوان الزمن الأخضر تعتبر مفاتيح لقراءة الجادة التي تصبو إلى استكشاف أعماق النص والغوص في ضماره، كما تكشف هذه المقدمات عن مسيرة الشاعر الإبداعية، فتصل القارئ وصلا مباشرا بالنص والمبدع في الأن ذاته، وبذلك تتحقق للمنتقى مركزية الدلالة عندما يربطه بمضمون النص، ويحيطه بما يتعلق به من أحداث.

وتأسисا لكل ذلك يتضح أن المقدمة في ديوان الزمن الأخضر ماهي إلا إضاءات للمنتن، وتتويع لفضاءات النص انطلاقا من شخصية المبدع وصولا إلى مضمون النص لتقريب اللذة الجمالية إلى ذوق المتنقي.

ثانياً: المناسبات :

لا تقل المناسبات أهمية عن المقدمات باعتبارها هي الأخرى من ضمن العتبات الموصولة إلى الحقيقة النصية، وكشف مضمون النص وخبياه، واستطاق أسراره، فهي تقدم للمنتقى رؤية أولية حول النص الأدبي، وتصور ظروف المبدع التي دفعته إلى إبداع النص الفني، كما تقدم للمنتقى فكرة أولية حول محتوى النص.

والمناسبات هي تلك الأحداث التي توافق ذكرى معينة مرتقبة بأسباب الإبداع، ومتعلقة بظروف النص والمبدع في الكثير من الأحيان.

والمناسبات باعتبارها مفاتيح معاونة على تحقيق الغرض الفني في نفس المتنقى، تعد أيضاً عتبة مهمة تزيل الضباب أمام القارئ، و تأخذ بيده إلى المتعة الفنية في صورة مغربية لأن إستراتيجيات الإغراء كثيرة جداً و متنوعة، وفق طريقة كل مبدع، و كلما تمنع النص عن كشف أسراره حق المتعة الأدبية في نفس المتنقى، و بالتالي يدفعه إلى الشوق و من ثم يجذبه بصورة سحرية إلى مضمونه. (أندرى، 198، ص43)

والقارئ لديوان الزمن الأخضر يلاحظ كثرة هذه المناسبات التي تحيط بالنص الأدبي، كما يلحظ أيضاً تعددتها وتنوعها بحسب ما يحيط بالكاتب من ظروف فقد ورد الديوان غالباً بالمناسبات الثورية المتعلقة بالشباب والحرية، لأن الشاعر يظل "في قراره ضميره مرتبطة بجذوره العرقية والدينية ، والوطنية التي انعكست بشكل واضح في ديوانه وعكس ذاكرة مشحونة بالثورة متصلة في تاريخها ناقمة على المستعمر، تفيض ألمًا وحرقة كلما جاءت مناسبة تمس الثورة، وخير دليل على ذلك قصيده الموسومة "بالخائن"(أبو القاسم، 1985، ص229)

وقد وردت في مناسبة حاول فيها بعض الخونة عرقلة الثورة، فاحتوت القصيدة مشاعره المتألمة ، وعكسـت لهيبـها المشتعل غيـضاً على الوطن ونـقاـ على الاستـعمـار. (سلمـانـ، 1981ـ، ص64ـ)

كما نجد أيضاً ضمن الـديـوانـ منـاسـبـاتـ شـخـصـيـةـ تـخـصـ الـحـيـاـةـ الـخـاصـةـ لـلـشـاعـرـ،ـ وـلـكـ وـرـدـتـ بـصـورـةـ قـلـيلـةـ جـداـ،ـ لأنـ الشـاعـرـ سـخـرـ قـلـمـهـ لـأـجـلـ خـدـمـةـ الـقـضـاـيـاـ الـعـرـبـيـةـ وـالـثـورـيـةـ وـالـوـطـنـيـةـ،ـ وـلـذـلـكـ فـإـنـ قـضـاـيـاـهـ تـكـادـ تـكـونـ نـادـرـةـ عـدـاـ ماـ وـرـدـ فيـ قـصـيـدـتـهـ "ـسـعـادـتـيـ أـنـتـ"ـ حـيـثـ يـقـولـ لـأـيـنـهـ بـمـنـاسـبـةـ عـيـدـ مـيـلـادـهـ الـأـوـلـ:ـ "ـفـيـ وـلـدـيـ أـحـمـدـ بـمـنـاسـبـةـ عـيـدـ مـيـلـادـهـ الـأـوـلـ"ـ (سلمـانـ، 1981ـ، ص132ـ)

وتأسيساً لكل ذلك نخلص إلى أن المناسبات عتبات مهمة تلعب دوراً مهماً في إثارة طريق القارئ، وتعمل على إزالة الغموض لتوضيح رؤية القارئ.

ثالثاً: الإهداءات:

الإهداء أسلوب إنساني يستجلب به صاحبه الرضا والمحبة والود، ويستخدمه الكاتب تواصلاً مع إنسانيته ومحببه، واستجلاباً لعمله وإبداعاته ، فيجعل من نفسه فضاءً مختاراً يخصصه لمحبيه رغبة منه في جلب إهتمام القارئ وتسيير مهمته القرائية.

والإهداء قيمة فنية لا يستهان بها ضمن العمل الأدبي، لأنـهـ "ـعـتـبـةـ نـصـيـةـ تـحـمـلـ بـدـاخـلـهـ إـشـارـةـ ذاتـ دـلـالـاتـ تـوـضـيـحـيـةـ.ـ تـكـشـفـ فيـ الـكـثـيرـ مـنـ الـأـحـيـانـ عـنـ أـسـرـارـ كـثـيرـةـ مـخـبـيـةـ ضـمـنـ مـنـ النـصـ،ـ وـتـقـتـحـ لـلـقـارـئـ إـمـكـانـيـاتـ قـرـائـيـةـ مـتـعـدـدـةـ،ـ وـأـنـمـاطـاـ إـسـتـكـشـافـيـةـ مـتـوـعـةـ.

والإهداء أسلوب راق يستخدمه المبدع لكسب محبة قرائه وعشاق نصوصه ، ويختلف العمل المهدى باختلاف الشخص المستهدف في الإبداع ، ولذلك نجد ديوان الزمن الأخضر مفعماً بإهداءات عديدة تذكر منها ما ورد في بعض قصائده الوطنية وذكر منها "المجاهدون" ، و "الجرح والمصير" ، كما نجد الإهداءات الخاصة ببعض العلماء والمفكرين مثل قصيدة "تاج العرب" و "قدوة الاحرار" وغيرها.

ماهية العنوان:

إن أول ما يتجه إليه نظر القارئ عند حمل الكتاب في الرؤية الأولى (عبد الحميد، 201، ص 6) هو عنوانه، ولذلك يعد العنوان أولى العتبات المفضية إلى عالم النص، بفضل مخزونه المعرفي وطاقته الدلالية، وبموقعه الإستراتيجي الفعال. وعلى الرغم من كونه خطاباً قصيراً إلا أنه يتقدّر دلالات يامكانها احتواء النص بأكمله، بل وله إمكانية البوح في لحظات بما لا يقوله النص في ساعات، لذلك فهو يطلب بالحاج قارئاً مستفزاً؛ لأنَّه «[النَّصْ] أَفَقٌ قد يصغر القارئ عن الصعود إليه، وقد يتعالى هو عن النزول لأي قارئ» (قطوس، 2001، ص 87) خاصة إذا كان هذا الأخير لا يمتلك مفاتيح فك الشفرات، ولا يفقه في إمكانية تغيير الدلالات.

والعنوان يوصفه بمثيل النص الشعري يعد صورة شاملة لما يحويه هذا الأخير من معانٍ وأفكار فهو طاقة شعرية هائلة لها خاصية الاحتواء الشامل لمضمون النص إذ «يجسد أعلى اقتصاد لغوي ممكِّن يوازي أعلى فعالية ثلق ممكنة» وهو بذلك يعد اختصاراً للنص، وتقليلياً لأفكاره التي تستدعي قارئاً مستفزاً للإفتتاح عليه؛ لأنَّه يبوح بأشياء، ويختفي أشياء كثيرة تتستر خلف مخزونه، وتنتظر قارئاً ودوناً لاستطافتها.

ومن هنا تبرز القيمة الدلالية للعنوان، وتنكشف سلطته في استعلاء النص؛ فيبرز بذلك التكامل بينهما عندما تصبح الأبعاد الفنية والشعرية للنص امتداداً لما يندمج بين مفرداته من معانٍ وأفكار؛ لأنَّ القارئ يكتسب صورة أولية حول العمل الفني قبل أن يقوم بقراءته، فيثير فيه وجع القراءة أو التمنع بحسب طاقته الدلالية، وتركيبته الشعرية، وقدرتها الإحتوائية «كم من كتاب كان عنوانه سبباً في ذيوعه وانتشاره، وشهرة صاحبه، وكم من كتاب كان عنوانه وبالاً عليه وعلى صاحبه» (رحيم، 2004)، لأنَّه لم يحسن شحن مفرداته بمضمون إبداعه.

والعنوان إذاً هو العصب الحركي الذي تدور حوله محاور القصيدة، فيؤوله القارئ حسب معطيات نصه القصير، فإذا ما امتنع حاله في قراءة دافعة إلى النص الشعري ليتجه في أعماقه ويكتشف معانيه الخفية، ويستطيع أفكاره المتحجبة، وبذلك تبرز العلاقة بين العنوان والنص في تلك الحاجة الخفية لأحدهما نحو الآخر «فالعنوان مرتبط ارتباطاً عضوياً بالنص الذي يعنونه فيحمله ولا يختلف معه، ويعكسه بأمانة ودقة».

علاقة العنوان بالنص الأدبي:

إن علاقة العنوان بالنص متماسكة يمكن أن نمثلها بعلاقة الروح بالجسد؛ فالروح هي القيمة الجوهرية التي تقوم عليها الحياة، والتي تحمل تفاصيل الجسد في صورة مصغرٍ مكثفة؛ فتحمل بذلك مضمونه وتندفع فيه الحركة والحياة، وهي في هذا الموضع تأخذ دور العنوان؛ لأنَّها تملك القدرة الإحتوائية لتحمل جوهره، وتمثله في العالم الآخر عند خالقه، أما الجسد فهو ذلك النص الذي يحمل في داخله تلك الروح التي أقيمت لأجلها بشكل موسع.

والعلاقة بينها إذا علاقة مترابطة؛ لأنَّ العنوان يحمل أسرار النص بين ثنياه، فيثير في نفس القارئ وجع القراءة من خلال دوره الجليل في تيسير اللوحة إلى خفايا النص وأسراره لتبرز بعد ذلك القيمة الإنفجرية للعنوان، لأنَّه هو النص في حد ذاته؛ ولكن بشكل مصغر، والنص هو العنوان ولكن بشكل مكبر.

ويظل هذا الكلام حبيس الصورة النظرية التي تستوجب وقفة تطبيقية معمقة تستنطق بعض العناوين التي بإمكانها أن تستوعب المحتوى المضمنوني لأفكار النص، وتجسد العلاقة الوطيدة بينه وبين العنوان، وتوسّس لمستويات التداخل والترابط والتكميل بينهما.

وبموجب ما سبق سنحاول تسلیط الأضواء على هذه العتبة المهمة لنرى كيف تعكس بظلالها على النص الشعري من خلال استنطاق بعض ما ورد في ديوان الزمن الأخضر من عناوين في عملية إستجاثية للعلاقة الجوهرية التي تربط العنوان بالنص.

وقفات قرائية لبعض عناوين الديوان:

لقد وردت في ديوان الزمن الأخضر عدة عناوين، كلها مشحونة بأحساس الشاعر، وموحية بصدق عواطفه، وسنتنقى من بينها لدراسة العناوين التالية: "شاعر الماضي"(أبو القاسم، 1985)، "قالت و قلت" و "تاج العرب".
أولاً : عنوان شاعر الماضي:

بعد هذا العنوان من ضمن العناوين الإسمية التي تعكس رزانة الشاعر وتدل على إتزانه وثباته؛ فالقراءة الأولى لهذا العنوان تجعل القارئ يلحظ أنه مكون من مفردتين "شاعر"، و"الماضي" وردت الأولى نكرة ثم أضيفت إلى المعرفة لتنكتب الجملة ككل صيغة التعريف بالإضافة في سياق حذف منه المبتدأ المقرر بأحد احتمالات القراءة كلفظ "هذا" أو "إنه" أو "كان هذا" أو غيرها مما يتركب في ذهن القارئ أن هذا العنوان، ورد جملة اسمية خبرية لمبتدأ محذوف. وطالما يحمل هذا العنوان مهمة الإخبار، فإنه يؤدي واجبه بما أوتي من شحن في مفرداته التي توحى منذ البداية عن أمل مضى؛ لأن الشاعر هو «الضوء الذي يرى بأنه خيوط»(مصطفى العجم، ص485)؛ ثم يربط هذا النور بزمن مضى في وحزة تحفيزية للذاكرة توحى بالرجوع إلى الماضي رغم القراءة المرتبطة بالحاضر فيتحد حينها الزمنين ببعضهما - أي الحاضر والماضي - في تركيبة مفعولة «تجعل إستمرار الحياة قائما على ثنائية ضدية لا تتآلaf إلا في اللحظات التي تتمر صياغة جديدة لهذا التوتر» القائم بين الوحدتين الزمنيتين، والذي يتجسد في حالة استرجاع طويلة للحظات غير عادية إرتسمت في ذاكرة الشاعر ليثير في القارئ رغبة القراءة من خلال ما نفثه من روحه في هذا العنوان

إن وقفة تأملية في عنوان شاعر الماضي توحى بأن الشاعر في وسط مظلم مادامت عيون ذاكرته ترى خيوط الشاعر من بعيد، وهذا الظلام قد يؤول بألم دفين في أعماقه، وهو ما يجسد النص فعلا حين يقول:

يا سر قلبي في غرامك عانى
يا ظل فجرك باسما بجناحي
يا أيها الملك الذي هجر السما
أسلو بنورك بل بنارك تائها

وهذا الألم الخفي يعكسه النص بوضوح فيجعلنا نسترجع قيمة العنوان الإختزالية التي تحمل في تركيبها النص بأكمله، فإن امتعت قدرة القارئ التفكيكية باح له النص بما عجز عن كشفه؛ لأن العنوان يكمل النص، ويعكس أفكاره بأمانة تماماً كمحور لوليبي تدور حوله معاني القصيدة.

ويستمر التواصل بين اختزالية العنوان، وانفتاحية النص. "شاعر الماضي" يوحي أيضاً بذكرى لطيف مر في زمن من الأزمنة في حياة الشاعر، فسرده في لحظة ذكري، لينسل هذا السرد المختزل في العنوان والمنفتح في النص حيث يقول:

وانشر بفردوس القلوب جلاة

واعزف على وتر الوصال نشيدياً إن الطبيبة جنة عوية

لقد وردت كلمة شعاع نكرة معرفة بالإضافة في حين كان بإمكان الشاعر أن يقول "الشعاع"، وإنما تعمد لذلك ليجعلها تحمل صفة المطلق، بحيث يتمنى للقارئ أن يسقطها على جميع الآمال الواردة لتصبح منيرة للماضي بكل ما تحمله من دلالات.

ويتساءل القارئ عن المقصود الحقيقي للشاعر في لفظ "الشعاع" فيجيبه النص بإيماءات خفيفة في مواطن مختلفة بأن الكلمة تعني ر بما امرأة أحبتها الشاعر. والدليل على ذلك قوله:

يا سر قلبي في غرامك عانى

فالحب موطن القلب، وأقرب الإحتمالات في هذا الموقف ترد لإمرأة تعلق بها الشاعر، وأحبها ويؤكد ذلك في قوله: هذا جمالك حالما بأمانى

لأن الجمال صفة مرتبطة عادة بالمرأة، وهذا ما يؤكد للقارئ مرة أخرى بأن مصطلح الشعاع الوارد في العنوان إنما يدل في أقرب الإحتمالات على امرأة قد تكون محبوبة الشاعر خاصة عندما يصفها بالوردة في قوله:

يا وردة ما كان أجم لونها

وشبابها و جلالها الروحاني

وفي العموم فإن احتمالات القراءة للشعاع كثيرة و متعددة يؤولها القارئ حسب قدرته القرائية، وحسب إيحاءات العنوان في حد ذاته، وأيضا حسب تلك الدفعـة التحفـيزـية من العنوان نحو النـص؛ غيرـ أنـ مـعـظـمـ ماـ وـرـدـ فـيـ النـصـ مـنـ إـيمـاءـاتـ وإـشارـاتـ توـحيـ بـأـنـ الـمـقـصـودـ هـوـ اـمـرـأـةـ جـمـيـلـةـ عـاـشـتـ مـعـ الشـاعـرـ فـتـرـةـ ثـمـ هـجـرـتـهـ؛ وـ أـقـرـبـ الـأـدـلـةـ إـلـىـ هـذـهـ الـحـقـيقـةـ قولـهـ

ذـبـلتـ، وـ أـحـسـبـ لـوـ يـعـيـشـ بـغـيرـهـ

قـلـبـ عـنـدـ فـيـ الـهـوـىـ لـبـكـانـيـ

قـدـ كـنـتـ أـنـظـرـهـ شـعـاعـ حـقـيقـتـيـ

أـقـلـ الشـعـاعـ - فـلـيـتـهـ - وـسـلـانـيـ

إن هذه الإحالة من العنوان إلى النص لتقصي حقيقة الشعاع ما هي إلا دليل على ذلك الترابط والتكامل بين النص، والعنوان، وأكثر العناوين التي تجسد هذه الخاصية في الديوان هي عنوان "قالت وقلت"، وسنحاول فيما يلي الوقف عند:

ثانياً: عنوان قالت و قلت:

إن القراءة الأولية لهذا العنوان تحيلنا مباشرة إلى النص؛ لأن الواضح فيه أنه عبارة عن حوار تم بين الشاعر، وإحدى النساء، ومضمون هذا الحوار لا يوجد إلا في النص، غير أن مهارة الشاعر في التملص من الإنتساب لهذا الحوار جعلته يستغل عقرية اللغة، فيوهم القارئ له أنه الذات التي تتحدث في الفعل الموصلي "قلت" بفضل تاء المتكلم، ثم يحيله إلى مضمون النص في شوق ليكتشف طبيعة هذا الحوار الذي يصور قضية اجتماعية أخلاقية في شكل قصة حوارية بطلتها فتاة صغيرة كان حلمها أن تشكل أسرة، لكن قدرها أوقعها ضحية نزوة عابرة لكاتب محتال، فيتخيل

القارئ حجم المشكلة:

قالت عجيب!

أنسيت ماضيك الرهيب

أيام كنت تديرني

في حضنك القاسي الشبوب
جسمى يذوب (سعودي، ص 58)

والحوار في هذا النص يحمل الكثير من الألم والحسنة والتعذيب، وهذا المضمون المفجع لم نكن لننعرف عليه من العنوان وحده لولا دعوة منه إلى النص، فهذا الأخير - في غالب الأحيان - يدعو قارئه عبر العنوان الذي يعد جوهرة الشاعر المفقودة، والتي يسعى لترصيع عمله بها، فهو قلب القصيدة الذي "يجد المؤلف كثيراً في اختياره، وانتقامه دون غيره من الكلمات أو الجمل ليكون وسام القصيدة"، ولذلك نجد الشاعر قد أشار في آخر هذه القصيدة بأنه وضع لها عدة عناوين منها "قبلة حمراء" و"قصة مظلومة"، و"قصة خطبتها"، وكل هذه العناوين توحى بأهمية العنونة عند الشاعر وتعكس قيمتها في حمل عباءة النص.

والواضح أن العناوين المقترحة متعددة، و ما تعددت إلا دليل على أن الشاعر وقع في حيرة وهو يبحث عن عنوان يسع النص، ويلفه، إلى أن استقر عند عنوان "قالت وقلت" الذي له سلطته الخاصة في النص؛ لأنّه يرمي إلى أشياء كثيرة متنوعة ومختلفة، ومن خصائص الرمز أنه يمتلك قوة الاشتغال أو الإحتواء، قوة ينشر بها نفوذه إلى أوسع مدى.

ثالثاً: قراءة في عنوان "تاج العرب":

ويستوقفنا عنوان آخر يعد من أروع العناوين في ديوان الزمن الأخضر وهو "تاج العرب" الذي يحمل في مضمونه الكثير من الدلالات العميقة التي تدفع القارئ إلى تركيب احتمالات ذهنية، وإسقاطها وفق مضمون هذا العنوان؛ لأن الوهلة القرائية الأولى تدفع الذهن إلى طرح السؤال الحتمي التالي: من المقصود بتاج العرب؟ ووسط هذه الحيرة يجد القارئ نفسه مجبراً على وضع العديد من القراءات التي تقترب من الحقيقة الغرضية للشاعر؛ وبالتالي تشكل العتمة المفعولة في مضمونه دفعه قوية إلى النص الإبداعي بحثاً عن المقصود من "تاج العرب".

ويتجه القارئ إلى النص عبر تلك الإحالات العنوانية، فيجده هو الآخر متمنعاً عن البوح بصاحب هذا اللقب الذي جعله الشاعر تاجاً فوق رأس العرب، يتباهون به في كل مكان وزمان، فيصرّ على كشف سر هذا النور الساطع الذي لا تأتي السنوات بمثله مهما حللت بالمخكرين والعباقرة، ولذلك يزداد شوق القارئ مع تمنع النص الذي يقمع دور السراب للقارئ الظامي بحيث يدفعه إلى التخيّل والتّدبر، وكلما وصل إلى احتمال فاجأه باحتمال آخر في طريق آخر يقول:

ودق رفيق الرج كالسيل زاغب
أراخ كليم الليل و الليل ساحم
وما انت الا الشمس تشرق ضاحكا
وتتبسط بالإشعاع عن كل شأنب

والبحث عن مقصد الشاعر من عنوان "تاج العرب" يجعل القارئ يتيه في بحر من الإحتمالات التي تلقي بهذه الصفة المرموقة التي توحى بأن صاحب هذا التاج إنما هو شخصية متقدمة و مميزة؛ ولذلك يطلب من القارئ في هذا الموقف أن يكون ذا ثقافة واسعة بأشهر الشخصيات التي يمكنها أن تحمل هذا اللقب؛ ولذلك وجب عليه أن يبحث عن الشخصية التي يخفى الظلم لمجتمعها بسواده ووحشيتها؛ لأنّه الشمس بإشرافها و نورها.

ويعمل النص على تقرير القارئ من الاحتمال الصحيح حينما يدلّه على بعض الصفات الخفية التي ينطوي عليها، فيصنفه ضمن قائمة المبدعين من الشعراء ليفتح للقارئ أفقاً آخر لـ احتمالاته الباحثة عن كنه هذه الشخصية، فهو

يقول :

دأبت تنادي الشعر في كل موطن

فجاعت عليك الغر تهمي بساكب

ثم يضيف النص صفات أخرى لهذه الشخصية اللغز حينما يجعله أكثر من شاعر، ويضعه في مرتبة الكاتب الناشر الذي يمتلك ناصية اللغة، ليزيد من فضول القارئ من جهة، وينير له الإحتمال الأقرب إلى الحقيقة من جهة أخرى،

فيقول :

إذا صغت سجعاً قلت : نغم حمامه

وان سقت نثراً علّ هذا مشاربي

وتأسيساً على ذلك يضع القارئ في حسبانه أن حامل مضمون هذا العنوان "تاج العرب" إنما هو شخصية مهمة لها نورها الساطع الذي يخفى لهيبته الظلام الدامس ، ويستمر النص في تقرير ملامح هذه الشخصية اللغز حينما يكشف عن المزيد من الدلالات والإيماءات المرتبطة بها؛ على اعتبار أن سلطة الخطاب تتأسس على الانفتاح على الدلالات، وتضمر وتتقلص مع الانلعلنق والانتباش الحقائقي، لتترك المساحة فارغة أمام سلطات أخرى تعود بالدرجة الأولى إلى الرصيد المعرفي للقارئ في حد ذاته(حسين،ص250) وهو الأمر الذي يتطلب ثقافة واسعة واطلاع شاسع وجادة ماهرة في التحليل والتأنويل ؛ وقدرة فائقة في الربط بين مفاتيح الإشارات ومكتسبات الثقافة توازناً مع مضمون النص؛ فانتظر مثلاً قوله:

فهب جميل اللون يرسم راضياً .

ويختال خر الرياض الشائب .

كأنك سيف الفجر تستل شارقاً .

ونقطع(بالتوقع) هام الكتاب

يحاول الشاعر في هذا المقطع ان يومي ببعض صفات المستهدف الى القارئ عليه يحيط به خبراً إذا ما اتكى على مخزون معرفي صلب، ولذلك تجد الشاعر يلجأ الى التشبيه لتقرير الشخصية إلى الذهن وتقلص الاحتمالات المواتية لها حينما يشير في تشبيه صريح بأن لؤلؤتنا المفقودة تشبه السيف الذي يستل شارقاً، ويقطع بالتوقيع هام الكتاب، معرفاً بأداة التشبيه "كأنك" ليلفت نظر القارئ إلى أنه يحاول أن يقرب الصورة الضائعة.

وأخيراً وكفاجأة للقارئ يهديها له الشاعر استسماحاً منه للمجهود الذي تركه بيذهله في سبيل البحث عن صاحب مضمون العنوان، فيدفعه دفعه سحرية إلى قراءة خاطفة سريعة إلى الإهداء الموقع منه والذي يكشف سر العنوان، وبيوح بحقيقة "تاج العرب" والمتمثلة في تلك الشخصية العملاقة التي امتلكت سحر البيان وملأت الدنيا بعقربيتها وإصلاحاتها حيناً من الدهر، إنه الشيخ محمد البشير الإبراهيمي تاج العرب الذي يُفخر به في كل مكان، وزمان، وفي هذا الموقف تبرز قيمة الإهداء كعتبة أخرى مهمة تستجلب القارئ لتثير له أفاق النص، ويظهر دوره الفعال في محو ضباب العنوان فتتجلي تلك العلاقة المتكاملة بين سياجات النص المسخرة لإرواء عطش القارئ.

الخاتمة: ويصل القارئ في بحثه عن خفايا العنوان في هذا الديوان إلى أن معظمها تمنح للمنتقى إمكانيات قرائية عديدة دون التفرد بخصوصية واضحة، وبذلك فهي تحوي أفكاراً متعددة تكشف عبر كل محاولة قرائية وتقترب من المثالية كلما تضافرت العتبات النصية مع بعضها.

وختاماً فقد كانت هذه نماذج حاولت من خلالها أن نبين قيمة العنوان في فتح أفاق القراءة أمام المنتقى وذلك لشمولية طاقته الدلالية التي تتفجر بقوة إذا ما امتلك القارئ مفاتيح تفجيرها؛ لأنها تكشف له عن مخزون عميق يتجسد في ذلك النص الذي يعده الكائن المرأوغ الباحث دائماً عن قارئ مستقر يحسن التنقل بين يديه وبين العنوان، وعليه أن يدرك أن العنوان هو الروح، والنص هو الجسد.

المصادر والمراجع:

- 1- إبراهيم مصطفى، المعجم الوسيط، ج 1، (المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر، إسطنبول، تركيا).
- 2- أبو القاسم سعد الله، ديوان الزمن الأخضر، (المؤسسة الوطنية للكتاب، دط، 1985م).
- 3- أدونيس ، مقدمة للشعر العربي، (دار البعث، دمشق، سوريا، دط، 2004م).
- 4- اندرى دي لنجو، في انشائية الفولتج النصية، ترجمة سعاد ادريس. تبيغ، مجلة نوافذ النادي الأدبي الثقافي، جدة، 1989.
- 5- بركات محمد مراد، الفن والجمال بين التراث والرؤية الغربية، (مجلة تعنى بالتراث وقضاياها، ج 1، م، ج 2002، 6).
- 6- بسام قطوس، سيميائية العنوان، (وزارة الثقافة، عمان، الأردن، ط 1، 2001م).
- 7- حسن محمد حماد، تداخل النصوص في الرواية العربية، (الهيئة المصرية العامة للكتاب، ب ط، 1998).
- 8- حسين خمري، شعرية الانزياح في قصيدة " يا امرأة من ورق التوت" (منشورات النادي الأدبي، جامعة منتوري قسنطينة).
- 9- عباس لرحيله، مقدمة الكتاب في اللغة والاصطلاح، (مجلة جذور، ج 1، م، ج، 2002).
- 10- عبد الحميد هيمة، علامات في الإبداع الجزائري، (مديرية الثقافة ولجنة الحفلات، سطيف، الجزائر، ط 1، 2001م).
- 11- عبد القادر رحيم، سيميائية العنوان في شعر مصطفى محمد الغماري، (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة بسكرة، 2004/2005).
- 12- عبد الملك مرتاض، تحليل الخطاب السريدي : معالجة تفكيكية سيميائية مركبة لرواية زفاف المدن، (ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون الجزائر، ط 1، 1975م).
- 13- نور سلمان، الأدب الجزائري في رحاب الرفض والتحرير، دار العلم للملايين، بيروت، 1981، ط 1.
- 14- هند سعودي، قراءة في سيمياء العنوان لقصيدة " مدینتی" (منشورات النادي الأدبي، جامعة منتوري، قسنطينة، دت).

SALSOLA VERMICULATA AND ASPHODELUS TENUIFOLIUS; ANTIFUNGAL EFFECT AND USING FOR STORAGE SOFT WHEAT BY COATING GRAIN.

MOGHTET SNOUSSI *^{1,4}, MENAD NAJETT ^{2,4}, MEDDAH BOUMEDIENE³,
MOUSSAOUI ABDELALLAH¹

¹Laboratory of Plants' Resources and Food Security in Semi-arid Areas, South-West of Algeria,
University of Bechar - BP 417, Bechar (08000), Algeria.

²Laboratory of Microbiology and Plant Biology, Faculty of Natural Sciences and Life, University
of Mostaganem, B.P. 227 - Mostaganem 27000, Algeria.

³Laboratory of Bioconversion, Microbiology Engineering and Sanitary Security, University of
Mascara, Algeria.

⁴Departement of biology, Faculty of Sciences, University center of Elbayadh, 32000, Algeria.

*Corresponding author's E-mail: moghtetsnoussi@yahoo.com

ABSTRACT

During storage and under poor storage conditions, wheat grains may undergo various alterations caused by fungal development. Mold can produce toxins (KONONENKO, et al. 2015). that can impact the health of the consumer (Andreia, et al. 2015). It can be said that cereals are undoubtedly the most exposed to fungal contamination.

In the present study, two plant used to Analysis, evaluation and test the storage efficiency of soft wheat by coating.

Phytochemical screening conducted on the *Salsola vermiculata* and *Asphodelus tenuifolius* extracts revealed the presence of the elements has known medical and physiological activities.

This aim work makes it possible to use the method of storage soft wheat by coating grains for increases the storage time and reduces the risk of alteration by mold.

Keywords: *Salsola vermiculata* , *Asphodelus tenuifolius*, storage by coating, powder, soft wheat.

INTRODUCTION

In the strategies of nations the storage of wheat is necessarily necessary against the damage of natures or wars ... and also for nutrition.

Several methods are used for grain storage: Traditional methods such as open-air storage and underground storage, and Modern methods in co-operatives and warehouses. The silos formerly built of wood are now generally made of reinforced concrete, sometimes made of metal. but these two modes present a high risk of alteration. Molds are the main cause of microbial alterations in stored grains. (Armand, et al., 1996)

Algeria is the world's third largest importer of cereals after Brazil and Egypt. In 2005/2006, imports of imported wheat reached 5.5 million tons for an invoice of 510 million US dollars (Statistics of the France Export Cereales Association, 2006).

In the context of testing the effectiveness of the wheat storage method by coating and valorization of the Saharan plants of Algeria. We are interested in studying the coating of wheat grains by powder of plants *Salsola vermiculata* and *Asphodelus tenuifolius* and the variations in rates of contamination by molds.

The genus *Salsola* is one of the best known genera of the Chaenopodiaceae family, and several species have been written, including *Salsola pestifer*, *Salsola vermiculata* and *Salsola oppositifolia*. *S. vermiculata* is a typical plant of salt soils.

Asphodelus tenuifolius is spasmogenic, stimulant, laxative, diuretic and crushed plant used for the treatment of ulcers; Used to make cakes of boiled curd; seeds is good for toothaches (Shahina, 1994)



Figure 1: *Salsola vermiculata* and *Asphodelus tenuifolius*

MATERIAL AND METHODS

Samples

Sampling is carried out in accordance with ISO 13690, Official Journal of the European Union, and a practical guide for the quality control of cereals; 50 samples of imported French soft wheat were then transported to the Laboratory of Plants' Resources and Food Security in Semi-arid Areas, South-West of Algeria, University of Bechar - BP 417, Bechar (08000), Algeria.

Table 1: Presentation of samples.

Number of samples	Date of harvest	origin
11	2008	France
11	2009	
10	2010	
08	2011	
10	2012	

The aerial parts of two plants (*Salsola vermiculata* and *Asphodelus tenuifolius*) were collected wild during the flowering phase from March to June at two sites in Bechar, in the south-western part of Algeria, at coordinate (31 ° 33'21.71"N 2 ° 26 '40.97 "W). They have been identified at the Laboratory of Plants' Resources and Food Security in Semi-arid Areas, South-West of Algeria, University of Bechar - BP 417, Bechar (08000), Algeria.

Isolation and Enumeration

The same method was used before and after the coating; 100 randomly selected wheat grains from each sample was placed in 10 sterile Petri dishes containing sterile filter paper impregnated with 5 ml of a sterile 7.5% aqueous sodium chloride solution (Mills et al., 1978).

Phytochemical screening

Phytochemical screening the plant of *Salsola vermiculata* and *Asphodelus tenuifolius* were phytochemical screened according to traditional methods according to the method of (Harborne JB – 1973 – , Bruneton J – 1993).

Coating grains by powder

These plants were cleaned with running water, dried in a well-ventilated room and then pulverized with an electric grinder to give fine powders. The test is carried out as follows; The wheat is moistened with the powder of the plants used to coat the grains with the powder of the plant. The wheat is then dried and stored in the flasks; Each bottle contains 1 kg of soft wheat. The effectiveness of these methods is assessed by post-drying analyses and others after one year of storage with a one-year period from March 2015 to March 2016

RESULTS AND DISCUSSIONS

Phytochemical Screening

The phytochemical screening of *S. vermiculata* and *A. tenuifolius* is shown in Table 2.

Table 2: Screening of chemical constituents of different parts of two plants *Salsola vermiculata* and *Asphodelus tenuifolius*

Plants		<i>Salsola vermiculata</i>	<i>Asphodelus tenuifolius</i>
Metabolite			
Cyanogenic compounds		++	++
Quinone		traces	-
Anthraquinone		+++	-
alkaloids	Dragendorff	+	+
	iodoplatinate	+	+
	Mayer	+	-
Terpenoids		+	+
Saponosides	triterpenic	++	+++
	steroidal	-	-
coumarins		+	+
flavonoids		++	++
anthocyanins		traces	-
Tanins	cathechic	-	traces
	gallic	+	-

+: presence - : non detected

The phytochemical results obtained show a heterogeneity of chemical groups. The presence of a particular chemical family of elaboration of explanations on the biological activity of the plants. (Lajide , et al., 1995).

Mycological Status of Samples

The proportion of mold-contaminated grain in the 2010 and 2012 harvest samples is higher than the other samples of the 2008, 2009 and 2011. According to Wicklow (1998), shows that sporulation or spore dissemination at high velocities is the common feature of fungal species of low hydrated foods.

These results are in agreement with several studies that have found similar results in corn and sorghum silage. (Reyes-Velázquez et al. 2008; Da Silva , et al., 2000).

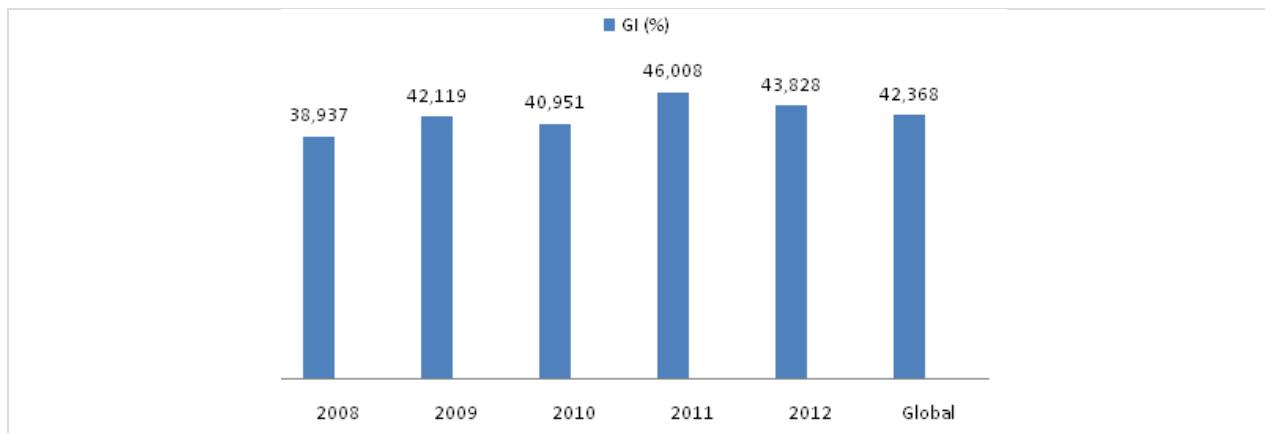


Figure 2: proportion of mold-contaminated grain

After the storage period, reductions in contamination frequencies were observed in an excellent manner in all the samples (figure 2,3,4). A reduction of the fungal flora is observed for the samples coated with the powder of the plants, and also for the control rinsed with the water after a year of conservation. The reduction of the level of microorganisms observed in the wheat samples demonstrates the effectiveness of this conservation method. It remains to explain the coordination factors that influence the reduction of the fungal flora. Firstly, the antifungal activity of the active components of the plant. Morphological modifications of hyphae ;Direct perturbation of the fungal cell membrane and, on the other hand; The nature of active ingredients (Bergkvist, 2007; Bhumika , et al 2004); Flavonoids, known for their multiple biological properties such as antifungal activity (Cushnie and Lamb, 2005,). Ousmane et al. (2016) and Qing-Hu et al. (2016) described the antifungal effects of flavonoids against cereal molds. José. et al., (2017) showed the antifungal activity of four triterpenoid and saponins of genotoxic effects. James Bound et al., (2016) showed the antifungal activities of the new Terpene phenols and alcohols against *Aspergillus flavus*, *Aspergillus ochraceus*, *Fusarium oxysporum*, *Saccharomyces cerevisiae* and *Candida albicans*. According to Huang and Chung (2003), phenolic compounds caused swelling of hyphae and inhibition of plasma permeability around hyphae. This impermeability causes the destruction of the cell walls.

The role of *Asphodelus tenuifolius* as an antibacterial agent is quite obvious and should be evaluated further as a therapeutic agent for use in the future (Dangi, 2013). The antifungal activity of the extracts of *Salsola vermiculata* remains very limited compared to the other plants studied. However, work done on the antifungal activity of some plants in southern Tunisia by Bouaziz et al. In 2009 concluded that the methanolic extract of *S.vermiculata* did not inhibit the growth of *A. niger*. While Mughal in this work in 2008 showed that the methanolic extract of *Salsola kali* showed an important activity towards *A.flavus*. However, Shahidi et al. In 2004 showed that the extracts of *Salsola kali* did not induce any activity with respect to two strains of *Candida*. The richness of this plant in saponins gives it very variable biological activities (Sparg et al., 2004; Hamed et al., 2011).

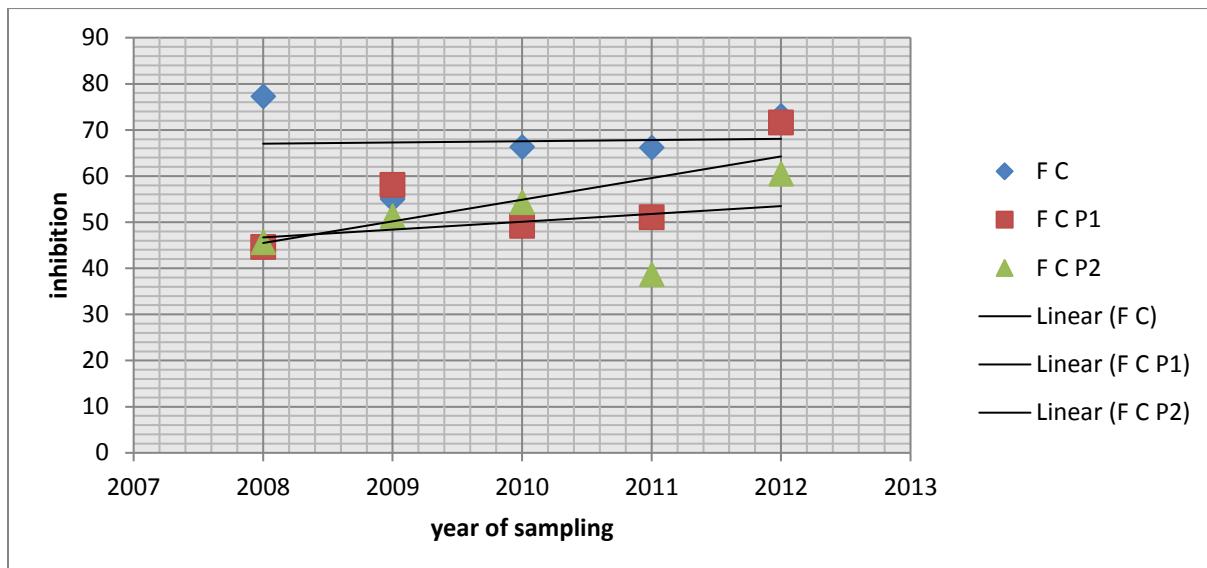


Figure 3: Results for storage of wheat and without coating by two plants and the frequency variation of contamination of molds (FC: frequency of contamination without the addition of the control extract, FCP1: frequency of contamination with Addition of *Salsola vermiculata* powder, FCP1: frequency of contamination with Addition of *Asphodelus tenuifolius* powder)

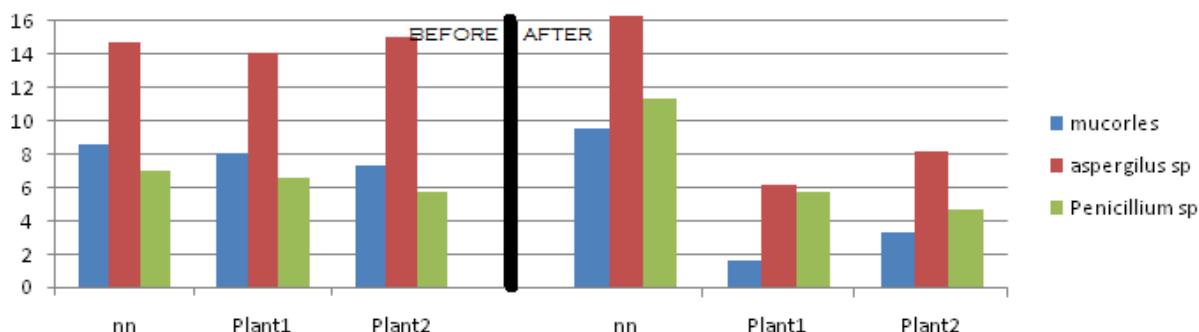


Figure 4: The results relating to the frequency of contamination of the molds studied subjected to the action of the powder of the different plants (nn: frequency of contamination without the addition of the powder, plant1: frequency of contamination with the addition of the powder of *Salsola vermiculata*, plant2: frequency of contamination with the addition of the powder of *Asphodelus tenuifolius*, before and after the storage)

CONCLUSION

The powder of the plants are tested under technique: conservation by coating. There was a decrease in the level of mold in the samples before and after the storage period, so these results demonstrate the effectiveness of this method of preservation.

REFERENCES

- Armand, B. Germain, M. 1992. Le blé : éléments fondamentaux et transformation. Presses université Laval ; p. 9-188.
- Bergkvist, T.P. 2007. Antimicrobial activity of four volatile essential oils. M.sc. Thesis. School of biomedical science. Charles sturt university. Dubbo.
- Bhumika, T. Andy, N. Raymond, R. Bernadette, S.C. Maureen, W. Malachy, M. Denise, E. Kevin, K. 2007. Mechanism of action of coumarin and silver (i)-coumarin complexes against the pathogenic yeast *candida albicans*. toxicology in vitro. 21 (5): 801–808.
- Bianchini, A. Horsley, R. Jack, M. M. Kobiush, B. Ryu, D. Tittlemier, S. Wilson, W.W. Abbas, H. K. Abel, S. Harrison, G. Miller, J. D. Shier, W. T. Weaver, G. 2015. Don occurrence in grains: a north american perspective. cereal foods world. 60: (1).
- Bruneton, J. 1993. Pharmacognosie et phytochimie des plantes médicinales. 2ème édition, paris. pp 914.
- Bouaziz, M. Dhouib, A. Loukil, S. Boukhris, M. Sayadi, S. 2009. Polyphenols content, antioxidant and antimicrobial activities of extracts of some wild plants collected from the south of tunisia. African journal of biotechnology. 8 (24):7017–7027.
- Cushnie, T.P. Lamb, A.J. 2005. Int. J. Antimicrob. Agents. 26 (5):343-56.
- Da silva, J. A. 2004. Mining the essential oils of the anthemideae. African journal of biotechnology 3: (12).706–720.
- Dangi, A.S. Madhu sharma, A.J.P. Yadav, D.R. Arora, U. C. 2013. Antimicrobial potential of *Asphodelus tunifolius* (cav. journal of evolution of medical and dental sciences.2: – 30 – : 5663–5667.
- Hamed, A.I. Masullo, M. Sheded, M.G. Mahalel, U.A. Tawfik, M.M. Perrone, A. Piacente, S. 2011. Triterpee saponins from *Salsola imbricata*. Phytochem Lett. 4:353–356.
- Harborne, J.B. 1973. Phytochemical methods. Chapman and hall ltd., london pp 49–188.
- Huang, j.w. Chung, W.C. 2003. Management of vegetable crops diseases with plant extracts. Advances in plant disease management 37:153-63.
- James Bound, D. Pushpa, S. Murthy, P. Sriniva, S. 2016. 2,3-dideoxyglucosides of selected terpene phenols and alcohols as potent antifungal compounds. Food chemistry.210. 371–380.
- José, R. S. Melina, A. S. Ana, C. P. Estela, M. S. Sebastián, N. J. Guillermo, R. L. Diego, A. S. Marta, A.V. 2017. Antifungal activity and cytotoxicity of extracts and triterpenoid saponins obtained from the aerial parts of *Anagallis Arvensis*. Journal of ethnopharmacology. 203. 233–240.
- Kononenko, G. Alexey, B. Olga, G. Tatiana, G. 2015. Fungal species and multiple mycotoxin contamination of cultivated forage crops. **Agricultural and food science**. 24 – 4 – : 323–330.
- Lajide, L. Escouba, S. P. Mizutani, J. 1995. Termite antifeedant activity in *detarium microcarpum*. Phytochemistry, 40: 1101–1104.
- Mills, J.T. Sinha, R.N. Wallace, H.A.H. 1978. Multivariate evaluation and isolation techniques for fungi associated with stored rapeseed. Phytopathology.68:1580-1525.
- Mughal, T. Naeem, I. Tahir, M.A. Ahsan, A. 2010. Antibacterial and synergistic studies of *salsola kali*. J app pharm. 1 – 2 – :18–26.

- Ousmane, I. Schémaea, B. Issa, T. Irénée, S. Yvonne, L. Bonzi, C. 2016. In vitro antifungal activity of flavonoid diglycosides of mentha piperita and their oxime derivatives against two cereals fungi. Comptes rendus chimie. 19:(7). 857-862.
- Qing-hu, W. Jie-si, W. Rong-jun, W. Na-ren-chao-ke-tu, H. Na-yin-tai, D. 2015. Two new flavonoids from artemisa sacrorum ledeb and their antifungal activity. Journal of molecular structure. 1088. 34–37.
- Reyes-velázquez, W. P. Isaías-Epinoza, V. Rojo, F. Jiménez-plasencia, C. De Lucas Palacios, E. Hernández -góbora, j. 2008. Ocurrence of fungi and mycotoxins in corn silage. Jalisco state, méxico. Rev. Iberoam. Micol. 25: 182–185.
- Shahidi, B. G.H., Aghighi, S. Karimi, N.A. 2004. Antibacterial and Antifungal Survey in Plants used in Indigenous Herbal-Medicine of South East Regions of Iran. *Journal of Biological Sciences*.4 – 3 – : 405–412.
- Shahina, A.Z. 1994. Handbook of arabian medicinal plants. Crc press, *boca roton, ann arbor*, london, tokyo.
- Sparg, S.G. Light, M.E. Van Staden, J. 2004. Biological activities and distribution of plant saponins. *J. Ethnopharmacol.*94 – 2–3 – :219-43.
- Wicklow, D.T. 1998. Epidemiology of *aspergillus flavus* in corn: aflatoxin in corn news perspectives. North central research publication 329. Iowa state university. Ames. Iowa. 315 – 323.