



مَجَلَّةُ الْفَلَوِ الْبَيْضِ

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. برباح مختار.

منسق ورئيس اللجنة العلمية:

د. بن سعيد محمود.

مدير المجلة:

د. خويلدي الهواري.

رئيس التحرير:

د. بن سميشة العيد.

مسؤول النشر:

د. مغطيط سنوسي.

سكرتير عام المجلة:

أ.بوخبزة عبد اليمين.

العلاقات الخارجية:

د. علامي عمر.

الهيئة الاستشارية والعلمية الدولية:

أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف محمد حكمت العزاوي – جامعة بغداد – العراق	د.أحمد بن عبد الرحمان الحرمله- جامعة الرياض- السعودية.
أ.د. صادق خالد الحايك ، الجامعة الاردنية.	د. جاب الله يونس- جامعة دمياط- مصر.
أ.د. مغاري إدريس – معهد الرياضة بالدار البيضاء- المغرب	د.عبدالحافظ المبروك غوار- جامعة الزيتونة- تونس
أ.د. هاشم عدنان كيلاني – جامعة عمان- الاردن	د. زياد سالم عبد القراني- جامعة تكريت- العراق
د. أحمد يوسف أحمد حمدان-جامعة الاقصى- غزة- فلسطين.	د.هاجر النوالي-جامعة منوبة – تونس.
د. وليد أحمد عواد الكبيسي- وزارة التربية/تربية الانبار العراق	د. بوبكر بنعبد الكريم- جامعة منوبة –تونس.
د. حيدر عوده زغير الفضلي-جامعة البصرة-العراق.	د. سحين حلي علي- جامعة ميسان- العراق
د. محمود سيد هاشم علي-جامعة حلوان- مصر	د. هناء ميلاد مصباح ملاطم-جامعة طرابلس- ليبيا.

الهيئة الاستشارية والعلمية الوطنية:

أ.د. حريتي حكيم	جامعة الجزائر 03.	د. بوراس محمد	جامعة الجزائر 3.
أ.د. قصري نصرالدين	جامعة الجزائر 03.	د. قميني حفيظ	جامعة ام البواقي.
أ.د. بلعراي عبد الكريم	المركز الجامعي البيض.	د. بن علي خلدون	المركز الجامعي البيض.
أ.د. قريون خالد	جامعة قسنطينة.	د. حطاب عبد النور	المركز الجامعي البيض.
أ.د. عطاء الله أحمد	جامعة مستغانم.	د. مسعودي خالد	المركز الجامعي البيض.
أ.د. بن قوة علي	جامعة مستغانم.	د. لعجال يحي	جامعة الجزائر 03.
أ.د. بن قاصد علي الحاج محمد	جامعة مستغانم.	د. عرفة محمد	جامعة بومرداس.
أ.د. بزيو سليم	جامعة بسكرة.	د. برقوق عبد القادر	جامعة ورقلة.
أ.د. زراقة الوكال	المركز الجامعي أفلو.	د. بن عبد السلام محمد	جامعة الجلفة.
أ.د. شاربلي بلقاسم	جامعة الجلفة.	د. منصور نبييل	جامعة البويرة.
د. بولنوار نور الدين	المركز الجامعي البيض.	د. مسعودي طاهر	جامعة الجلفة.
د. بن علال بلقاسم	المركز الجامعي البيض.	د. حناط عبد القادر	جامعة الجلفة.
د. حفيظ إلياس	المركز الجامعي البيض.	د. مهر حاج احمد	المركز الجامعي البيض.
د. لزنك احمد	جامعة بسكرة.	د. طالبي عبد القادر	المركز الجامعي البيض.
د. شرفي عامر	جامعة الجلفة.	د. بن الدين كمال	المركز الجامعي البيض.
د. محي الدين جمال سليم	المركز الجامعي البيض.	د. زعبار سليم	جامعة بجاية.
د. اقزوح سليم	المركز الجامعي البيض.	د. حميدة خالد	جامعة الجلفة.
د. بن رايح خيرالدين	المركز الجامعي تيسمسيلت.	د. دحماني بن سعد الله	جامعة الاغواط.
د. دمانة عمر	جامعة الاغواط.	د. بن الساسي سليمان	جامعة وهران.
د. قول عبد المالك	المركز الجامعي البيض.	د. النوعي عبد القادر	جامعة الاغواط.
د. درويش محمد	جامعة ام البواقي.	د. مجادي مصطفى	جامعة الاغواط.
د. بيبي وليد	المركز الجامعي البيض.	د. عبد السلام مقبل الريمي	جامعة ورقلة.
د. حدوارة عمار	جامعة تيارت.	الورنيق يوسف	جامعة المسيلة.
د. زواوي عبد الوهاب	جامعة مسيلة.	د. الهادي عيسى	جامعة الجلفة.
د. ماحي عبد الحميد	المركز الجامعي البيض.	د. بن ساسي رضوان	المركز الجامعي تيسمسيلت

لجنة القراءة:

د. بلجوهر فيصل - جامعة الشلف.

د. هيزوم محمد - جامعة الاغواط.

د. عبيد 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. الشيخ المهدي - جامعة الاغواط.

د- بن ساسي أحمد - المركز الجامعي أفلو.

د. شادلي عمار - المركز الجامعي أفلو.

د. عياد مصطفى - جامعة ورقلة.

د. زارقة بولفعة - المركز الجامعي غليزان.

د. سهايلية شكري - جامعة سوق أهراس.

د. خضار 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 - البيض، هو الوصول إلى بناء فضاء للحوار العلمي بين الباحثين والنخب من مختلف البلدان العربية والأجنبية ونشر الدراسات الأصلية المبتكرة في مختلف العلوم التي تهتم بالعلوم الانسانية والاجتماعية، العلوم الاقتصادية، العلوم الرياضية، العلوم والعلوم التكنولوجية باللغات الثلاثة العربية، الفرنسية والانجليزية وجاءت الحاجة لتأسيس هذه المجلة لما تحتويه من أهمية بالغة للمساهمة في بعث وتعزيز التكوين الأكاديمي والمسار المهني للأساتذة والطلبة الباحثين، ولهذا فالمجلة مفتوحة لكل الباحثين من داخل وخارج الوطن، إذ أننا نطمح إلى التعاون معاً لتطوير هذا الفضاء العلمي من أجل المساهمة في جعل مجتمعاتنا تنظر بصورة نقدية إلى العديد من القضايا التنموية وتراجع تصوراتها فيما يخص العديد من الجوانب المتصلة بواقعها وتحديات مستقبلها، آمليين 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 يُسبق إرساله للنشر في مجلة أو جزء من كتاب.
2. يجب أن يتماشى البحث أو المقال وفقاً للحدث في الطرح والتحليل وتجنب تكرار البحوث السابقة.
3. أن يكون حجمه بين 4000 إلى 6000 كلمة، بالإضافة إلى مستخلص للبحث في حدود 200-250 كلمة بلغتين: العربية وآخر باللغة الإنجليزية أو الفرنسية.
4. أن يكون البحث بالعربية 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 المجلة.
7. أن تتضمن ورقة الغلاف العناصر التالية: عنوان البحث، واسم الباحث، ولقبه العلمي وتخصصه ومقر عمله، وعنوانه البريدي والإلكتروني.
8. أن يقدم البحث مكتوباً على نظام word ويخط (Simplified Arabic 12 الرقيق للنص وبالبند العريض 12 بالنسبة للعناوين) وفاصل 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. يُقدّم الباحث مع البحث ملخصاً باللغة العربية وآخر باللغة الإنجليزية أو الفرنسية.
10. يُقدّم الباحث البحث مطبوعاً
11. تكون منهجية الباحث المتبعة في توثيق المصادر وفق نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA). إذا تخلف شرط من شروط النشر؛ لهيئة تحرير المجلة أن ترد البحث للباحث ليقوم بتعديله 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 للاعبين منتخب شباب العراق - بحث تجريبي على منتخب شباب العراق بفعالية 400 متر.	د. وليد أحمد عواد الكبيسي - وزارة التربية/تربية الانبار - العراق..... ص 10.
تحديات ومحفزات النشاط البدني 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 قصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة.	أ.عبد الله منصوري، أ. العزوطي علاء الدين - جامعة أم البواقي، أ.غريبي هشام - جامعة سوق أهراس..... ص 36.
أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	أ. حويش علي- جامعة المسيلة، أ. زياني محمد - جامعة الجزائر. ص 45.
استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وعلاقته بالأداء الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.	"دراسة ميدانية ببعض متوسطات وثانويات مدينة الأغواط"
د. منصور نبيل، أ. بدر الدين قنبل- جامعة البويرة، د. خويلدي الهواري- المركز الجامعي البيض..... ص 56.	
دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية.	دراسة مقارنة بين قدامى لاعبي اتحاد سيدي بلعباس الممارسين وغير الممارسين (50-40) سنة.
أ.د. أحمد بن قلاوز تواتي، أ. بلعالم كريم- جامعة مستغانم، د. قزقوز محمد-المركز الجامعي البيض..... ص 65.	
دور المؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.	دراسة ميدانية بثانويات حمام الضلعة المسيلة.
أ. خشعي عمر - جامعة مسيلة، أ. العربي محمد- المركز الجامعي البيض..... ص 80.	
دور مواقع 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 الاول.
د. بوقرة سامية، د.عين سوية ليليا، أ. بوفريدة عبد المالك - جامعة سوق أهراس..... ص 90.	
السمات الدافعية لدى بعض فرق البطولة الجزائرية لكرة القدم حسب المستوى الذي ينشط فيه الفريق.	بحث مسحي أجري على بعض فرق ولاية الشلف صنف أوسط.
أ.د. أحسن أحمد، د. بوشيبية مصطفى، د. بناصر محمد- جامعة مستغانم..... ص 97.	

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

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

المقاوالاتية 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 "نموذجاً"

د. دلندة لبنى- جامعة الحاج لخضر - باتنة 01..... ص 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 للاعبي 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 400م للاعبي منتخب شباب العراق. أذ أعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة. والتي تكمن بوجود بعض القصور بالتخطيط العلمي للتدريب الحديث بالاعتماد على اجراء التحليلات المختبرية كمحددات موضوعية لتقييم الحالة الوظيفية للعداء قبل وبعد أداء التدريبات وبيان مدى تأثير التدريبات على الأجهزة الحيوية للعداء. وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية، متمثلة بعدائي فعالية 400م فئة الشباب، أذ استغرق التدريب 12 اسبوعاً وبواقع وحدتين تدريبيتين، وظهرت النتائج. زيادة القدرة المناعية لكريات الدم البيضاء، وزيادة معدل كريات الدم الحمراء بالنسبة ليهموكلوبين الدم مع ارتفاع مستوى تركيز بروتينات البلازما (ألبومين والجلوبيولين) للمحافظة على التوازن السوائل داخل الجسم والمحافظة على الضغط الاسموزي، مع انخفاض في تركيز الايونات الموجبة (الصوديوم، والبوتاسيوم) والايونات السالبة (الكلويد، 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 الارتقاء 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 للارتقاء بمختلف الصفات البدنية والفسيولوجية للاعبين، سواء في الألعاب الفرقية أو الألعاب الفردية والتي يؤثر تطورها حتماً على المستوى المهاري لهم، والعاب 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.

وبما انه لكل أسلوب أو طريقة تدريبية لها تأثيرها المتباين على مستوى أداء العدائين في كافة الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية، لذا يعمل المختصون بالطب الرياضي ولا يدخروا 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 وجهة نظر علم الفلسفة الرياضية والكيمياء الحياتية وبالتالي إيجاد فهم علمي حقيقي للعملية التدريبية بأبعادها المختلفة، لكون " 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 بالتغيرات التي تحصل على هذه الأجهزة تختلف الواحدة عن الأخرى بحسب نوع الجهد وطريقة التدريب، فعندما نستخدم تمارين مختلفة في دورة الحمل التدريبي الأسبوعي، فإن فاعلية القوانين الفسيولوجية الأساسية تأخذ أهمية مميزة، وإن استخدام هكذا نوع من التدريب بشكل مقنن قد يحقق تكامل عمل الأجهزة العضوية ووحدة عملها مما ينعكس على تأمين المستوى العالي 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 الانقباض العضلي العصبي، إذ تدخل هذه المتغيرات ضمن التكيفات الفسيولوجية الحاصلة كرد فعل لأثر التمارين البدنية وبحسب نوع التدريب والشدة والأزمان والتكرارات المتبعة، لما تكتسبه تلك المؤشرات الوظيفية في ألعاب القوى من أهمية بالغة من خلال الزمن المستخدم في التدريب والمنافسة، لذا فمن أهم أهداف التدريب البدني في فعالية 400 متر هو تطوير وتسريع إمكانية العمل اللاوكسجيني واللاوكسجيني والمختلط، لغرض الاستمرار في أداء الجهد المميز بالقوة والسرعة طيلة وقت التنافس.

وإن أهمية هذا البحث تكمن في وضع تمارين وتنفيذها بأسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة ومعرفة أثره على بعض المتغيرات الوظيفية وشوارد الدم لعدائي 400 متر والذي يمكننا من معرفة مستوى التطور الوظيفي لخصائص ومؤشرات الوظيفية، وهذا ما يساعدنا بدوره على فهم أسس تلك التغيرات وبدلنا بالتالي على كيفية تطوير مناهج التدريب وإدخال التغيرات اللازمة عليها لغرض تهيئة انظمة الطاقة الرئيسة، ومن ثم تطوير مستوى الانجاز لدى عدائي 400 متر وصولاً الى المستوى الرياضي الأمثل، إذ إن ممارسة التدريب الرياضي باستمرار وبانتظام تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تمثل أجهزة وأنظمة الجسم المختلفة، مما يؤدي إلى تطور الأسس البايولوجية 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 عاملاً محدداً لمستوى الانجاز، وفي الأنشطة الأخرى عاملاً محدداً لمستوى التدريب، ولذا تكمن مشكلة البحث في القصور بالتخطيط 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 قطننا لا تزال دون مستوى الطموح وقد يكون احد أسبابها إهمال المنهج العلمي من خلال ربط التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى كعلم الفلسفة والتي يمكن من خلالها معرفة التغيرات التي قد تحدث لأجهزة الجسم الرياضي من خلال إجراء التحليلات المخبرية قبل وبعد الجهد البدني ليتسنى للمختصين وضع المناهج التدريبية الملائمة للحالة الوظيفية للرياضي للوصول لافضل الانجازات العربي أو العالمي.

2- أهداف البحث:

- أ- أعداد ترمينات خاصة بطريقة تدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير أنجاز ركض 400 متر.
- ب- التعرف على تأثير الترمينات 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) للأفراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

4- مجالات البحث:

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

- 4-2- المجال الزمني: للمدة من 2014\8\27 إلى 2015\4\12 .

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

5- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 5-1 منهجية البحث: أستخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

5-2 مجتمع البحث وعينته

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

5-3 أدوات جمع المعلومات والوسائل المساعدة**5-3-1 أدوات جمع المعلومات**

- 5-3-1-1 الملاحظة: تعد الملاحظة أحد الطرائق المهمة لجمع البيانات في البحوث وتعتمد على المشاهدة الدقيقة والهادفة للظواهر موضع الدراسة باستخدام الوسائل العلمية المناسبة. (علاوي، وراتب، 1:175، 1999)

5-3-2 الوسائل والأدوات المساعدة.

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- استمارة 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 سي سي .
- 7- أنبوبات لحفظ الدم عدد (20).
- 8- قناني حاوية على مادة مانعة للتخثر (EDTA) .
- 9- قطن طبي ومواد معقمة .

10- تورنيكات 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 Starlte

4-5 خطوات أجراء البحث:

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

4-5-2 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم 2014/8/27 الساعة الرابعة مساءً في مضمار الساحة والميدان لملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة بغداد، على عينة تتكون من عدائين من مجتمع البحث الأصلي، وبحضور أفراد عينة البحث وفريق العمل المساعد، لغرض شرح أهمية الدراسة بالنسبة للعدائين والمدرّبين والمختصين في مجال التدريب والفلسفة 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 لأفراد عينة التجربة الاستطلاعية وبعدها تم إجراء اختبار انجاز ركض 400 متر ومن ثم تسجيل مستوى الانجاز لكل عداء في الاستمارات الخاصة وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغاية منها لتجاوز الصعوبات التي قد تحدث في التجربة الرئيسية .

4-5-2 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية لفعالية ركض 400 متر الساعة الرابعة مساءً من يوم الأربعاء الموافق 2014/9/3، بعد سحب عينات دم بمقدار 5 سيسي لقياس كريات الدم البيضاء الموناسيت والحببية ومعدل كريات الدم الحمراء بالنسبة ليهموكلوبين الدم ، وبروتينات بلازما الدم (ألبومين وجلوبولين) وأيونات الصوديوم والبوتاسيوم الموجبة الشحنة وأيونات الكلوريد والبيكربونات السالبة الشحنة من قبل الكادر الطبي المتخصص، بعد إجراء عملية الإحماء لأفراد عينة البحث تم إجراء الاختبار انجاز ركض 400 متر وحساب الزمن المستغرق .

4-5-3 المنهج التجريبي: أعد الباحث تمرينات خاص لفعالية ركض 400 متر وكما موضح في ملحق (1) معتمداً على تجربته وخبرته العلمية، فضلاً عن المصادر العلمية والفلسفية واستغرق مدة تنفيذ التمرينات 12 أسبوعاً وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وليومي الأحد والأربعاء وبلغ عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية والتي تناولت تمرينات خاصة لتحمل سرعة الأداء.

4-5-4 الاختبارات البعدية: بعد ان تم تطبيق التمرينات الخاصة المعد ضمن المدة المحددة لها، أجرى الباحث الاختبارات البعدية بصورة مشابهة للاختبارات القبلية من حيث الظروف المكانية والزمنية وتسلسل إجراء الاختبارات في يوم الأربعاء الموافق 2014/12/3 وفي مضمار الساحة والميدان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة بغداد .

5-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث حزمة من الحقيبة 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 أفراد 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): يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للقياسات الوظيفية

والشوارد الدم للأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ن ف	ح2ف	المحتسبة	الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الموناسيت	غرام/دسليتر	0.037	0.285	0.190	0.357	0.071	0.071	1.000	غير دال	
الحبيبية	غرام/دسليتر	1.414	4.157	1.184	2.957	1.200	0.571	2.100	غير دال	
معدل كريات الدم الحمراء بالنسبة لهيموكلوبين	غرام/دسليتر	2.190	26.514	2.600	22.914	3.600	1.237	2.910	معنوي	
ألبومين	غرام/لتر	2.794	38.185	2.636	39.771	1.585	0.383	4.138	معنوي	
جلوبيولين	غرام/لتر	3.962	39.185	3.488	40.257	1.071	0.276	3.873	معنوي	2.477
أيونات الصوديوم Na ⁺	غرام/لتر	1.511	136.428	1.253	136.714	0.285	0.521	0.548	غير دال	
أيونات البوتاسيوم K ⁺	غرام/لتر	0.263	3.942	0.234	4.114	0.171	0.0918	1.867	غير دال	
أيونات الكلوريد	غرام/لتر	3.866	99.428	3.251	98.714	0.714	2.579	0.277	غير دال	
أيونات البيكربونات	غرام/لتر	1.889	19.285	1.345	17.857	1.428	0.782	1.826	غير دال	

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

تبين من الجدول (1) نتائج القياسات للمتغيرات الوظيفية وشوارد الدم للأفراد عينة البحث، بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات القلبية والبعدية ولصالح القياسات البعدية، بعد المقارنة بين قيمة (ت) المحسوبة والتي هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية لكل من المتغيرات (البروتينات البلازما الألبومين والكلولين ومعدل كريات الدم الحمراء بالنسبة لهيموكلوبين) فيما كانت غير دالة معنوية للمتغيرات (كريات الدم البيضاء الموناسيت والحبيبية وتركيز (شوارد الدم) لأيونات الموجبة الصوديوم والبوتاسيوم والأيونات السالبة أيونات الكلوريد والبيكربونات) لكون قيمة (ت) المحسوبة لها أصغر من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (6) ومستوى أهمية (5%).

ويعزو الباحث سبب ذلك فيما يخص نتائج كريات الدم البيضاء (الموناسيت والحبيبية) إلى ارتفاع الحالة الصحية لعينة البحث، فضلاً عن كون فعالية 400 متر تمتاز بالحمل البدني القصوي و تحت القصوى، وهذا ما أشار إليه كل من (علاوي 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 (علاوي، عبد الفتاح 2003، 74:11)، وبما أن كريات الدم البيضاء وظيفتها دفاعية أو مناعية فهي لا تشترك بصورة رئيسة في إنتاج الطاقة، وهذا ما أشار إليه كل من (سمعية خليل، 2008) و (طلال الخريسات، 2006) على أن الوظيفة الأساسية لخلايا الدم البيضاء هي الدفاع عن الجسم ضد الجراثيم والمكروبات التي تغزو الجسم وتسبب الأمراض، إذ تزداد أعداد الخلايا الموناسيت والحبيبية

عند دخول جرثومة إلى الجسم، وتهاجمها بطريقة الالتهام الخلوي Phagocytosis ومن ثم تحيط الكريات بها ثم تبتلعها وتهضمها، وتموت الكريات البيضاء في هذه العملية، وتكون المادة الصفراء (الصدية) Pus وبذلك يتم تخلص الجسم من الجراثيم الضارة (خليل 6:140، 2008)، (الخريسات 7:79، 2006)، بينما يعد وظيفتها كل من (غايتون وهول، 1997) بأنها الوحدات المحركة للجهاز الوقائي في الجسم إذ تنتقل هذه الخلايا بعد إنتاجها بواسطة الدم إلى مختلف أقسام الجسم فتوفر بذلك دفاعاً سريعاً وقوياً ضد العوامل المعدية (غاتيون وهول، ترجمة الهلالي 1997، 8:515)، وقد يرى الباحث السبب الرئيس لعدم ظهور فروق معنوية بنتائج كريات الدم البيضاء للأفراد عينة البحث، يتعلق بزمان فعالية 400 متر من حيث الشدة والزمن الأداء فضلاً عن الحالة الصحية، لأن أقل زمن لظهور أنواع خلايا الدم البيضاء (اللمفوسايت) هو 10 دقائق من بداية النشاط البدني (علاوي، عبد الفتاح 2000، 11، 174).

ويعزو الباحث أسباب الفروق المعنوية لنتائج معدل كريات الدم الحمراء بالنسبة لهمايموكلوبين الدم في قياسات القلبية والبعدية ولصالح القياسات البعدية لأفراد عينة البحث، كون متطلبات العمل البدني لفعالية 400 متر هو مزج 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، وبما إن عملية النقص مرتبطة بكريات الدم الحمراء للعلاقة المتبادلة بين هيموكلوبين الدم وكريات الدم الحمراء، فيهمايموكلوبين الدم له تأثير كبير في الوظائف التنفسية وعملية نقل الغازات، مما يعضد الوظيفية الرئيسة لكريات الدم الحمراء لارتباط الأوكسجين بالهمايموكلوبين، إذ يشكل نسبة (0.4) من حجم الخلية الحمراء، وهذا ما أكدته (أبو العلا أحمد عبد الفتاح 2003) على وجوب التفريق دائماً بين مقدار الهيموكلوبين الكلي من الدم وبين نسبة تركيز الهيموكلوبين في 100 مل من الدم، فإن زيادة أو نقصان مقدار الهيموكلوبين الكلي هي العامل الهام، وقد تحدثت هذه الزيادة أو نقص دون أن تعطي الصورة الحقيقية من خلال نسبة تركيز الهيموكلوبين، لأن هذه النسبة ترتبط بعامل حجم الدم الكلي والذي يتم عن طريق زيادة معدل حجم الكرات الحمراء والبالزما، فإذا ما تمت هذه الزيادة بصورة متوازنة فإن نسبة تركيز الهيموكلوبين تبقى كما هي لا تتغير في الوقت الذي حدثت فيه زيادة فعلية في حجم الهيموكلوبين الكلي بالدم (عبد الفتاح، 2003، 1:347)، فضلاً عن اشتراك كريات الدم الحمراء بالعمليات الأيضية التي لها دور فعال بتحليل الكلايكوجين الذي هو مهم لحوية الخلية ولتنظيم نقل الأوكسجين لوجود مستويات عالية من ATP في كريات الدم الحمراء على الرغم من آليات الفسفرة التأكسدية المرتبطة مع المايتوكندريا غير موجودة، إذا تستعمل الطاقة المشتقة من تحليل الكلايكوجين للمحافظة على التوزيع الأيوني عبر غشاء خلية الدم الحمراء ولتحويل الميتهيموكلوبين Methemoglobin إلى هيموكلوبين.

ويعزى سبب النتائج المعنوية وبصورة خاصة في أبيض كريات الدم الحمراء هو مركب الفوسفات المعروف 2،3 كليسرات ثنائي الفوسفات DPG 2,3 diphosphoglycerol وهذا المركب يوجد بكميات قليلة في معظم أنسجة الجسم ولكنه موجود في كريات الدم الحمراء بنسبة أربع مرات أكبر من تلك الموجودة بـ ATP ويهيأ DPG انجذاب الهيموكلوبين للأوكسجين (البشتاوي، اسماعيل، 2006، 12: 158-159) 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، 1:353).

أما أسباب الفروق المعنوية بين القياسات القلبية والبعدية ولصالح القياسات البعدية لبروتينات بلازما الدم (ألبومين، جلوبيولين)، ويعزى إلى أن التدريبات المنتظمة تزيد من كميات البروتين وخصوصاً ألبومين للمحافظة على الضغط الأسموزي نتيجة زيادة حجم الدم لدى المتدربين تدريباً منتظماً، لزيادة 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 المحلول الأكثر تركيزاً للمحلول الأقل تركيزاً، ولوجود في بلازما وخلايا الدم مواد ذائبة كثيرة ومختلفة، ويعد أكثرها كثافة الأملاح المعدنية، والتي تشكل ضغطاً مقابلاً لمحتويات الخلية، وبذلك تبقى قيمة الضغط عند مستوى ثابت دائماً، إلا أنه قد يرتفع قليلاً عند إنتاج الطاقة ولكن سرعان ما يعود إلى المستوى الذي كان عليه بعد النشاط البدني ويساهم كل من الكلية والغدة الرقية في الحفاظ على مستوى الضغط الأسموزي للدم ثابتاً، بتخلص من المخلفات الطاقة (عبد الفتاح 2003، 1: 349) وتحقيق التعادل (توازن) الماء والأملاح المعدنية في خلايا الشرايين والأوردة (الكبيسي 2003، 5: 32).

فيما تعزى أسباب عدم وجود فروق معنوية للقياسات القلبية 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) إذ 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 تفرزه 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 مستواه في حالة الراحة (عبد المنعم واخرون 2005، 4: 166).

فيما تعزى أسباب عدم وجود فروق معنوية لمتغير أيونات البوتاسيوم بين القياسات القلبية والبعدية، إلى أن مستوى البوتاسيوم بالدم يتناسب مع الفترات الزمنية للانقباض العضلي ولا يعتمد كثيراً على شدة المجهود العضلي (Klafls and Amheim 1981، 13: 109-104)، إذا 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 والحمضي أو تعادل وتوازن الماء في الجسم، فضلاً عن حفظ حالة التنبيه الطبيعية للأعصاب والعضلات (Klafls and Amheim 1981، 13: 24-26) والتي تعتمد على تتغير بين أيونات الصوديوم والبوتاسيوم عبر غشاء الخلية إذ 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، 14: 40-38) وبذلك يحتاج جسم الرياضي إلى أتران حقيقي في عنصر الصوديوم والبوتاسيوم بنسبة 1:1 حتى يصل إلى أقصى قوة عضلية، من أجل التحفيز العصبي لخلايا (Haffeld 1987، 15: 193-19)

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 2003، 22:5).

اما اسباب الفروق الغير معنوية لنتائج القياسات القلبية والبعدية لمتغير ايونات البيكربونات، هي أن أيونات البيكربونات تعد منظما حيويًا 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 فتتحول إلى حامض الكربونيك، وهو حامض قلق سرعان ما يتأين 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 الكربونيك الذي يتأين لينتج 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 حدوده الطبيعية (عبد الفتاح 2003، 1: 74-75).

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

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	3 ح ف	المحتسبة	الجدولية	الدلالة
		س	ع	س	ع					
الانجاز	ثا	53.110	1.316	51.551	0.871	1.558	0.327	4.759	2.45	معنوي

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

تبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية في مستوى الانجاز للأفراد لعينة 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 ملموسا للانجاز، وهو مردود جوهري وأساسي للتدريبات تحمل السرعة بطريقة الفترتي مرتفع الشدة، وهذا ما أشار إليه (علي بن صالح الهرهري، 1994) فذكر " أن أفضل ما يمكن أن يتوصل إليه الرياضي من خلال تدريبات المطاولة ومقاومة التعب والتغلب عليه هو قدرته على إنتاج الطاقة في ظروف اللاأوكسجينية، الأمر الذي يرفع من قدرته وإمكاناته ليكون مؤهلا لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسة، لتحقيق النتائج الرياضية (الهرهري 1994، 8: 300)، فضلا عن اعتماد التدريب الخاص لفعالية 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 وتراكم حامض اللاكتيك من خلال الاستنزاف العميق للطاقة المخزونة في العضلات لتأخير ظهور التعب، بسبب تراكم حامض اللاكتيك في الدم، ومما يترتب عليه من انخفاض كمية احتياطي الدم من القلوبات مما يؤدي إلى زيادة كميته في الدم، ودور الذي تلعبه (الشوارد الدم) الايونات الموجبة والسالبة، في المحافظة على التوازن القلوي والحامضي، وتوازن الماء في الجسم، وكذلك حفظ حالة التنبيه الطبيعية للأعصاب

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

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

- زيادة القدرة المناعية لكريات الدم البيضاء، مما أدى إلى ارتفاع الحالة الصحية للأفراد عينة البحث بسبب تنفيذ التمرينات المقترحة .

- نتيجة تنفيذ التمرينات المرتفعة الشدة كان هناك ارتفاع مستوى تركيز بروتينات البلازما (البومين والجلوبيولين) للمحافظة على التوازن السوائل داخل الجسم والمحافظة على الضغط الاسموزي.

- نتيجة تنفيذ التمرينات المرتفعة الشدة كان هناك انخفاض في تركيز الايونات الموجبة (الصوديوم، والبوتاسيوم) والايونات السالبة (الكوريد، والبيكربونات) ساهم في المحافظة على توازن البيئة الداخلية للأفراد عينة البحث.

6-2 التوصيات:

- الاهتمام بدراسة أثر المجهود الرياضي على وجود العناصر النادرة والإليكتروليات الدم لمتابعة الدور الوظيفي لكل منها لدى الرياضيين، حتى يتسنى 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 مزاوله الأنشطة المرتفعة الشدة، حتى لا يتأثر الأداء الرياضي للاعبين.

- عمل سجل لكل لاعب يسجل فيه جميع التغيرات الوظيفية خلال الموسم التدريب لتقويم مستوى التقدم، والوقوف على قدرة وكفاءة العدائين في تنفيذ 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 الرياضة 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 والتكيف، 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 الاعضاء، ط1: (الاردن، عمان، دار وائل للنشر، 2003)
6. سميعة خليل محمد؛ مبادئ الفيزيولوجيا الرياضية، ط1: (بغداد، شركة ناس للطباعة، 2008)
7. طلال الخريسات وأسامة الرطروط؛ الوجيز في علم وظائف الأعضاء الفسيولوجي، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2006)
8. علي بن صالح الهريري؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (بنغازي، منشورات جامعة قاز يونس، 1994)
9. غايتون وهول؛ الفيزيولوجيا الطبية، (ترجمة) صادق الهاللي: (بيروت، مطابع 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؛ فسيولوجية التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
12. مهني حسين البشتاوي وأحمد محمود أسمايل؛ فسيولوجيا التدريب البدني (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2006)
- 13- Klafs, 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، بواقع (268) رجال، (116) سيدات تتراوح أعمارهم بين (60 - 79 سنة)، وتمثلت أداة جمع البيانات في استمارتي استبيان من إعداد الباحث، ومن أهم نتائج البحث أن أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن في (ضعف البصر، الإجهاد، لا يوجد التشجيع الأسري، لا يوجد التشجيع لممارسة النشاط البدني، الاعتقاد بأن الإصابة ترتبط بالممارسة، عدم توافر عيادات مجهزة بأمكان 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 ممن 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 بالتوعية 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، وتنفذها 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 استراتيجيات مجتمعية لرعاية كبار السن في مصر، إضافة إلى تردي الوضع الاقتصادي لكبار السن بعد خروجهم على المعاش، الأمر الذي يعوق إمكانية إنفاقهم 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، والمرونة، والتحمل، وأنشطة التوازن

وأظهرت نتائج الأبحاث أن كبار السن يفقدون (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 تنمية قدراتهم البدنية والوظيفية في أية مرحلة سنية بعيداً عن حالة فقدان التي يتعرض لها البعض، وذلك من خلال الانتظام في ممارسة النشاط البدني . (8 : 330)

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، وتتمثل 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 ثلاث مرات في الأسبوع"، وذلك للمساهمة 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 . (17 : 3 - 7) (21 : 14)

وللنشاط 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 والقوقولون وسرطان الثدي، ومرض السكري من النوع الثاني. (5 : 36) (17 : 11)

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

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" (2011م) 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" (2011م) ومن أهم نتائجها، ترتبط أهم تحديات مشاركة 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 يتوافر 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" (2013م) (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 بابتعاد كبار السن عن المشاركة الإيجابية في النشاط البدني. (24) :

(44)

ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) ومن أهم نتائجها، أن حواجز المشاركة تتمثل في الظروف الصحية وأعراض الشيخوخة ونقص التوجيه والمعلومات حول برامج النشاط البدني المتاحة 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 والمربطة بتحفيز كبار السن على ممارسة النشاط البدني.

(7 : 85)

ويرى الباحث أنه لكي يتم تحفيز كبار السن ليصبحوا أكثر نشاطاً، نحتاج لمعالجة تصوراتهم عن النشاط البدني والمربطة بأنه عمل شاق أو ضار أو يسبب الإصابات، وحتى كبار السن الذين يتقنون في الفوائد المتعددة للنشاط البدني منهم من يعتقد أنه من الصعب عليهم المشاركة في تلك الأنشطة البدنية لأنهم يعانون الضعف البدني والعقلي 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 يتبنون 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 صحيح لا سيما بين أولئك الذين تعرضوا لتدهور شديد في كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم، الأمر الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى تقلص الثقة بالنفس ومستوى الكفاءة الذاتية. (6 : 79)

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

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

وبقاء كبار السن في حالة نشطة وانتظامهم في ممارسة أنشطة بدنية مثل المشي، وتسلق السلالم، والذهاب إلى الحدائق العامة ومراكز التسوق، وممارسة التمرينات الرياضية والأنشطة الترويحية مثل السباحة والجولف والتايشي، يساعد في الوقاية من خطر السقوط من خلال تنمية مرونة المفاصل وزيادة كثافة العظام وتقوية العضلات وتحسين وظائف القلب والرئة، وتقليل 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) (14) ومن أهم نتائجها، تمثلت الدوافع المشتركة بين السيدات والرجال في الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، التمتع بالنشاط البدني، وجاءت مشورة الطبيب بالممارسة سبب في المشاركة بالنشاط البدني لدى السيدات أكثر من الرجال، كما أن نظافة أماكن الممارسة وتوافر المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشـي . ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) ومن أهم نتائجها، لا يوجد فروق دالة بين الرجال والسيدات في مستويات المشاركة في برامج النشاط البدني، وتمثلت ميسرات المشاركة في توافر الدافع للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، البرامج تقدم بأسعار معقولة ومريحة، إضافة إلى أن البرامج محفزة للممارسة .

وبالتالي فإن التعرف على تحديات ومحفزات النشاط البدني لكبار السن، له أهمية في وضع إستراتيجية أو خطة عمل مستقبلية تهدف من خلال إجراءاتها التغلب على بعض التحديات ودعم محفزات النشاط البدني لكبار السن .

2- التعريف ببعض المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

2-1- التحديات: كل ما يعوق 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- منهج 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 وتسعمائة واثنين 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 وأربعمائة وتسعة وأربعون نسمة، وتعداد سكان محافظة الجيزة وفقاً للتقرير (7.291.017) سبعة ملايين ومائتان وواحد وتسعون ألف وسبعة عشرة نسمة، وبالتالي فإن نسبة (5%) منهم يمثلون كبار السن فوق (60) عام أي ما يقرب من (364.550) ثلاثمائة وأربعة وستون ألف وخمسمائة 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)

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

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

3-4- أدوات جمع البيانات

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

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

- تم عرض استطلاع رأي على السادة الخبراء من المتخصصين في الترويج الرياضي ورياضة كبار السن والاجتماع الرياضي وعددهم (5 خبراء) تضمن على (7) متغيرات ديموغرافية وهي "توع 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 بالامان والسلامة، أسباب مجتمعية"، وأشارت الآراء إلى حذف متغير "الدخل الشهري"، وحذف محورين "أسباب تتعلق بالامان والسلامة، أسباب مجتمعية" جدول (3) وجدول (4).

- عُرِضَت استمارتي الاستبيان في شكلها الأولي على السادة الخبراء، لإجراء عمليات التعديل أو الحذف أو الإضافة، وكان ميزان التقدير ثنائي (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 حين وصل عدد العبارات في استمارة الاستبيان الثانية إلى (73) عبارة موزعة على (8) محاور، كما أشارت آراء السادة الخبراء أن يكون ميزان التقدير ثنائي (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- المعاملات الإحصائية لاستمارتي الاستبيان :

4-1- **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 حققت العبارات في استمارة الاستبيان الأولى قيم ارتباط تراوحت بين (0.374 - 0.689)، وتم استبعاد عدد (21) عبارة لم تحقق قيم الارتباط، وقد حققت العبارات في استمارة الاستبيان الثانية قيم ارتباط تراوحت بين (0.363 - 0.632) وتم استبعاد عدد (20) عبارة لم تحقق قيم الارتباط.

4-2- **الثبات:** تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's" للتحقق من ثبات استمارتي الاستبيان وقد حققت محاور استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" قيم ارتباط تراوحت بين (0.488 - 0.741)، كما حققت 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) مسنة 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 استمارة استبيان، وأسفر ذلك عن عدد (240) من كبار السن (165) رجال و (75) سيدات أجابوا على استمارة الاستبيان الأولى "تحديات النشاط البدني" في حين أجاب نحو (144) من كبار السن (103) رجال و (41) سيدات على استمارة الاستبيان الثانية "محفزات النشاط البدني".
- 6- **المعالجات الإحصائية للبحث:** استخدم الباحث اختبار (كا²)، اختبار "ت"، تحليل التباين، اختبار (LSD)، وارتضى الباحث مستوى معنوية (0.05) لقبول نتائج البحث.

7- عرض وتفسير النتائج لاستمارة استبيان "تحديات النشاط البدني لكبار السن:

عرض وتفسير النتائج لاستمارة استبيان "تحديات النشاط البدني لكبار السن"
جدول (1) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور الأول
"الأسباب الصحية" (ن=240)

الترتيب	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات
				%	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	اعاني من التهابات في المفاصل
2	* 17.067	80.208	385	39.6	95	60.4	145	اعاني من امراض القلب
4	* 6.017	71.042	341	57.9	139	42.1	101	ضعف حالي الصحة
3	* 6.667	79.167	380	41.7	100	58.3	140	اعاني هشاشة العظام
1	* 91.267	80.417	386	80.8	194	19.2	46	ضعف البصر

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (2) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور الثاني
"الاسباب البدنية" (ن = 240)

الترتيب	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
1	* 35.267	84.375	405	30.8	74	69.2	166	اشعر بالإجهاد في حال بذل مجهود بدني
4	* 18.15	68.125	327	63.8	153	36.3	87	اعاني من تشوهات 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 لياقتي البدنية
5	* 19.267	67.917	326	64.2	154	35.8	86	زيادة وزني

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (3) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور الثالث

" الأسباب الاجتماعية " (ن = 240)

الترتيب	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
2	* 6.667	79.167	380	41.7	100	58.3	140	لم اصادف جماعة رياضية لكبار السن
5	* 41.667	64.583	310	70.8	170	29.2	70	لا ارجب 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	الاعباء الاسرية

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99جدول (4) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور الرابع

" الأسباب النفسية " (ن = 240)

الترتيب	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	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

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99جدول (5) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور

الخامس " الأسباب الثقافية " (ن = 240)

الترتيب	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	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 لكبار السن
6	* 11.267	69.583	334	60.8	146	39.2	94	افضل المشاهدة عن الممارسة
4	* 33.75	84.375	405	31.3	75	68.8	165	الخجل من نظرة المجتمع
1	* 93.75	90.625	435	18.8	45	81.3	195	الإصابة ترتبط بالممارسة
2	* 68.267	88.333	424	23.3	56	76.7	184	لا اهتم بالنشاط البدني

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (6) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (ك²) والترتيب لعبارات المحور السادس
" أسباب تتعلق بالإمكانيات " (ن = 240)

ت	ك ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة
				%	ك	%	ك	%	ك	
1	111.175 *	82.778	596	65.4	157	17.5	42	17.1	41	عبادات مجهزة في أماكن لممارسة البدنية
3	66.025 *	78.194	563	57.9	139	18.8	45	23.3	56	أرصفت وممرات تصلح للمشبي والجري
4	42.175 *	77.639	559	52.5	126	27.9	67	19.6	47	أندية رياضية أو مراكز شباب
6	45.325 *	77.361	557	53.8	129	24.6	59	21.7	52	أدوات وأجهزة رياضية مناسبة
8	15.025 *	73.472	529	43.8	105	32.9	79	23.3	56	برامج رياضية مناسبة
2	66.775 *	80.972	583	53.8	129	35.4	85	10.8	26	مقاعد مناسبة للراحة
4	76.975 *	77.639	559	59.2	142	14.6	35	26.3	63	دورات مياه نظيفة
6	27.075 *	74.583	537	49.2	118	25.4	61	25.4	61	حدائق ومساحات

قيمة ك² الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (7) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (ك²) والترتيب لعبارات المحور السابع
" أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة " (ن = 240)

ت	ك ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة
				%	ك	%	ك	%	ك	
2	46.3 *	78.611	566	50.8	122	34.2	82	15	36	النظافة المستمرة لأماكن الممارسة
6	21.675 *	73.75	531	47.5	114	26.3	63	26.3	63	سهولة الوصول لأماكن الممارسة
4	43.6 *	76.111	548	53.3	128	21.7	52	25	60	انتشار صنابير جمع القمامة
5	25.225 *	75.277	542	47.9	115	30	72	22.1	53	بعدا عن مصادر التلوث
7	19.825 *	72.639	523	46.7	112	24.6	59	28.8	69	توافر مساحات خضراء
3	43.3 *	76.944	554	53.3	128	24.2	58	22.5	54	النظافة الجيدة للطرق
1	72.075 *	79.583	573	59.2	142	20.4	49	20.4	49	سهولة حركة المرور
8	6.3 *	70.833	510	38.3	92	35.8	86	25.8	62	الهواء طوال اليوم
9	20.425 *	66.806	481	40.4	97	19.6	47	40	96	نقاؤها

قيمة ك² الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

جدول (8) الحرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا) والترتيب لعبارات المحور الثامن
" الأسباب المادية " (ن = 240)

ت	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	%	ك	
4	*24.325	74.306	535	48.3	116	26.3	63	25.4	61	ادفع قيمة لشرك عضوية الأندية الرياضية
2	*43.225	77.639	559	52.9	127	27.1	65	20	48	لشرك في مراكز رياضية خاصة (جيم)
3	*32.025	74.583	537	50.4	121	22.9	55	26.7	64	لشرك الملابس الرياضية
1	*51.1	78.056	562	55	132	24.2	58	20.8	50	لشرك الأجهزة الرياضية

قيمة كا الجدولية عند مستوى معوية $(0.05) = 5.9$

مناقشة نتائج استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"

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

الأسباب الصحية جدول (1) تمثلت أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن فيما يتعلق بالأسباب الصحية في العبارة (6) ضعف البصر بنسبة (80.417%) تليها 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 البدنية جدول (2) وكانت أهم تحدياتها في العبارة (1) أشعر بالإجهاد في حال بذل مجهود 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" (2013م) (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) للعبارتين 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" (2013م) (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 قيم (كا²) دالة في اتجاه (نعم) لتلك العبارات السابقة، في حين جاءت قيم (كا²) المحسوبة دالة وفي اتجاه

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

الأسباب الثقافية جدول (5) وتمثلت أهم تحدياتها في العبارة (5) الإصابة ترتبط بالممارسة بنسبة 93.75%، ثم العبارة (6) لا أهتم بالنشاط البدني بنسبة 88.333%، تلتها العبارة (2) النشاط البدني لا يصلح لكبار السن بنسبة (85.625%)، ثم العبارة (4) الخل 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" (2013م) (10) نقص التوجيه والمعلومات حول برامج النشاط البدني المتاحة والمناسبة، ودراسة كل من "Anna Moschny" (2011م) (2)، "Ana Carina NaldinoCassou& el" (2011م) (1)، "Suraya Ibrahim" (2013م) (22) الخوف من الإصابة .

أسباب تتعلق بالإمكانات جدول (6) وكانت أهم تحدياتها العبارة (1) توفر عيادات مجهزة في أماكن الممارسة البدنية بنسبة (82.778%)، تلتها العبارة (6) مقاعد مناسبة للراحة بنسبة (80.972%)، ثم العبارة (2) أرصفة وممرات تصلح للمشبي والجري بنسبة (78.194%)، ثم العبارتان (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" (2011م) (2) عدم توافر مؤسسات رياضية كافية ونقص وسائل النقل، ودراسة "Ana Carina NaldinoCassou& el" (2011م) (1) عدم توافر الإمكانات الرياضية، دراسة "Hutton" وآخرون (2009) (11) كبار السن الذين الذين يتوفر لديهم وسائل نقل عام مناسبة توفر 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%، تلتها العبارة (1) النظافة المستمرة لأماكن الممارسة بنسبة (78.611%)، ثم العبارة (6) النظافة الجيدة للطرق بنسبة (76.944%)، ثم العبارة (3) انتشار صناديق جمع القمامة بنسبة (76.111%)، وأخيراً العبارة (4) بعدها عن مصادر التلوث بنسبة (75.277%)، وجاءت قيم (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" (2011م) (1) صعوبة الوصول إلى أماكن الممارسة، ودراسة "Suraya Ibrahim" (2013م) (22) حالة الطقس السيئ.

أسباب مادية جدول (8) وتمثلت أهم تحدياتها العبارة (7) اشتري الأجهزة الرياضية بنسبة 78.056%، ثم العبارة (2) أشتري في مراكز رياضية خاصة (جيم) بنسبة (77.639%)، وجاءت قيم (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" (2011م) (2) كبار السن فوق 80 سنة أكدوا أن ضعف قدراتهم المادية تقف حائل لممارسة النشاط البدني، دراسة "Ana Carina NaldinoCassou& el" (2011م) (1) التكلفة العالية، ودراسة "Suraya Ibrahim" (2013م) (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 لاستمارة استبيان "محفزات النشاط البدني لكبار السن"
جدول (9) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و(ك²) والترتيب لعبارات المحور الاول
" الأسباب الصحية " (ن = 144)

ت	ك ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	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	تقليل نفقات الرعاية الصحية
7	0	75	216	50	72	50	72	لتأخير أعراض 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 الأمراض
1	*18.78	84.03	242	31.9	46	68.1	98	النوم بشكل أفضل
3	2.25	78.13	225	43.8	63	56.3	81	نصائح الطبيب

قيمة ك² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

جدول (10) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و(ك²) والترتيب لعبارات المحور الثاني
" الأسباب البدنية " (ن = 144)

ت	ك ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات
				%	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 الجسم
3	*23.36	85.07	245	29.9	43	70.1	101	لاكون نقيطاً باستمرار
4	*18.78	84.03	242	31.9	46	68.1	98	لتنمية لياقي البدنية
2	*25	85.42	246	29.2	42	70.8	102	لإنقاص الوزن

قيمة ك² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

جدول (11) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و(ك²) والترتيب لعبارات المحور الثالث
" الأسباب الاجتماعية " (ن = 144)

ت	ك ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
5	*1.78	77.78	224	44.4	64	55.6	80	اصدقائي يمارسون النشاط البدني
4	4	79.17	228	41.7	60	58.3	84	رغبتي في التواجد داخل جماعة
6	0.444	76.89	220	47.2	68	52.8	76	التشجيع من قبل افراد الأسرة
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	التشجيع من الأصدقاء
1	*21.78	84.72	244	30.6	44	69.4	100	الاستمتاع بجو المرح

قيمة ك² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

جدول (12) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور الرابع " الأسباب النفسية (ن = 144)

ت	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
2	*36	87.5	252	25	36	75	108	الحد من الجلوس كثيرا في المنزل
3	*11.11	81.94	236	36.1	52	63.9	92	التخلص من روتين الحياة اليومية
1	*42.25	88.54	255	22.9	33	77.1	111	تحقيق الشعور بالسعادة
7	*21.78	65.28	188	69.4	100	30.6	44	تخفيف الضغط والتوتر
6	*20.25	65.63	189	68.8	99	31.3	45	إشباع رغبة المنافسة
4	2.25	71.88	207	56.3	81	43.8	63	اكتساب الثقة بالنفس
5	*12.25	67.71	195	64.6	93	35.4	51	لتحدي الذات

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

جدول (13) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور الخامس " الأسباب الثقافية " (ن = 144)

ت	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	
1	*36	87.5	252	25	36	75	108	تفني في فترات النشاط البدني على الصحة العامة
4	*14.69	67.01	193	66	95	34	49	رغبتي في استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية
2	*25	85.42	246	29.2	42	70.8	102	الاستثمار الأمثل لوقت فراغي
3	2.78	71.53	206	56.9	82	43.1	62	من أجل نمط حياة صحي
5	*38.03	62.15	179	75.7	109	24.3	35	تعلم مهارات رياضية

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

جدول (14) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور السادس " أسباب تتعلق بالإمكانات " (ن = 144)

ت	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	%	ك	
4	*7.042	60.65	262	42.4	61	33.3	48	24.3	35	عيادات مجهزة في أماكن لممارسة البدنية
1	*37.63	72.92	315	34.7	50	11.8	17	53.5	77	أرصفت وممرات تصلح للمشبي والجزري
5	*13.79	59.26	256	47.9	69	26.4	38	25.7	37	أندية رياضية أو مراكز شباب
6	*18.17	57.87	250	43.1	62	40.3	58	16.7	24	أدوات وأجهزة رياضية مناسبة
7	*57.17	53.7	232	62.5	90	13.9	20	23.6	34	مدربين متخصصين
2	*15.17	70.37	304	34.7	50	19.4	28	45.8	66	لورات مياه نظيفة
3	0.79	65.05	281	34.7	50	35.4	51	29.9	43	حدائق ومساحات
8	*61.17	50.46	218	63.9	92	20.8	30	15.3	22	إضاءة كافية

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

جدول (15) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور السابع
" أسباب تتعلق بالبيئة المحيطة " (ن = 144)

ت	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	%	ك	
1	4.04	69.91	302	25.7	37	38.9	56	35.4	51	النظافة 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	انتشار صناديق جمع القمامة
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	النظافة 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

فيه كاه الجدوليه عند مستوى معنويه 0.05 = 5.99

جدول (16) التكرار والمجموع التقديري والوزن النسبي و (كا²) والترتيب لعبارات المحور الثامن
" الاسباب المادية " (ن = 144)

ت	كا ²	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات
				%	ك	%	ك	%	ك	
6	157.29	44.68	193	81.9	118	2.1	3	16	23	اشرى نماذج مصورة للمرينات شماريس في المنزل
4	*18.17	58.8	254	50	72	23.6	34	26.4	38	ادفع قيمة اشرك عضوية الاندية الرياضية
1	*28.29	65.74	284	45.1	65	12.5	18	42.4	61	اشرى 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	اشرى الملابس الرياضية
3	*6.29	62.27	269	43.1	62	27.1	39	29.9	43	اشرى الاجهزة لرياضية

فيه كاه الجدوليه عند مستوى معنويه 0.05 = 5.99

مناقشة نتائج استمارة استبيان "تحديات النشاط البدني"

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

الأسباب الصحية جدول (9) تمثلت أهم محفزات النشاط البدني لكبار 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 (كا²) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين 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 بالممارسة سبب في المشاركة بالنشاط البدني لدى السيدات أكثر من الرجال، دراسة "José Emilio" (2007) (12) مشورة الطبيب بممارسة النشاط البدني لكبار السن زادت من طلبهم على المشاركة الإيجابية.

الأسباب البدنية جدول (10) وكانت أهم محفزاتها في العبارة (1) تحسين التوازن والتخلص من خطر السقوط بنسبة 86.46%، تلتها العبارة (5) لإنقاص الوزن بنسبة (85.42%)، ثم العبارة (3) لأكون نشيطاً باستمرار بنسبة (85.07%)، وأخيراً العبارة (4) لتنمية لياقتي البدنية بنسبة (84.03%)، وجاءت قيم (كا²) لجميع العبارات دالة في اتجاه (نعم) فيما عدا العبارة (2)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمرتبطة بالأسباب البدنية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي،

دراسة "Martín, M" (2010م) (14) الرغبة لتحسين والحفاظ على اللياقة البدنية، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (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) رغبتني في التواجد داخل جماعة بنسبة (79.17%)، وجاءت قيم (كا²) 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 بنسبة (81.94%)، وجاءت قيم (كا²) دالة في اتجاه (نعم) للعبارات السابقة، في حين جاءت قيم (كا²) دالة في اتجاه (لا) في العبارات (4، 5، 7)، وجاءت قيمة (كا²) غير دالة في العبارة (6)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمربطة بالأسباب النفسية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "Martín, M" (2010م) (14) التمتع بالنشاط البدني، ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (10) للحفاظ على الصحة العقلية.

الأسباب الثقافية جدول (13) وتمثلت أهم محفزاتها العبارة (1) ثقني في فوائد النشاط البدني على الصحة العامة بنسبة (87.5%)، ثم العبارة (3) الاستثمار الأمثل لوقت فراغي بنسبة (85.42%)، وجاءت قيم (كا²) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا²) دالة في اتجاه (لا) في العبارتين (2، 5)، وجاءت قيمة (كا²) غير دالة في العبارة (4)، وجاءت محفزات مشاركة كبار السن في النشاط البدني والمربطة بالأسباب الثقافية وفقاً لنتائج الدراسات كما يلي، دراسة "José Emilio" (2007) (12) زيادة وعي كبار السن بأهمية النشاط البدني، ودراسة "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 للمشى والجري بنسبة (72.92%)، تلتها العبارة (6) دورات مياه نظيفة بنسبة (70.37%)، وجاءت قيم (كا²) دالة في اتجاه (نعم) للعبارتين السابقتين، في حين جاءت قيم (كا²) دالة وفي اتجاه (لا) للعبارات (1، 3، 4، 5، 8)، وجاءت قيمة (كا²) غير دالة في العبارة (7)، وتشير نتائج دراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (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) نقاء جوها بنسبة (65.28%)، وجاءت قيم (كا²) دالة في اتجاه (لا) في عبارات (5، 6، 7، 8)، وغير دالة لعبارات (1، 2، 3، 4)، وتشير نتائج دراسة "Martín, M" (2010م) (14) أن نظافة أماكن الممارسة وتوافر المساحات الخضراء أحد العوامل المساعدة على زيادة نشاط كبار السن للمشى.

أسباب مادية يتضح من جدول (16) أن الوزن النسب لجميع العبارات أقل من (75%)، وكانت أهم محفزاتها في العبارة (3) اشتراك في مراكز رياضية خاصة (جيم) بنسبة (65.74%)، تليها العبارة (5) اشتري الملابس الرياضية بنسبة (64.12%)، ثم العبارة (6) اشتري الأجهزة الرياضية بنسبة (62.27%)، وجاءت قيم (كا²) دالة في اتجاه (لا) في جميع عبارات المحور، وتشير نتائج ودراسة "Hilary J. Bethancourt" (2013م) (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:

- تتمثل أهم تحديات النشاط البدني لكبار السن والتي حصلت على نسبة 75% فأكثر حسب محاور البحث في، أسباب **الصحية** (ضعف البصر، أمراض 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 بالممارسة، عدم الاهتمام بالنشاط البدني، الاعتقاد بأن النشاط البدني لا يصلح لكبار السن، الخجل من نظرة المجتمع، نقص المعرفة بفوائد النشاط البدني)، أسباب **تتعلق بالإمكانات** (عدم توافر عيادات مجهزة بأماكن الممارسة، نقص المقاعد المخصصة للراحة، عدم صلاحية أرضية وممرات 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 القمامة، قرب أماكن الممارسة من مصادر التلوث)، الأسباب **المادية** (ضعف المقدرة على شراء الأجهزة الرياضية، عدم الاشتراك في مراكز رياضية خاصة (جيم) لضعف الدخل المادي، عدم المقدرة على شراء الملابس الرياضية).

- تتمثل 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 لياقتي البدنية)، الأسباب **الاجتماعية** (الاستمتاع بجو المرح، تكوين صداقات بالآخرين، التشجيع من الأصدقاء، رغبتني في التواجد 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** (ثقتني 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 نظرة المجتمع .

- تبني وزارة الدولة للشباب بالتنسيق مع وزارة الشؤون الاجتماعية مشروع إنشاء مدينة ترويحية لكبار السن توفر كافة أشكال الممارسة الإيجابية للأنشطة البدنية والترويحية.

- توفير القيادات المتطوعة للعمل مع كبار السن حيث يعد ذلك من العوامل الهامة التي تسهم في تفعيل الممارسة داخل البرنامج الترويحي 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 لكبير السن .

- تشجيع فكرة المركز الصحي الاجتماعي لكبار السن بحيث يتيح فرص الرعاية الصحية والترويحية وفقاً للاتجاهات العالمية المعاصرة في مجال رياضة كبار السن

- وضع آلية لرعاية كبار السن على المستوى القومي بجمهورية مصر العربية انطلاقاً من ترسيخ قيم العدل والمساواة والتي تتادي بها قوانين حقوق الإنسان.

- ضرورة أن تتبنى 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 لكبار 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 لكبار 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, Pontifical 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 (Supl 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 السفلى للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة.
أ- عبد الله منصوري، أ- الغزوطي علاء الدين -جامعة أم البواقي.
غريبي هشام، جامعة سوق أهراس.**

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة ، و لدراسة مدى فاعلية البرنامج المقترح أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الولائية بقالة و التي تضم (240) لاعب للموسم الرياضي (2014-2015)، حيث شملت عينة الدراسة فريق عين رقادة ب (18) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق برج صباط ب (18) لاعبا (العينة الضابطة)، وقد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و ذلك بإجراء الاختبار القبلي في 15 ديسمبر 2014، يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي في 15 فيفري 2015.

ومن خلال تحليل النتائج أستخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير ساهم وبشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى 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 أضحت تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم أحد أساسيات حصص التدريب اليومية والفترية والسنوية وذلك من خلال إعطائها الأولوية لاقتراح أفضل شروط للتدريب، فلو حظ ارتقاء في قدرات اللاعبين البدنية، فمن خلال مميزات كرة القدم الحديثة وما تتصف به نجد أن القاعدة الأساسية لبلوغ المستويات العالية هي اللياقة البدنية. هذا ويعد الإعداد البدني أحد أهم المتطلبات الضرورية لرفع الكفاءة ونشاط اللاعبين. فهو مجموع العمليات المنظمة، المتسلسلة، المتناغمة لعملية التدريب والذي يُعنى بتطوير واستعمال الميزات البدنية للرياضي هذا كله يكون من خلال إتباع برامج تدريب اللياقة البدنية وتنميتها شرط أن تتناسب مع طبيعة ونوعية النشاط الممارس (أبو العلا، 2011، ص 23).

من هذا المنطلق اهتمت كثير من الدول المتفوقة في كرة القدم بتطوير اللياقة البدنية لكون الجانب البدني أصبح يمثل احد العوامل التي يستطيع المدرب التحكم في مستواه، و يتضح هذا جليا في توسيع الطواقم الفنية و تدعيمها بمحضر بدني مختص فاللاعب الذي يمتلك مستوى بدني عال يستطيع توظيف قدراته التقنية و التكتيكية بشكل فعال (أمراللهالباسط، 2012، ص78) ، فالتحليل الكمي لنشاط لاعب المستوى العالي خلال المباراة تبين أنه يقطع من ما بين (8 - 13) كلم بسرعة متوسطة تقدر ب (7.8) كلم/سا، بمعدل نبض يقدر (164) ن/د وهذا بغض النظر عن خصوصيات المنصب و خطة اللعب وغيرها من المؤشرات الأخرى (Alexandre Dellal, 2008,p4).

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

أما التحليل النوعي فله رأي آخر فلاعب ينفذ هذه المسافات المقطوعة بشدة عالية حوالي (80%) من النبض القلبي الأقصى، بالتناوب مع سرعات خفيفة كالمشي، التحرك للخلف....، مقسمة عشوائيا خلال المباراة مع تسجيل ما بين (800-1632) حركة مختلفة ذات تغيرات سريعة في الاتجاهات والسرعات (G.comitti, 2014,p58). هذا التناوب بين فترات العمل الشديدة و الراحة القصيرة نوعا 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 الفترتي إن صح التعبير وظهوره كطريقة مستقلة بذاتها في التحضير البدني (Herve Assadi, 2012,p 123)، فالتدريب الفترتي تتخفف فيه النبضات القلبية (40 ن.د)، في فترة الراحة على خلاف الثاني التي تسجل انخفاض لايزيد 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).

ولان القوة الانفجارية للأطراف السفلى تعتبر مؤشرا بدنيا فاصلا 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 الاتي:

التساؤل العام:

- ما هو تأثير التدريب المتقطع قصير قصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلى 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 السفلى للاعب كرة القدم اقل من 20 سنة؟

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

- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

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

2- هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينات الضابطة والعينة التجريبية فيالصفة البدنية المدروسة لصالح العينة التجريبية.

- أهداف البحث:

-الكشف عن اثر التدريب المتقطع قصير قصير على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة.

-الكشف عن اهمية القدرة اللاهوائية اللالبنية لهذه الفئة العمرية.

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

2- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-2- التدريب المتقطع قصير قصير:

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

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

2-2- القوة الانفجارية:

اصطلاحاً: يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة او لمجموعة عضلية معينة على اخراج اقصى انقباض عضلي لمرة واحدة و بأسرع زمن ممكن (مفتي إبراهيم حمادة، 1997 ، 21ص).

إجرائياً:أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية كمرة واحدة.

2-3- كرة القدم:

اصطلاحاً:يعرفها سالم مختار، بأنها لعبة تتم بينفريقيينتألف 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 والتفوق على الفريق المنافس، ويتمتحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل المنطقة (سالم مختار ،1988،ص40).

اجرائياً:هي لعبة شعبية وجماعية ذات انتشار واسع تلعب بفريقيين يتكون كل فريق من 11 لاعب و 07 لاعبين احتياط يحاول كل فريق تسجيل اكبر عدد من الاهداف ليفوزتلعب المباريات في ارضية مستوية على شكل مستطيل يحمها حكم رئيسي وحكما خط التماس وحكم رابع احتياطي.

2-4- المرحلة العمرية أقل من 20 سنة:

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

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

اجرائيا: نحن بصدد دراسة لاعبي المراهقة المتأخرة التي تبدأ من الجزء الاخير للمرحلة الثانوية الى بداية التعليم الجامعي ،وفي هذه المرحلة يهتم المراهق بمظهره الجسمي، قوته وصحته.

3-المنهجية:

3-1-المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة (مع قياس قبلي وبعدي) وتم اعتماد المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة الدراسة.

3-2-مجتمع وعينة البحث:

-مجتمع البحث: تمثل في أواسط لاعبي كرة القدم لولاية قالمة الذي يقدر عددهم ب 240 لاعب للموسم الرياضي 2015/2014.

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

3-3-تحديد متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: هو البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع قصير قصير .

- المتغير التابع: هو القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبي كرة القدم.

3-4- مجالات البحث:

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

-المجال المكاني: أنجزت الاختبارات البدنية والقلبية والبعدية بالإضافة الى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي لبلدية الخاص بالعينتين.

-المجال الزمني: لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد الموضوع في أواخر أكتوبر 2014، ومن ذلك التاريخ شرعنا في الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كمايلي: 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 يلي:

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

-تحديد الاختبارات المناسبة لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

-تحديد العتاد الرياضي والوسائل لإجراء هذه الاختبارات.

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

3-6-أدوات البحث: استعمل الباحث لتحقيق أهداف بحثه مجموعة من الأدوات تمثلت في: المصادر والمراجع العربية والاجنبية لجمع المادة العلمية والاختبارات البدنية.

3-7-الأسس العلمية للاختبارات:

- **ثبات الاختبار:** ولقياس ثبات الاختبار قام الباحث بقياس معامل الثبات لاختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى من خلال إجرائه على العينة الاستطلاعية (قبلي وبعدي) بعدها قام الباحث بالمعالجة الإحصائية وقد تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث أن القيمة الحسابية المتحصل عليها بدت عالية حيث بلغت (0.92) وهي قيمة تدل على مدى الارتباط القوي الحاصل بين الاختبار القبلي والبعدي 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 التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ومن خلال النتائج المدونة في الجدول (2) تبين أن 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 بدني (Sargeant test) لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى وهو اختبار يتميز بالسهولة والوضوح بعيدا عن الغموض والتأويل، ويتضح ذلك جليا في بساطة العتاد المستعمل في القياس والقدرة على تطبيقه بشكل جيد.

3-8- الأساليب الإحصائية :

- لقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لكارل بيرسون، الصدق الذاتي معامل دلالة الفروق "ت" ستودنت.

4 تحليل النتائج:

4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينتين:

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

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T محسوبة	الدالة الإحصائية
	م	ع	م	ع			
السن	18	0.76	18.27	0.82	1.74	1.04	غير دال
الطول	1.75	0.49	1.74	0.55	عند درجة	0.35	غير دال
الوزن	64.11	3.19	63.72	3.42	الحرية	0.35	غير دال
السن التريبي	6.33	0.76	6.16	0.70	0.05	0.67	غير دال

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

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	T الجدولية	T محسوبة	الدالة الإحصائية
القفز العمودي من الثبات (Sargeant test)	36	34	0.05	1.69	0.15	غير دال إحصائيا

- 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) المحسوبة والتي تأرجحت بين (0.15) كأصغر قيمة و (1.04) كأكبر قيمة، وهي قيم أصغر من قيمة (t) الجدولية (1.69)، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية، بين المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية وبالتالي فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

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

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

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

	القبلي		البعدي		عدد العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية	T الجدولية	T محسوبة	الدالة الإحصائية
	م	ع	م	ع						
العينة التجريبية	0.41	0.033	0.46	0.054	18	17	0.05	1.74	4.69	دال إحصائيا
العينة الضابطة	0.40	0.032	0.42	0.045					2.24	دال إحصائيا

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

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

3-4- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث: - جدول رقم (6): يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في الاختبار قيد الدراسة

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

- يتضح من الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في 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 البعدي على مستوى عينتي البحث في الاختبار قيد الدراسة والتي كانت دالة إحصائيا 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 المتقطع قصير قصير يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للاطراف السفلى للاعب كرة القدم اقل من 20 سنة.
- من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بالعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ فرق ذو دلالة إحصائية في اختبار الفقر العمودي من التثبيت وهو ما وضعه الجدول رقم (5). وهذا ما أرجعه الباحثون إلى نوعية البرنامج التدريبي المقترح الذي ضم تمارين الوثب والحجل والتي تعتبر حركات منفذة بتقلص بليومتر الشئ الذي اكده وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) "بان تمارين الوثب الارتدادي بأنواعه يحسن من القدرة العضلية، كما أكد (GILLE C) بان التدريب المتقطع له تأثير فسيولوجي ايجابي على الالياف العضلية السريعة وهو يساهم في تطوير نوعي لعمل الالياف السريعة نوعية التدريب المتقطع قصير قصير الذي يسمح حسب (Fox et al) بالتدريب بشدة فوق قصوى وهو ماساهم بشكل فعال في تطوير الخصائص الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى، أما التفسير الفسيولوجي لهذا التطور لصالح البرنامج التدريبي فقد أكدته بحوث كل من (Astrand) سنة 1960، و (G.Gacon) سنة 1981، التي بينت أن النبضات القلبية في التدريب المتقطع لا تملك الوقت في فترة الراحة للانخفاض كثيرا، 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 والتنفسي (تكيف كمي)، وهذا ما توصلت اليه الدراسة الاجنبية رقم (03) ، (philipe,hot)، بعنوان: "اثر التدريب المتقطع قير وطويل على حجم الاكسجين الأقصى وقوة الدفع عند لاعبي الرقيبي. (Frederic lambert, 2000, p110)
- ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية:

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

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بالعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لوحظ فرق ذو دلالة إحصائية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لصالح المجموعة التجريبية هو ما وضعه الجدول رقم (6). وهذا ما أرجعه الباحث إلى الفرق الواضح بين الأساليب التدريبية المستعملة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى بين المجموعة الضابطة التي تنتهج عادة التدريب بالانتقال والذي لا يلي المتطلبات الحقيقة للاعب كرة القدم الحديثة على عكس البرنامج المقترح 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 مدروسة تساهم في تطوير صفة القوة الانفجارية بشكل فعال ونوعي يراعي خصوصية الحركة المنفذة في كرة القدم.

6- الاستنتاجات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في اختبار القفز العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا يعني وجود تطور كبير في القوة الانفجارية للأطراف السفلى تحت تأثير البرنامج التدريبي المقترح بواسطة التدريب المتقطع 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 البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية في الصفة البدنية المدروسة لصالح العينة التجريبية.
- إن البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير قصير يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة.

7- خلاصة:

جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة أثر استخدام التدريب المتقطع قصير قصير على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعب كرة القدم أقل من 20 سنة ومن خلال طبيعة هذا الأسلوب التدريبي 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 التدريبية التي أثبتت فعاليتها في عملية التحضير البدني وتمنح نتائج هذه الدراسة صورة واضحة عن مدى نجاعة التدريب المتقطع 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 الملايين، طبعة ثانية، مكتبة المعارف، بيروت، 1988
- 3- عبد الرحمن عبد العظيم سيف: التغيرات البيوكيميائية للرياضيين، ط 1، دار الوفاء، الإسكندرية، 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 a la performance en football, édition de boeck, ,2008.

- 3- Alex MONGODIN: Influence d'un entrainement intermittent sur la capacité aérobie, 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 – entrainement pour tous, Ed 1, Amphora, 2005.
- 6- Frédéric AUBERT, Thierry CHOFFIN: 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'entrainement 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 PhysicaleducationSkills-, 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. ولقد 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 أساتذة 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 وكما استخدمنا إختبار السوسيومتري 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 المثلى لخلق علاقات إيجابية بين الأطراف المشاركة والتي من بينهم التلاميذ.

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

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 الجسدية أو النفسية أو العقلية، ولعلّ أكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة وهي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب، وقد وصف "شايلي 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 بعلاقاته الاجتماعية.

و تعتبر التربية العامة التي يتلقاها المجتمع مقياسا لمدى تطور الأمم وازدهارها والتربية عبارة عن قابلية الفرد للنمو و التأقلم والتكيف مع طبيعته و وسطه الذي يعيش فيه و مدى سيطرته عليه. وتعد التربية البدنية و الرياضية جزءاً من التربية العامة أو مظهراً من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم و صحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور التربية البدنية و الرياضية وانتشار ممارستها يعود أساساً إلى الإمكانات المادية للدولة و مدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها بمرزة تفوقها الحضاري؛ و من المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله في الجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهياً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب النفسي والاجتماعي. وحتى يكون هناك تهيئة و مراعاة للجانب النفسي و الاجتماعي و النهوض بهما، أردنا 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 نحاول إبراز حقيقة التربية البدنية والرياضية على أنها لا تهتم بالبدن فقط بل تتعداه، حيث تتمثل 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 تنعكس 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 "اسينج" سنة 1970 على (18) فريق لكرة القدم بألمانيا على أن استقرار الجماعة يؤدي إلى زيادة تماسكها⁽¹⁾. وتعتبر التربية البدنية والرياضية بقواعدها السليمة و بألوانها المتعددة، ميدانا من ميادين التربية العامة وعاملا 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. لدى فطلاب المدرسة الثانوية أكبر حاجة من أي مرحلة تعليمية إلى نوع خاص من العلاقات الاجتماعية التي تحقق رغبتهم و في نفس الوقت تحقق احتياجاتهم. وعلى هذا السياق و بعد عرض هذه المتغيرات، يتبادر في أذهاننا التساؤلات التالية:

1- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية أهمية في التنشئة الاجتماعية وبناء الجماعة في المرحلة الثانوية؟

3- هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج وتكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة؟

3. فرضيات البحث:

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

4. أهداف البحث:

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

5. تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث:

- **التربية البدنية والرياضية:** هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن 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 تساعد على مسايرة جماعته والتوافق الاجتماعي معها، وتكسبه الطابع الاجتماعي وتيسر 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 الطائفة و غير ذلك من الفرق أنها جميعا 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 ثماني سنوات من عمر الإنسان (11-18 سنة).

ويحدث خلال هذه الفترة تغيرات نمائية لا تقتصر وقائعها ومظاهرها على الجانب الجسمي فقط بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا.

6- التحليل النظري للمفاهيم المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية وتنشئة الطفل:

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

- أهمية ومكانة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، بوضع قواعد صحيحة لممارستها 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 ومعرفة 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 والحركة والمعلومات الرياضية المختلفة، وتنمية علاقاته الاجتماعية مع الأعضاء الآخرين في الفريق ومع الفرق الأخرى من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي كما تهدف أيضا إلى تزويد الفرد بالقيم والاتجاهات ومعايير السلوك الرياضي القويم، أي أنها تنقل الثقافة إلى الأفراد لتؤهلهم 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 أيضا الجماعات الاعتماد المتبادل في المهمة.

والشيء الأكثر أهمية أن الجماعة تحتاج للشعور بالهوية الجماعية وعلى أنها وحدة متميزة عن الجماعات الأخرى وعندما نفكر في الفرق، فما يخطر على أذهاننا عادة هو أن الجماعة الرياضية هي مجموعة من اللاعبين يعملون معا 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 الأنشطة (الفرق الرياضية) ويسعى الانتماء للجماعة وتمثيله رياضياً، اجتماعياً.

- أهمية المراهقة في التطور الحركي الرياضي:

تتضح 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 وبدرجة كبيرة.

*مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضة المستويات العالية".

*مرحلة انتقال من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من 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، وإيجابيات ممارسة الرياضات الجماعية بالنسبة لتلاميذ متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية.

- دراسة بجاوي دراجي وآخرون (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 تلحقها بالفرد والمجتمع وتستخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12_15) سنة، وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك العدواني الرمزي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير 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 للفرضية الأولى لدراستهما. اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، واستعملا نوعين من الاستبيان، الأول وجه للمدربين والثاني للاعبين بصفتهم أقرب للناس للمدرب.

8- الإجراءات المنهجية للبحث:

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

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 المتبع:** اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر استخداما 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 وتبويبها ووصف الظروف محاولا تغييرها و تحليلها من أجل القياس ومعرفة تأثير هذه العوامل على الظاهرة المراد دراستها بهدف استخلاص النتائج ومعرفة 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 المتنوعة 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: "نظرية و موضوع بحث و طريقة لجمع البيانات و تحليل النتائج".

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

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

* **الاستبيان:** يعتبر الاستبيان أداة لجمع البيانات والحصول على المعلومات والحقائق المرتبطة بالموضوع حيز الدراسة كما أنه يعتبر المحك الذي تلجأ لإختيار الفرضيات التي اقترحناها ولقد استعملنا الاستبيان كأداة منهجية في بحثنا هذا قصد تدعيم دراستنا ومعرفة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في بناء الجماعة والتنشئة الاجتماعية، فكان الاستبيان موجه للأساتذة فقط ويتكون 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 بعير محمد العربي _ دائرة عين الملح _
- ثانوية مصعب بن عميرة _ دائرة عين الملح _
- أما الاستبيان فكان موزع على مستوى ثلاث ثانويات كالتالي:
- ثانوية الرائد بعير محمد العربي _ دائرة عين الملح _
- ثانوية مصعب بن عميرة _ دائرة عين الملح _

- ثانوية زير بن مناد _ دائرة بوسعادة _

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

- العينة الأولى: تحتوي على 20 تلميذ في الطور الثانوي مقسمة إلى مجموعتين وموزعة على الثانويات 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 مقترحة أو محتملة للمشكلة التي يدرسها الباحث و هي نقطة تحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي، وفرضياتنا تضمنت متغيرين تابع والأخر مستقل كالآتي:

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:

- اختبار السوسيوميتري لتحديد الدرجات.

- النسبة المئوية.

9- عرض ومناقشة النتائج:

9-1- عرض النتائج:

- عرض وتحليل نتائج الاختبار السوسيوميتري لثانوية بعير 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 ب (13 د.س) بمجموع 6 اختيارات ثم يليه الفرد رقم (6) ب (12 د.س) وبمجموع 6 اختيارات أيضاً ثم يأتي في المرتبة الثالثة الفرد رقم (7) ب (10 د.س) وبمجموع 5 اختيارات في حين عادت المرتبة الرابعة للفرد (8) ب (6 د.س) أما المرتبة الخامسة فعادت للفرد (10) ب (4 د.س) أما ما تبقى من الأفراد (2،3،6) فكانت درجاتهم السوسيومترية هي (2 د.س). أما الفردين (4،9) فتقاسما المركز الأخير بدون أي درجة سوسيومترية.

الجدول رقم (2): جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحك الخارجي للتلاميذ

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0	9	0	3	3	0	0	0	6	6	الإختيار 1
0	3	0	1	1	0	0	0	2	2	
0	2	0	4	0	2	0	0	0	2	الإختيار 2
0	1	0	2	0	1	0	0	0	1	
0	0	2	0	0	2	0	0	1	0	الإختيار 3
0	0	2	0	0	2	0	0	1	0	
0	4	2	3	3	1	0	0	3	3	مجموع الإختيارات
0	11	2	7	3	4	0	0	7	8	الدرجة السوسيو مترية

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 (2،7) بـ (7 د.س) وكانت الرتبة الثالثة للفرد (1) بـ (8 د.س). بينما الأفراد فانحصرت درجاتهم السوسيو مترية بين (2 إلى 4 د.س) وهم الأفراد (5،6،8). بينما اقتسم كل من الأفراد (3،4،10) المرتبة الأخيرة بدون أي درجة.

الجدول رقم (3): جدول يمثل نتائج السؤال الثاني من المحك الخارجي للتلاميذ

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0	3	3	9	3	3	0	0	0	3	الإختيار 1
0	1	1	3	1	1	0	0	0	1	
0	4	0	6	2	0	2	0	4	0	الإختيار 2
0	2	0	3	1	0	1	0	2	0	
0	1	0	0	1	0	0	0	1	2	الإختيار 3
0	1	0	0	1	0	0	0	1	2	
0	4	1	6	3	1	1	0	3	3	مجموع الإختيارات
0	7	3	15	6	3	2	0	5	5	الدرجة السوسيو مترية

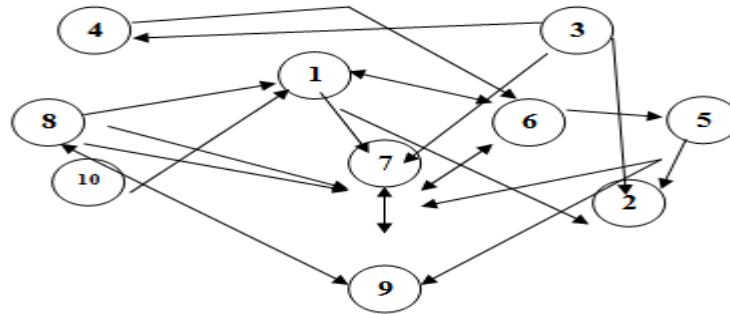
من الجدول رقم (3) نلاحظ الفرد رقم (7) احتل المرتبة الأولى بـ (15 د.س) مقارنة بنتيجته في السؤال الأول الذي احتل فيه المرتبة الثالثة بـ (7 د.س). بينما الفرد رقم (9) تحصل على المركز الثاني بـ (7 د.س) في حين كان يحتل المركز الأول بـ (11 د.س). بينما كانت المرتبة الثالثة للفرد رقم (6) بـ (6 د.س) والذي كان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

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

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
6	0	3	6	6	0	0	0	0	6	الإختيار 1
2	0	1	2	2	0	0	0	0	2	
2	2	6	2	2	0	0	0	0	4	الإختيار 2
1	1	3	1	1	0	0	0	0	2	
1	1	2	0	1	0	0	0	1	1	الإختيار 3
1	1	2	0	1	0	0	0	1	1	
4	2	5	3	4	0	0	0	1	5	مجموع الإختيارات
8	3	11	8	9	0	0	0	1	11	الدرجة السوسيو مترية

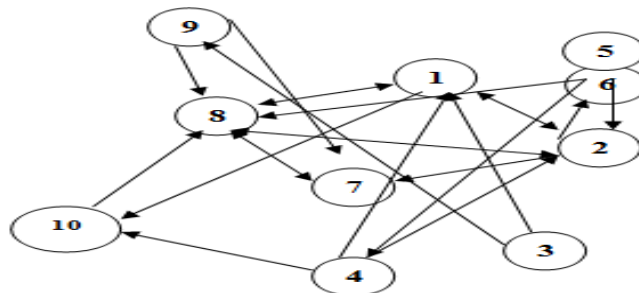
من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن الفرد رقم (1) حافظ على مرتبته الأولى بـ (11 د.س) أي بانخفاض درجتين سوسيو متريتين في حين ارتقى الفرد رقم (8) إلى المرتبة الأولى بـ (11 د.س) بعد أن كان يحتل المرتبة الرابعة في السؤال الأول

مقتسما بذلك المركز الأول هو والفرد (1). بينما حافظ كل من الفردين (6,7) على المركز الثاني والثالث على الترتيب مع نقص في الدرجات السوسيومترية المحصورة بين (2 إلى 3 د.س) في حين نلاحظ أن الفرد رقم (10) ارتقى إلى المركز الثالث مقتسما 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 للتلاميذ:

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 وتبين لنا أن أفراد الجماعة عرفوا كيف يختارون مركز الجماعة فأعطوا موقفا اجتماعيا واحدا من خلاله يمكن تحديد من هو المتزعم للجماعة وتلاحظ بأن الجماعة بقت متماسكة حتى خارج حدود الحصة، ونلاحظ وجود بعض العلاقات الثنائية التي تشكلت بين الأفراد (6,7) و(7,9) و(8,9) إلا أنها حتى وإن قلت فهي تشكل خطرا على تماسك الجماعة. بينما نلاحظ أن بعض الأفراد شكلوا علاقات مفردة مع بعض الأشخاص مثل الفردين (4,10) الذين لم يختاروا مركز الجماعة وهذا بحكم البعد المنزلي بينهم وبين الفرد (7) وقلة الالتقاء ببعضهم البعض. بينما نرى الفرد (2) لم يعط اختيارا لأحد وتحصل على اختيار بعض الزملاء وهذا راجع لقوة شخصيته وعدم الإباحة بمشاكله الشخصية وغنما الاحتفاظ بها وحلها وحده. إما اختياره من قبل الزملاء في تبيان من هو المحبوب بين الزملاء فهذا راجع الى التقارب الاجتماعي والبيئي بينه وبين الزملاء الذين اختاروه.



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

- تفسير نتائج المحك الداخلي للتلاميذ:

من الشكل رقم (2)، نلاحظ وجود عدد قليل من العلاقات الثنائية وصل عددها الى 3 علاقات وهي بين الأفراد (6،8) و(1،6) و(7،8) وكلها متجه الى 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 متجهة 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 زملاء 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 السوسيومتري 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، وأيضا نتائج الجدول رقم (15) الذي كان فيه التلميذ رقم (10) متحصلا على (17 د.س) في بناء جماعة قوية من خلال اختياره الفرد كمركز لها.

وإذا 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 أكدها كل من الدكتورين: "ناهد محمد سعد" و"نيللي رمزي فهمي" حين قالوا في أهمية التربية البدنية الرياضية "وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم".

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

- الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: "لأساتذ التربية البدنية الرياضية دور في جعل التلميذ أكثر تكيفا 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 إتصالا ببعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية الرياضية والمحافظة على نظام الحصة وعدم إعطاء الحرية التامة أو الدكتاتورية التي لا يستطيع من خلالها التلميذ 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 السايح أحمد" على أن: "أستاذ التربية البدنية الرياضية هو بلا شك العامل الرئيسي والمؤثر 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:

- التيسير الجيد لحصص التربية البدنية والرياضية ومحتواها 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 والإمكانات الرياضية من أجل تحقيق أهداف المادة.
- تكثيف النشاطات الرياضية والدورات بين تلاميذ الأقسام والمؤسسات من قبل الإدارة 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، وبن إسماعيل نصر الدين: "اقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل"، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1984.
- 4- بجاوي دراجي وآخرون: "دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة"، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2003-2004.
- 5- بسطويسى 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 وآخرون: "واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة العلوم التكنولوجية محمد بوضياف، بهران، 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 للتربية 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 Hachette, France 1995.

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

استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وعلاقته بالأداء الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية "دراسة ميدانية ببعض متوسطات وثانويات مدينة الأغواط"

د. منصور نبيل، أ. بدر الدين قنيول- جامعة البويرة، د. خويلدي الهواري، المركز الجامعي البيض.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في تسيير حصة التربية البدنية الرياضية، ومدى انعكاس الأداء الوظيفي علمهم أستاذ التربية البدنية والرياضية، والعلاقة بين استعمال هذه الوسائل الحديثة والأداء الوظيفي، 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 وأساسي لإنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.
- من محور تحليل نتائج الجداول وجدنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يثبتون بأن للأداء الوظيفي تأثير مباشر على مهمة أستاذ 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 ويمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها. ولا أحد يمكنه أن يعارضنا عندما نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الإنسانية مجالا شريفا و إطارا ساميا للمنافسة و الصراع النظيف وعبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للأسس و القوانين التي قدمت في مجملها الأفضل والأحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات إذ نجحت في هذا الدور نجاحا كبيرا. وأصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها.

و يعتبر استخدام التكنولوجيات الحديثة التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية، إذ أصبح في الآونة الأخير محل اهتمام المختصين في التدريب و التسيير الرياضييين.و هو الأداء الفعلي أثناء 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 ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على استخدام التكنولوجيات الحديثة في مجال التدريس و تأثيره على الرفع من مستوى أداء الأستاذ وتحسين المردود الرياضي، واقتصرت دراستنا على فئة أساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في التأثير المباشر على التلميذ سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو التعلم واكتساب المعلومات و انطلاقا من هذه المعطيات قسمنا بحثنا إلى جانب نظري و جانب تطبيقي : حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين: الفصل الأول:مدخل للدراسة(التعريف بالبحث، الإشكالية، الأهداف ، الفروض، أهمية البحث، مصطلحات و مفاهيم الدراسة)، الفصل الثاني: الدراسات السابقة كما قسمنا الجانب التطبيقي من الدراسة إلى فصلين الفصل الثالث يحتوي على الطرق المنهجية للبحث و الفصل الرابع: قمنا فيه بعرض مناقشة وتحليل نتائج الدراسة وأهم الاستخلاصات.

2- الإشكالية:

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

وتتم عملية الأداء الوظيفي في التدريس ، بطرق ووسائل تكنولوجية حديثة مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل، فهو (النتبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتففيذ).

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

ومن كل هذا أردنا 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 و الأداء خلال العملية التدريسية من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

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 أساسي 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 و الأداء خلال العملية التدريسية من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.

4- أهمية الدراسة:

إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريس لدي أساتذة التربية البدنية، هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميته فيما يلي:

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

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

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 لتعميم واستعمال التخطيط في التدريس كمنهج علمي
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- التكنولوجيا: عملية شاملة تقوم بتطبيق العلوم والمعارف بشكل منظم في ميادين عدة؛ لتحقيق أغراض ذات قيمة عملية للمجتمع. وتعرف التكنولوجيا بأنها الاستخدام الأمثل للمعرفة العلمية، وتطبيقاتها، وتطويعها لخدمة الإنسان ورفاهيته. والمفهوم الشائع لمصطلح التكنولوجيا هو استعمال الكمبيوتر والأجهزة الحديثة، وهذه النظرة محدودة الرؤية، فالكمبيوتر نتيجة من نتائج التكنولوجيا، بينما التكنولوجيا التي يقصدها هذا المقرر هي طريقة للتفكير، وحلّ المشكلات، وهي أسلوب التفكير الذي يوصل الفرد إلى النتائج المرجوة أي إنها وسيلة وليست نتيجة، وإنها طريقة التفكير في استخدام المعارف، 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 سلوكات 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 تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة 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 ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".

6-3-أستاذ التربية البدنية والرياضية: إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا فعالا في حياة التلميذ، فهو عبارة عن وسيط بين التلميذ والرياضة؛ لذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعدادا مهنيا وأكاديميا وثقافيا وعلميا؛ وهو كذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنيا 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 سابقوه لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا والمواضيع التي تطرقت للتخطيط و بعد اجتهدنا في البحث عن الدراسات السابقة لم نتحصل 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 تيزي وزو " نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية من إعداد الطلبة: بوتلجة مسعود وآخرون.المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله - جامعة الجزائر الدفعة: 2001/2000.

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

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .
- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي 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 آراء المدربين وكذا اللاعبين، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض .

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

- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي .
- يمكن للاعب تحسين أدائه 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 مقترحات المدرسين في التخطيط لنشاط الإتحاد .
- عدم وجود ملاعب مفتوحة ومنشآت رياضية وحملات مغطاة كافية مخصصة لنشاط الاتحادات الرياضية الفلسطينية.
- أما العينة المختارة فكانت العينة العمدية وقد اشتملت على :

رؤساء وأعضاء مجالس إدارات الاتحادات الرياضية الفلسطينية المتواجدين 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: النمى بوزيد، حدياي 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 للتخطيط الإستراتيجي أن يساعد على تطوير الفكر الإداري للجان المسيرة للمؤسسات الرياضية الجزائرية.

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

الوسائل المستعملة للدراسة:

أستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي ومن الأدوات استمارة 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 الممارسين.

- وأهميته في توسيع قاعدة الممارسين لنشاط الرياضي.

8- تحليل و نقد الدراسات السابقة: لقد تطرقت الدراسات السابقة إلى أهمية التخطيط الاستراتيجي في المجال الرياضي، حيث هدفت هذه الدراسات إلى مدى أهمية التخطيط الاستراتيجي باستخدام التكنولوجيا الحديثة، وإمكانية تطبيقه في المجال الرياضي، واتبعت هذه الدراسات المنهج الوصفي، واختلفت العينة من دراسة إلى أخرى.

أما دراستنا فتطرقت إلى التخطيط باستخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريس وعلاقته بالأداء الوظيفي، وعلي غرار الدراسات السابقة فقد استعملت المنهج الوصفي واستمارة استبيان كأداة للقياس، كما أنها تختلف على الدراسات الأخرى باعتبارها تقام في بيئة مختلفة عن سابقتها، و الدراسة طبقت على فئة متميزة و قليلة في المجتمع هي فئة أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

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 الدلالة 0.05 وهو دال إحصائياً، وعلى ضوء ذلك تم وضع الاستبيان في صياغته النهائية وتطبيقها على عينة الدراسة.

9-1-2- الصدق: قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نعرضه لتحكيم الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية حتى يمكننا الاستفادة من الأخطاء والقيام بتصحيحها ، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد عينة البحث كما تساعد هذه الطريقة على التزام الموضوعية والمصادقية .

9-2- المنهج المستخدم: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي، الذي يهتم بذكر الخصائص والمميزات للشيء الموصوف معبرا عنها بصورة كمية وكيفية ، ويكثر استخدام هذا المنهج في المجالات العسكرية، كذلك في الدراسات الإنسانية، فيما يصعب تطبيق المنهج التجريبي ويمكن تعريف هذا المنهج بأنه طريقة من طرق التحليل و التفسير

بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

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

9-4- حدود الدراسة:

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

المجال الزمني: 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- أدوات جمع البيانات: يقصد بأدوات جمع البيانات مجموعة الوسائل والطرق والأساليب والإجراءات المختلفة التي يعتمد عليها الباحث في جمع المعلومات الخاصة بالبحث العلمي وتحليلها، وهي متنوعة، ويحدد استخدامها على حسب احتياجات موضوع البحث العلمي، وبراعة الباحث وكفاءته في حسن استخدام الوسيلة والإبداع 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 عادتًا إلى عينة من الأفراد للإجابة عنها بصورة كتابية، ويعد الاستبيان في هيئة استمارة تذكر فيها الأسئلة، ويترك مكان للإجابة مقابلها، وهو مرتفع الكلفة، ويمكن إرساله على عدد كبير من المستجوبين 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 يتأثر 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 يتأثر ولا يؤثر أو بمعنى آخر هو الذي يتأثر بالمتغير المستقل والذي نتوقف 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 ك²

12- الخلاصة:

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

13- مناقشة نتائج الدراسة:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ 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 أساتذة 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 ضوءها 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 تسيير حصة التربية البدنية والرياضية من خلال خلق جو الإثارة بتنويع الأنشطة الرياضية ومعرفة النقائص أثناء تنفيذ المهارة من طرف التلاميذ وبمراعاة الفروق الفردية والعمرية وبوضع مخطط (برنامج لمعالجة النقائص).
- كما نستنتج من خلال ما سبق في تحليل نتائج الجداول أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يؤكدون على إلزامية الربط والتوافق بين استخدام التكنولوجيا الحديثة والأداء خلال العملية التدريسية من خلال مشاركة التلاميذ في نشاطاتهم وبتتبع مراحل التقويم (تشخيصي، تكويني، تحصيلي) والعمل على تنمية قدرات التلاميذ وتطوير مهاراتهم وإنجاز الدرس يكون بناء 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 لإنجاح حصة التربية البدنية والرياضية وهذا حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول (01)، (02)، (03)، (04)، (05)، (06) في توضيح إجابات الأساتذة حول أهمية استخدام التكنولوجيا الحديثة في مجال التدريس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هذا ما أكدته الكاتبة إبراهيم عبد المقصود في تعريفه للتخطيط بأنه استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخيرات 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 والمرتبقة وذلك باستخدام التكنولوجيا الحديثة .
- ومن هنا توصلنا إلى أن الفرضية الأولى تحققت، بمعنى أن استخدام التكنولوجيا الحديثة ضروري وأساسي لإنجاح درس التربية البدنية والرياضية.

- **الفرضية الثانية:** من خلال النتائج المتوصل إليها جاءت إجابات الأساتذة تثبت الفرضية الثانية على أن الأداء الوظيفي له تأثير مباشر على مهمة الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (07)، (08)، (09)، (10)، (11)، (12) بحيث أكد مرسى والصباغ أن الأداء يتأثر بالموقف والموظف وما يمتلكه من معرفة ومهارات ورغبة واهتمام وقيم ودوافع يعد محدد رئيسي في تحديد مستوى الأداء والوظيفية مما تتطلبه من مهام وواجبات وما يفرضه من تحديات وما تقدمه من فرض لنمو الوظيفي تعد أيضا محدد رئيسي في تحديد مستوى الأداء.

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

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

وقد أكد مفتي إبراهيم حماد في تعريفه من وجهة نظر المدربين يعرف التخطيط باستخدام التكنولوجيا الحديثة في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف 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 كثيرا 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 المتوصل 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 مهمة 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 :** بناء على ما تقدم قوله فإنه بدون تخطيط فعال وهاذف مبني على أسس علمية هادفة لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال الوصول إلى أعلى المستويات، وقد اتضح جليا عقب قيامنا بدراسة هذا المشكل والذي كان تحت عنوان استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وعلاقته بالأداء الوظيفي لأستاذ التربية الرياضية والبدنية.
- إن استخدام التكنولوجيا الحديثة تساعد 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 والتقيد 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 التطورات المستقبلية.
- ونسعى إلى إبراز أهم المعايير التي تمر بها عملية استخدام التكنولوجيا الحديثة والأداء الوظيفي وكذا الكشف عن عيوب ونقائص هاتين العمليتين عند الأساتذة وإبراز أهم القياسات و الاختبارات وكذلك محاولة إبراز أهم الطرق المتبعة في عملية التخطيط التربوي والأداء الوظيفي.
- وفي الأخير نستطيع القول أن هذه النتائج يمكن أن تكون منارا 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 أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985.
- 3- عاشور 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 لدين 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 الأنصاري الشخصية من المنظور الإسلامي، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، الكويت، 1998.
- 9- مفتي 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، منهجية البحث العلمي، بدون طبعة، دار العلوم للنشر، عنابة، 2003، ص 147.
- 12- فضيل موساوي . عبد القادر قلل: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر : 2004/2003.
- 13- عبد الغفار عروسي . دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، (2005/2004).

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 قلاووز تواتي، أ. بلعالم كريم، جامعة مستغانم.
د. قرقوز محمد، المركز الجامعي نور البشير البيضاء.

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 40-50 سنة قوام 28 فردا، 14 فردا ممارسا لكرة القدم و 14 غير ممارس وقد اعتمد 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 ستودنت 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 أثر 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 بحصص تدريبية تحت اشراف مدرب تتخلل أسبوع المنافسة لان المنافسة لوحدها غير كافية لتحسن القدرات الحسية الحركية والتأكيد 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 Sidi Belbes 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 ولباقته. كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن أن يجنيها من خلال ممارسته للرياضات المختلفة. كاللعب و التمرينات 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 للممارسة لهذا النشاط (الشاطي، 1992، صفحة 98) وهذا ما يؤكد انتشار لزيوكر ان الممارسة الرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تدريبي 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 تساهم في التأثير الايجابي 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 والترويج عنهم في أوقات الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية ، حيث يذكر كلا من "أيلين وديع" أن الإدراك الحس حركي يعد مكوناً هاماً في تنمية تصور الجسم إذ تخزن الحركات المتعلمة سابقاً بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية يصاحب المهارة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك، إذ أن الأداء المهاري للاعب كرة القدم يعتمد على الإدراك والقدرة على تفسير الادراكات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية الخاصة باللعبة عن طريق العديد من المدخلات الحسية والبصرية والحس حركية والتي يعبر عنها اللاعب بدقة ليكون قادراً على ضمها معا في تسلسل توافقي ناجح في الاداء الحركي. وتعتبر مرحلة الرشد المرحلة التي يكون فيها للفرد القدرة على النشاط البدني والتي لا تتطلب القوة الجسمية فحسب وإنما تتطلب السرعة والتأزر والاحتمال فإنها تصل إلى حدها 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 وآخرين (2005)، والكيلاني (2005) و (Schmid, 2000) على أن الإدراك الحس حركي هام في عملية التعلم، وذلك لأنه كلما إزداد الإحساس بالحركة أو المهارة، 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 استدعى 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 لاعبي كرة القدم لاتحاد سيدي بلعباس و الذين يلعبون تحت اسم جمعية مشعل الشهيد ونظرا لاهتمامه بهم و بالتعرف عليهم أكثر فأكثر فقد أراد الباحث معرفة مستوى القدرات الحس حركية لديهم و التي تساهم بشكل فعال خلال أداء المهارات و خلال المنافسة الرياضية ، كما إن حدة المنافسة في مباريات كرة القدم تحتم توفر مجموعة

من الصفات الأساسية لدى لاعب كرة القدم حتى يتمكن من مسايرة وتنمية خصوصيات المنافسة، وتجمع هذه الصفات الأساسية بين الجانب البدني والمهاري و الخططي 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 سيدي بلعباس 40 إلى 50 سنة ؟. وينبثق 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 إحصائية 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 04 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 للمارسته لهذا النشاط ككرة القدم (الشاطي، 1992، صفحة 98).
- **التعريف الإجرائي:** الممارسة الرياضية هي ممارسة الفرد كرة القدم حتى يكون فردا متكاملًا بدنيًا وعقليًا وانفعاليًا و اجتماعيًا وحسيًا وحركيًا.

5-2- القدرات الحسية الحركية:

- **التعريف الاصطلاحي:** عرف (دويدار، التدريب الرياضي، 2006، صفحة 28) القدرة بأنها " الكفاءة أو استطاعة الأداء عمل من الأعمال 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 مزاولته 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 و الإحساس بالزمن و الإحساس الحركي و الإحساس بمثابة الوثب الأفقي في مجال معين ككرة القدم. أن أداء أي حركة رياضية تحتاج إلى

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

5-3- كرة القدم:

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف, كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا, تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة , في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى , ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط , وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة, وإذا 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** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف قدام لاعبي اتحاد بلعباس -جمعية مشعل الشهيد-40-50 سنة يمارسونها مرة في الأسبوع و هي عبارة عن منافسات بين جمعيات قدام اللاعبين.

5-4- فئة 40-50 سنة

- **التعريف الاصطلاحي:** المرحلة التي يعتبر بدؤها ختاماً لاكتمال النضج ,و بدءاً لتناقص القوة البدنية و الحركية. وتسمى الكهولة بالمراهقة الثانية في خريف العمر. (خياط, وجدان 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 كرة قدم يصبح فيها اللاعب ممارس قديم و يمكنه أن يلعب كرة القدم تحت اسم جمعية رياضية و مع أفراد من هم في سنه أو اكبر 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 التدريبي 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 إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية والضابطة في القدرات الحسية والحركية.

-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحسية الحركية -توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية المجموعتين المتكافئتين .وتكونت العينة من (80 طفلاً) من مدارس المنطقة الشرقية في السعودية. واستخدم اختبار (هايود، 1986م) للقدرات الإدراكية الحسية-الحركية للأطفال بعمر 7-5 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 التدريبي المقترح تأثير إيجابي ودال على تنمية القدرات الإدراكية الحسية - الحركية عند الأطفال 3- ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي والتي تناسب إمكانيات 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 مرحلتهم 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 برنامج تروحي موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس - حركية لمرحلة رياض الأطفال" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي موجه للتربية الحركية على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس - حركية لمرحلة رياض الأطفال من سن 4 إلى 6 سنوات. وتم استخدام المنهج التدريبي ذي التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، وتكونت عينة البحث من (20) طفلاً وتم تطبيق البرنامج التروحي 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 واللاتزان والسرعة والرشاقة والقدرة (و) مقياس دايتون للإدراك الحس - حركي للأطفال 4 - 5 سنوات. واستخدمت الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية، ومعامل الارتباط واختبارات كوسايل إحصائية. وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:-

1 - البرنامج التروحي للتربية الحركية للمقترح أدى إلى تحسين اكتساب الأطفال للياقة الحركية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائية بين القياسين

القبلي والبعدي في اختبار اللياقة الحركية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

2 - البرنامج التروحي للتربية الحركية المقترح 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 إحصائية في هذه الاختبارات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. (محمد، 1999، الصفحات 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 علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات الإدراكية الحس - حركية وبعض المهارات الأساسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الريشة الطائرة. أثبتت نتائج البحث ضعف واضح لدى عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين وضعف اختبار الإحساس بالوثب الأفقي هذا يعكس على سؤ تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الأساسية باللعبه وبالأخص الضرب الساحق الذي يحتاج إلى قوة انفجارية للذراعين وبالأخص الذراع الضاربة، ضعف الإحساس بالفراغ الخط الرأسي 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 التدريبية التي تعمل على تنمية الإحساس بالوثب الأفقي والإحساس بالفراغ الخط الرأسي والإحساس برمي الكرة

- العمل على إجراء بحوث ودراسات متشابهة على عينات والعاب 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- استناد 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 كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة . ((مصطفى، 2008-2009، صفحة 59)و قد 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 و 14 غير ممارس من سيدي بلعباس (40- 50) سنة
- 2- المجال المكاني: تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثي مع لاعبين ينتمون إلى فريق قدماء اللاعبين -اتحاد سيدي بلعباس- 40-50 سنة

* أجريت الاختبارات الحسية الحركية في ملعب الإخوة عميروش بسيدي بلعباس
* تم توزيع الاستمارات بالملعب قبل مباراة ضد جمعية مستغانم بملعب 24 فبراير -سيدي بلعباس

3- المجال الزماني:

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين (2015.04.04) إلى غاية (2015.04.14)
- 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)

- 7-3 أدوات البحث: قصد نفي أو إثبات الفرضيات المقدمة للإشكالية بحث يستلزم علينا اختيار أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة والتفحص وهذا باستخدام الأدوات التالية:
- تحليل المادة: وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشراً بموضوع البحث وتتناسب 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 التقويم الموضوعي وأهم أو أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة ، يعد الاختبار أداة هامة من أدوات البحث العلمي جنباً إلى جنب مع (الاستفتاء والمقابلة والملاحظة الخ. ويعتبر الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية التي تعتمد على التجريب ويعرفه كرونباك بأنه " انه طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر " (جواد، 2004، صفحة 8)

وقد اعتمدت في بحثي هذا على الإختبارات الحس -حركية.

- الاجهزة والأدوات المستخدمة:

-استمارة تسجيل بعض المتغيرات الحس -حركي-استمارة تدوين النتائج -ميزان لقياس الوزن

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

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

- الاختبارات الحس -حركية:

قام الطالب الباحث بجمع اختبارات القدرات الحس -حركية ومن ثم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين لبيان رأيهم حول صلاحية الاختبارات في قياس القدرات الحس-حركي

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

1- اختبار الإحساس بفرغ 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- اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي. لقياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب العمودي

8- **الدراسة الاستطلاعية :** إذ قام الطالب الباحث باستطلاع الاختبارات الحسية الحركية على (10) لاعبين قداماء ممارسين لجمعية -سفيظ- 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 مابين (2015.04.20) إلى غاية (2015.04.25) حيث جرى تطبيق الاختبارات عصرا بملعب الإخوة عميروش وهو وقت إجراء دورة رياضية بين قداماء لاعبي كرة القدم.

و في الفترة الممتدة مابين (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 والمختصين . واتفق الخبراء * على صدق الاختبارات في تحقيق الهدف الذي وضعت من اجله 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 أكبر 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

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

- 10- الوسائل الإحصائية : استخدم الطالب الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS). - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) ستيودنت للمقارنة بين عينتين متساويتين - معامل الارتباط.
- 11- عرض ومناقشة النتائج:

- عرض وتحليل نتائج الاختبارات الحس - حركية:

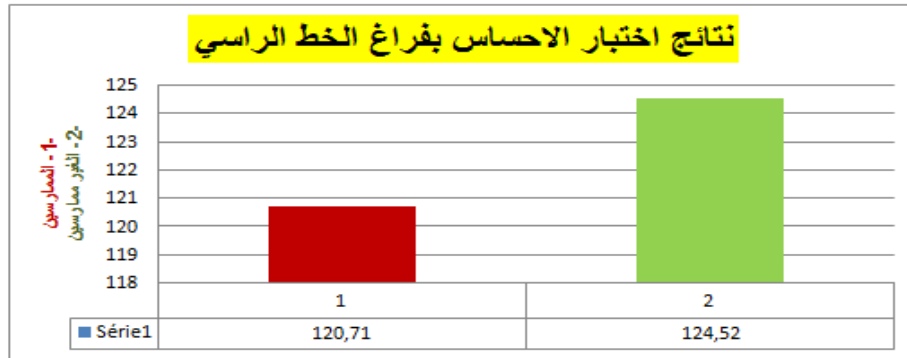
الجدول (02) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

والدلالة الإحصائية للاختبار اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسون		غير الممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			س-	ع±	س-	ع±		
1	اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي	سم	120.71	4.24	124.52	6.07	1.85	غير دال
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 للاختبار الاختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي 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 الراسي بلغت قيمة (t) المحسوبة ولكل 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 وغير الممارسين.

1- مناقشة نتائج اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي:



من خلال ملاحظتنا الجدول (2) يتبين لنا في (اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دلالة احصائي بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزوا الطالب الباحث سبب ذلك الإحساس برمي الكرة أغلب المهارات التي تتطلب مستوى عالي من الاداء أي التركيز على عنصر الدقة في التنفيذ. يؤدي الى فشل دقة اداء المهارة. مما يعني عدم قدرة اللاعب على تحديد مكانه في الفراغ و التحكم في الجسم اثناء الاداء الحركي. يرى الباحث على لاعب كرة القدم ان يدرك وضع الجسم ادراكا مناسباً خلال تادية مختلف مهارات اللعبة وهي تتطلب مستوى عاليا في الایعازات العصبية الصحيحة على وفق المسارات الحركية .

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

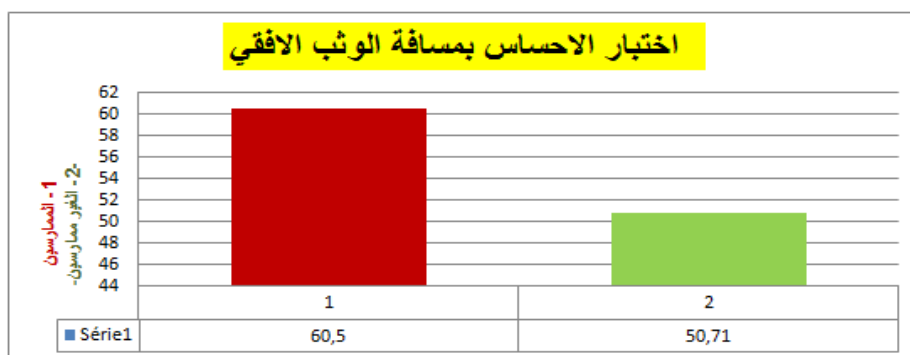
الجدول (03) بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة

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

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسون		غير الممارسين		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س-	س±	س-	س±		
2	اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي	سم	60.5	24.	50.71	7.85	3.95	دال
وقيمة (ت) الجدولية (2,06) عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0.05)								

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

2-مناقشة نتائج اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي:



من خلال ملاحظتنا الجدول (03) يتبين لنا في (اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي) بأنه ظهرت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين للممارسين و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزوا الطالب الباحث سبب ذلك الى ممارسة كرة القدم كنشاط رياضي يحتوى على تمارين الادراك الحس حركي كادراك الاحساس بالقوة العضلية و الاحساس بالمسافة وادراك الاحساس بالسرعة الحركية للقدم المؤدية للمهارة . "ان الادراكات الحس حركية يمكن تنميتها عن طريق تمارين متقدمة خاصة بهذه الادراكات" (الفقوح، 1997، صفحة 83)، إذ تعمل هذه التمارين على تنمية الادراك الحس - حركي للمهارات، والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، فضلاً عن أن التمرين المتواصل والمستمر يؤدي الى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الاداء المهاري وهذا أدى بدوره الى تنمية عملية الادراكات، إذ كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة" (شهاب، 1998، صفحة 34) فالقدرة على ادراك مواقع الزملاء والمنافسين وتحديدتها في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من مهارات كرة القدم، و اثناء لعب كرة القدم يتحرك اللاعب إلى الامام والخلف وإلى الجانبين مما ساهم في تمكنه من تقدير المسافة و كذا عند التمرير للزميل القريب و البعيد و عند التحرك بالكرة و بدون كرة.

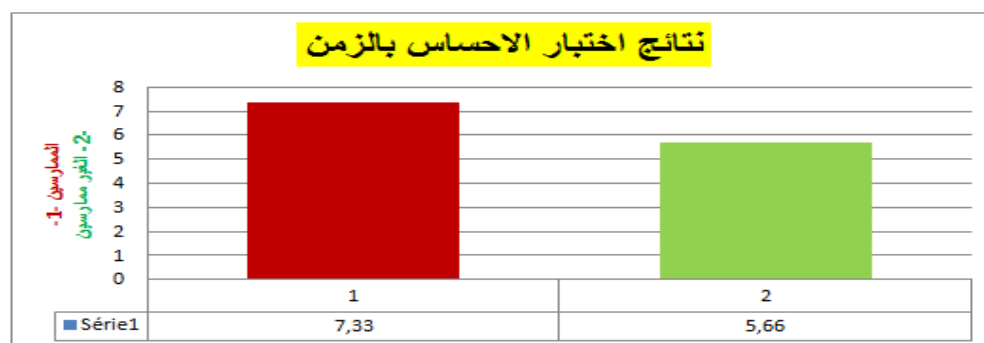
استنتاج 03/ لممارسة كرة القدم دور فعال في الإحساس بمسافة الوثب الأفقي و القدرة على الاحساس بالمسافة افقياً.

الجدول (04) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار تقدير الإحساس بالزمن للمجموعتين الممارسين لكرة القدم و الغير الممارسين

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسون		غير الممارسين		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			س- ±	ع ±	س- ±	ع ±		
3	اختبار تقدير الإحساس بالزمن	ثا	7.33	1	5.66	142.	2.53	دال
وقيمة (ت) الجدولية (2,06) عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0.05)								

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

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



من خلال ملاحظتنا الجدول (04) يتبين لنا في (اختبار الإحساس بالزمن) بأنه ظهرت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين للممارسين و الغير ممارسين لعينة البحث لصالح الممارسين لكرة القدم ويعزوا الطالب الباحث سبب ذلك ان لممارسة كرة القدم فاعلية كبيرة في تنمية القدرات الادراكية (الحس - حركية بحيث يعتمد اللاعب في ادائه لمهارات اللعبة على عزل دور حاسة البصر والاعتماد على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والاورتار، 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 دليل على قدراته الحس-حركية، فلاعب كرة القدم ذو الادراك الحس-حركي يستطيع اداء المهارة بسهولة ودقة في جميع مهارات كرة القدم ويكون قادرا على انجاز الحركة بشكل متناسق ومن ناحية اخرى فان الاهمية توافر قدر عالي من الادراك الحس-حركي لدى لاعبي كرة القدم من اجل القيام بالواجبات المهارية والخطئية 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 أو اللعب يستطيع أن يربط بين أداء المهارة ذهنياً وبدنياً 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 اثناء أداء المهارة مثل حاسة اللمس والبصر وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والاتجاه لأنها تعد جزءاً أساسياً ومهماً من عملية تنمية القدرات الحس - حركية.

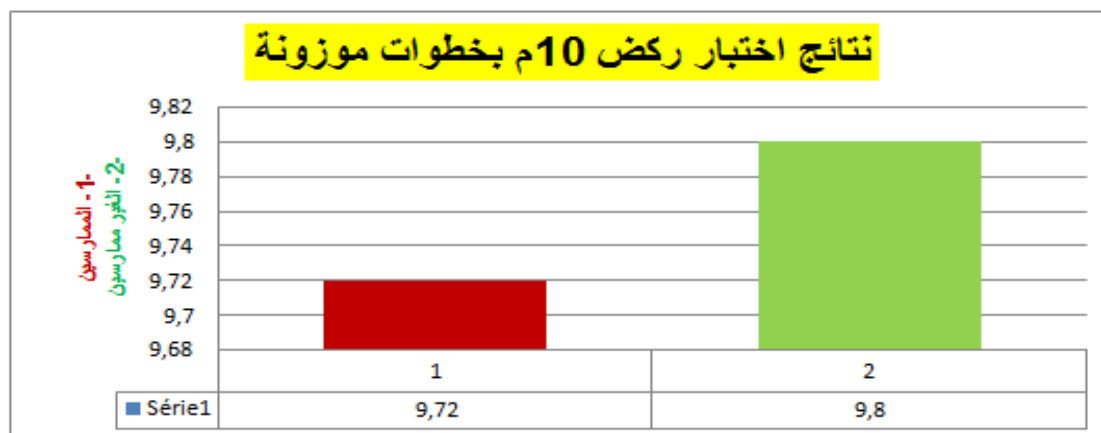
استنتاج 04/ لممارسة كرة القدم دور فعال في الإحساس بالزمن و القدرة على تقدير الزمن.

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

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسون		غير الممارسين		قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س -	ع ±	س -	ع ±		
4	اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة	ثا ~	9.72	0.55	9.80	0.1	0.48	غير دال
قيمة (ت) 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 ولكل من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة (0.48) وهي اصغر من الجدولية والبالغة(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) يتبين لنا في(اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دلالة احصائية 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 وجميع الاتجاهات والتحكم بحركة الجسم واجزائه اثناء التحرك في الملعب من تمرير و متابعة الكرة و الاحساس بالملعب من خلال تحركاته فيه و في جميع الاتجاهات ويؤكد زهران ان للادراك 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.

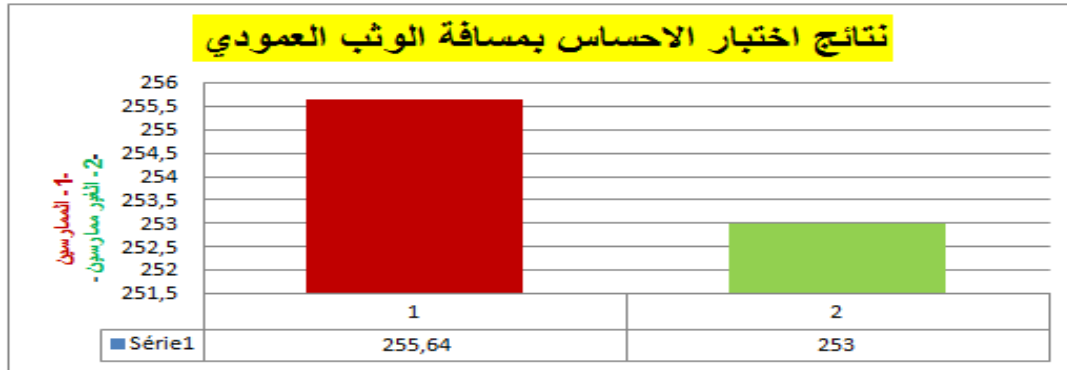
الجدول (06) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة

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

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

اما في اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي بلغت قيمة (t) المحتسبة ولكل من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة (0.87) وهي اصغر من الجدولية والبالغة(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) يتبين لنا في (اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دلالة احصائي بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزو الطالب الباحث ان الادراكات الحس-حركية يمكن تمييزها عن طريق تمرينات متقدمة خاصة بهذه الادراكات" (ماجستير، 1997، صفحة 83) إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية الادراك الحس - حركي للمهارات، والتي تساعد 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 الإحساس بمسافة الوثب العمودي و الدقة الحركية لانها تعتمد على قوة 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 الافقي او العمودي. (الكريم، 2005، صفحة 5)

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

12- الاستنتاجات:

توصل الطالب الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ضعف واضح لدى عينة البحث الممارسين لكرة القدم الإحساس بفراغ الخط الراسي وهذا ما يدل على ضعف الإحساس بدقة توجيه الكرة في اماكن الدقة من الملعب و ذلك راجع لعدم الممارسة المستمرة والمنظمة لكرة القدم . وضعف الإحساس بالمسافة وهذا هذا ينعكس على سوء تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الأساسية باللعب وعدم القيام بحصص تدريبية.
- قدرة ممارس كرة القدم على تحديد زمن اداء الحركة و هذا ما اثبتته نتائج اختبار (الإحساس بالزمن -7 ثا) و هو مهم 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 تحقيقا للفرضية الأولى من فرضيات البحث التي تشير إلى

مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة لافراد العينة الممارسة لكرة القدم احسن بالمقارنة مع افؤاد العينة الغير ممارسة ومن خلال الجدول (02) يتضح جليا من خلال الفروق الدالة بين الاختبارين (تقدير الإحساس بالزمن و الإحساس بمسافة الوثب الافقي) و تحقيقا للفرضية الثانية من فرضيات البحث التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات

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

14-التوصيات:

خرج الباحث بالتوصيات التالية:

- على الممارسين القدماء لكرة القدم القيام بحصص تدريبية تتخلل اسبوع المنافسة لان المنافسة لوحدها غير كافية لتحسن 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 تساهم في المحاظرة على صحتهم و سلامتهم.

15- المصادر والمراجع:

- ابراهيم .(2002). النمو البدني و التعلم الحركي .عمان الاردن :الدار العلمية للنشر
- الدين .(2008) .,الأسس الفسيولوجية لأنشطة الحركة . القاهرة :دار الكتاب
- السلام .(2001). ممارسة الرياضة للجميع . 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 للاعبين كرة القدم . القاهرة :مكتبة الإشعاع الفنية.
- عمر .(2009). الممارسة الرياضية للكبار.
- احمد المسالمة؛ اثر المنهج التدريبي المقترح 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 الكعب على العقلة) :رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، .(2000). 2000.
- شهاب .(1998). إيمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال بعمر 5 - 4 سنوات . جامعة بغداد :كلية التربية الرياضية.

دور المؤسسات التربوية في تنمية الثقافة الرياضية

لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

دراسة ميدانية بثانويات الضلعة ولاية المسيلة.

أ. خشعي عمر، جامعة المسيلة. أ. العربي محمد، المركز الجامعي - البيضاء.

ملخص:

إن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التغير النفسي السريع المتطور وتعتبر الثقافة الرياضية جزء مهما من هذا التطور الحاصل كما أنها مظهر من مظاهر المجتمع، كما تعد الثقافة الرياضية جزء من الثقافة العامة بوجه عام، كما يعتبر الاهتمام بالثقافة الرياضية من المؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم في المجتمع ولا يوجد أفضل مكان لنشر الثقافة الرياضية من المؤسسات التربوية. وحسب طبيعة الموضوع، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر مناسب لإجراء هذه الدراسة ميدانيا. ويتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ الطور الثانوي الذين ينحصر أعمارهم بين (16-19 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 للأساتذة والآخر للتلاميذ المصابين.

ويمكن تحقيق الثقافة الرياضية عند الإنسان إذا تم اعتبار هذه الثقافة جزء من سلوكه في بيئته ومحيطه ويتم ذلك من خلال اكتساب سلوك إيجابي للفرد تجاه بيئته الرياضية ويتم ذلك بإكساب اتجاهات وأنماط سلوكية إيجابية والتدريب عليها، وعلى الضوابط ونظم الجزاء، حتى يصبح كل ذلك جزء 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).

1- مقدمة:

تعتبر الثقافة الرياضية بأنها "نمط 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 أساساً للأفعال الرياضية والذي يعطيها معنى وهي تتضمن التوجهات المعرفية والتوجهات العاطفية والتوجهات لتقييمه، 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 وتعد بمنزلة معرفة تنظمه ومهارات مكتسبة عن هذا النوع أو هذا النظام، كما تتضمن مشاعر إيجابية أو سلبية نحوه، وكذا أحكامها التقييمية بشأنه إن الثقافة الرياضية هي التي توجه شطر الرياضة ما وعملياتها، حيث تسديها من خلال نسق من المعتقدات (خريطة معرفية). وطريقة لتقويم هذه العمليات و مجموعة من الرموز التعبيرية، فإذا كانت أبعاد الثقافة الرياضية تتمثل في القيم والاتجاهات والمعارف، فإن الكشف عن طبيعتها يتم من خلال الرموز والحركة ذات المغزى الرياضي وهكذا يحصل جوهر الثقافة الرياضية في نمط من المعارف والاتجاهات والقيم الخاصة بالمفرد و مجتمع أو جماعة والتي تتصل بعلاقته بالنظام الرياضي، بشكل مباشر أو غير مباشر والتي تعكسها رموز التعبيرية لفضية كانت أو حركية أو ممارساته (احترام قوانين التحكم).

فالثقافة الرياضية هي إحدى أصناف الثقافة العامة تعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف نواحي المعرفة الإنسانية، وتعبير 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 مع الثقافة العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية و من خلال ما سبق ذكره نلمس أهمية هذه الدراسة محاولين بذلك إجراء تقارب ولو ذهني بين الثقافة الرياضية و المؤسسات التربوية التي تعتبر الميدان الحقيقي لتوعية الجيل الجديد من التلاميذ و غرس ثقافة و أهمية الرياضة في الحياة العلمية و العملية سواء في محيط المؤسسة أو خارج المؤسسة في الحي أو 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 جزء من سلوك الإنسان في بيئته ومحيطه، ويتم ذلك من خلال اكتساب سلوك إيجابي للفرد تجاه بيئته من خلال اكتساب اتجاهات و أنماط سلوكية إيجابية و التدريب عليها وعلى الضوابط و نظم الجزاء حتى يصبح إنساناً واعياً ومحافظة 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 الضلعة ولاية المسيلة ؟ .

2- إشكالية البحث:

تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية في العصر الحالي جزءاً أساسياً من النظام التربوي حيث تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف وتعمل على تنمية وتطوير شخصية التلميذ وإعداده إعداداً بدنياً وعقلياً في توازن تام، معتمدتا في ذلك على النشاط الحركي الذي يعمل كدعم ثقافي واجتماعي ونفسي، لذلك فالأنشطة الرياضية والبدنية تعتبر من أكبر البرامج التربوية الهادفة في المجتمع، ويتضح ذلك من خلال مدى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ومن هذا المنطلق

فإن 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 والتأكيد على مبادئ الثقافة الرياضية لديهم من جهة أخرى، وتكمن 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 فعمها واستيعابها ، مما يؤثر على الوعي الرياضي للتلميذ، 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 واقع 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 والنفسية 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 وممكن 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

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

ج- دراسة تاثير 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 ومتعددة 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 "بؤ" المنزل أو الموضع ، يقال تبؤأت منزلاً أي نزلته ، وبؤأ له منزلاً وبؤأه منزلاً : هبأه ويمكن له فيه. ومنه قوله تعالى: " وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَّبِعْهُ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ " (صالح محمد علي، 1998، ص40) ويقال تبؤأت منزلاً بمعنى هبأته و اتخذته محل إقامة لي ، فيما يرى البعض الآخر أن البيئة لفظ شائع يرتبط مدلولها بنمط العلاقة بينها و بين مستخدميها حيث نجد أن بيئة الإنسان الأولى هي رحم أمه ثم بيته فمدرسته.

- أما التعريف الاصطلاحي: فمن الصعوبة بما كان وضع تعريف جامع مانع للبيئة نظرا لوجود عدة مفاهيم لها صلة وثيقة بها ، لذا فهناك من يرى أن البيئة هي المحيط الذي يعيش فيه الإنسان بما يشمل 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 و المدرسة و المسجد و الحي بل المدينة بأكملها مساكنها وشوارعها وأنهارها وآبارها وشواطئها وتشمل أيضا ما يتناوله الإنسان من طعام ، وشراب وما يلبسه من ملابس بالإضافة إلى العوامل الجوية والكيميائية.

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

- تعريف المرحلة الثانوية (الطور الثانوي): 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 (معروف رزق) بأنها مشتقة من كلمة راق. بمعنى تدرج نحو النضج وتطراً على الفتى مجموعة من المتغيرات سواء 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 و الأعراف والمفاهيم.

- تعريف الثقافة الرياضية: الثقافة الرياضية في المفهوم الحديث تعدت المفهوم البدني للبحث لتشمل المفاهيم النفسية والأخلاقية والجمالية والترويقية 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 ثقافياً .

ويعرف الشافعي الثقافة الرياضية بأنها "هي الزيادة الزاخرة 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 تحددها المدرسة وتعمل من أجل الوصول إليه، بهدف مقارنة الفرد لاستيعاب المعارف المختلفة 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 والإناث 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 المشاهدين 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 بمعهد 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 اختبروا عشوائياً، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وتوصل 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 المشاركين في بطولات كليات جامعة الموصل. شملت هذه الدراسة عينة قوامها 133 لاعباً تم اختيارهم بطريقة عمدية (الحصر الشامل) للاعبين الألعاب الفردية المشاركين في بطولة الجامعة في ألعاب (السباحة، التايكواندو، التنس الأرضي، تنس الطاولة، الريشة الطائرة). وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح، وخلصت الدراسة إلى :

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

4-8- 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 مايلي، 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، تلاميذ أو أي وحدات أخرى. ويتكون مجتمع البحث في موضوعنا هذا من تلاميذ الطور الثانوي الذين تنحصر أعمارهم بين (16-19 سنة)، والذين يمثلون المراحل الثلاث للدراسة في الثانوي الذي يبلغ عددهم (320) من الجنسين (ذكور، إناث)، أما التلاميذ المعنيين فبلغ 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 الضلعة ولاية المسيلة، وعدد الثانويات هو (03) ثانويات موزعة على مختلف أنحاء دائرة حمام الضلعة.

- **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 كمقوم أساسي، 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 ممثلة لمجتمع البحث . وتتشكل عينة هذا البحث من تلاميذ الطور الثانوي لدائرة حمام الضلعة ولاية المسيلة، الذين يدرسون في المراحل الدراسية الثلاثة حيث بلغ عددهم (85 تلميذ) من أصل (157) تلميذ وهذه الأخيرة من المجتمع الكلي الذي يبلغ (4056 تلميذ) وهو العدد الكلي للتلاميذ في الثانويات . ونوع العينة في بحثنا هذا العينة الطبقية العشوائية بنسبة فاقت 40% من مجتمع البحث الأصلي.

- **العينة الاستطلاعية:** هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث، وممثلة 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 بتعدد 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 للتعرف على مدى ملائمة أداة الاستبيان للغرض المرجو من تطبيقها وهو صلاحيتها 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 حصّة 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: يتألف الاستبيان في الصورة الأصلية من 24 عبارة، 12 عبارة موجهة للتلاميذ و 12 عبارة موجهة للأستاذة في الطور الثانوي وهي موضحة في الملاحق 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 (دائماً، أحياناً، نادراً).

. على أساس الطريقة الثنائية: . حيث يجيب المفحوص عن كل عبارة من عبارات الاستبيان بأحد الخيارات الثنائية (نعم . لا) .
ثانياً: إجراءات تطوير الأداة: تم إخضاع الصورة الأصلية للأداة للعديد من الإجراءات بهدف التحقيق من مدى ملائمة فقراته لبيئة العينة الحالية من خلال معرفة صدقة 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 تنتمي إليه تلك العبارات.
 . أي تعديل مقترح أو ملاحظات أخرى.

وبالتالي فقدتم إيجاد وصدق الأداة بالطرق الآتية :

1. صدق المحكمين: يعد صدق المحكمين إحدى الخطوات المتبعة في صدق المحتوى ويقتصد به الاعتماد برأي المتخصصين في المجال الذي يقيسه المقياس، حول عبارات الأداة بناءً على بعض المعايير التي يراها معد الاستبيان، مثل مدى ملائمتها وتمثيلها للسلوك المراد قياسه وكذلك انتمائها 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 وضوحها من عدمه.

2. ثبات الاستبيان: بعد أن تم التأكد من صدق محتوى الاستبيان واعتماده بشكله النهائي، لزم الباحث التأكد من ثباته، ولكثرة 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 تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

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

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

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

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

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

أقتصر البحث على أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط لولاية المسيلة، وتلاميذ المرحلة الثانوية، أي تلاميذ الطور الثانوي الذين يدرسون بثانويات حمام الضلعة 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، وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر، والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال ما يلي:

. المصادر العربية والأجنبية.

. استمارتين للاستبيان تخص معلومات عن التلاميذ الذين يدرسون في التعليم الثانوي ، وكذلك النشاطات التي حدثت فيها، موزعة على المراحل الدراسية الثلاث . وتضمنت الاستمارة الثانية أسئلة خاصة بالأساتذة الذين يشرفون على الدروس النظرية والعملية في الثانويات ، لاستطلاع آرائهم 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 تلاميذ المرحلة الثانوية ؟ .

الهدف من السؤال: معرفة نسبة تآثر المؤسسات التربوية في ترسيخ الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

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

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

كما توضحه إجابات التلاميذ على الجدول رقم (01) و يؤكد اختبار كا² عند قيمة (9.94) نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة كبيرة نوعا ما مما 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 الصفريّة 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 .

8-3- 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.

النتائج الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	الدرجة	مستوى الدلالة	القرار
دائما	14	82.4 %	2	0.0001	دال
أحيانا	02	11.8 %			
نادرًا	01	5.9 %			
المجموع	17	100 %			

كما توضحه إجابات الأساتذة على الجدول رقم (02) و يؤكد اختبار كا² عند قيمة (18.47) نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة كبيرة جدا مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.0001) و هي أقل من 0.05 أي قرار العبارة رقم (21) بدلائنها إحصائيا 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 الى أخرى بينما 11.8 % منهم أجابوا بأحيانا و 5.9 % أجابوا بنادرا، مما يعني أن قرار العبارة رقم (02) دال و يؤكد وجود علاقة إرتباطية بين الثقافة الرياضية و المراحل التعليمية

5-8- عرض الفرضية الجزئية الثانية:

السؤال رقم (03): هل يوجد اختلاف للثقافة الرياضية من مستوى الى 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.

النتائج الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	الدرجة	مستوى الدلالة	القرار
دائما	46	54.11 %	2	0.0001	دال
أحيانا	27	31.76 %			
نادرًا	12	14.11 %			
المجموع	85	100 %			

كما توضحه إجابات التلاميذ على الجدول رقم (03) و يؤكد اختبار كا² عند قيمة (18.47) نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة كبيرة جدا مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.0001) وهي أقل من 0.05 أي قرار العبارة رقم (21) بدلائنها إحصائيا 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 الى أخرى بينما 31.76 % منهم أجابوا ب أحيانا و 14.11 % أجابوا ب نادرا، مما يعني أن قرار العبارة رقم (03) دال و يؤكد وجود اختلاف في الثقافة الرياضية و من مستوى إلى آخر.

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

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

3- يوجد اختلاف واضح بين تآثر كل مرحلة من مراحل التعليم الثانوي و المرحلة التي تليها و هذا يؤكد انه كلما كان النضج الفكري اكبر كان الاستيعاب للثقافة الرياضية أحسن 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 اجل نشر هذه الثقافة لدى جميع التلاميذ للنهوض بالفكر 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 تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية المسيلة .

وبالتالي نستنتج أن الثقافة الرياضية في الوسط التربوي خاصة التعليم الثانوي موجودة , لكن يبقى على المختصين في التربية البدنية و الرياضية بذل جهد اكبر في تميمتها و إخراجها من الجمود الذي تعيشه خاصة أن الرياضة اليوم تحضا باهتمام الكثير من الدول إن لم نقل جل الدول بكل أنواعها , إذ أن بعض الدول تشكل ميزانية الرياضة من اكبر الميزانية حيث أصبح ينظر للرياضة اليوم كمورد مالي كبير يعادل الاقتصاد وعليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات و بحوث تشمل هذه الدراسة والدراسات السابقة و تدعّمها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية والغير مدروسة سابقا 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 التنشئة 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 انجازات , دار القصب للنشر , الجزائر .

**دور مواقع 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 ليليا، أ- بوفريدة عبد المالك، جامعة سوق أهراس.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدمقسم جهوي أوللولاية قالمة، وافترض الباحثون أنه ليس هناك دور فاعل لمواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدمقسم جهوي أولو استخدم الباحثون المنهج الوصفي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، و تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة القدمقسم جهوي أول و البالغ عددهم حوالي (216) لاعب، و قد تم اختيار المجتمع بالطريقة العمدية، للموسم الرياضي 2016/2017. أما فيما يتعلق بأدوات البحث فقد استخدم الباحثون استمارة الاستبيان موجهة لدى لاعبي كرة القدمقسم جهوي أول الاستمارة الأولى تقيس دور مواقع التواصل الاجتماعي والاستمارة الثانية تقيس درجة الوعي لدى عينة البحث ، حيث توصلت الدراسة إلى أنه هناك دور لمواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) عند لاعبي كرة القدم ولكنه بنسبة ضعيفة بلغت (32,75 %)، كما أظهرت النتائج على أن مستوى الوعي لدى لاعبي كرة القدم كان بنسبة جيدة بلغت (65,74 %) .

الكلمات المفتاحية :

مواقع 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 مواقع التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت وأشهرها على الإطلاق الفيس بوك وتويتر 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 و موقع 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، ص5)

أحدثت مواقع التواصل الاجتماعي تطوراً تاريخياً في إطار التواصل بين المجتمعات بحيث تعتبر هي الأكثر انتشاراً على شبكة الإنترنت لما تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الالكترونية مما شجع متصفح الإنترنت في كافة أنحاء العالم على الإقبال المتزايد لها، و ظهور مواقع التواصل الاجتماعي وفرت فتحاً تاريخياً نقل الإعلام إلى آفاق غير مسبوقة ومع بداية عام (2005) ظهر موقع (ماي سبيس) my space الأميركي الشهير الذي يعتبر من أوائل وأكبر الشبكات الاجتماعية على مستوى العالم ومعه منافسه الشهير فيس بوك و الذي بدأ أيضاً في الانتشار المتوازي مع (ماي سبيس) حيث وصل عدد المشتركين في الفيس بوك بعد ست سنوات من عمره أكثر من (800) مليون مشترك من كافة أنحاء العالم (السيد، 2009 ص11).

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 أحدث تكنولوجيا الإعلام الجديد تفاعلية وحدثة وهي مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية، واتخذت الدراسة الحالية من مضامين صفحة الفيس بوك، نموذجاً للدراسة ومجيباً على التساؤل الرئيسي التالي:

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

2- تساؤلات البحث:

- ما هو الدور الذي تلعبه مواقع 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:

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

الفرضيات الجزئية:

- مواقع 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 مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيس بوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) 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:

- **مواقع التواصل الاجتماعي** هي مواقع 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 أيضا بأنها: شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون و في أي مكان من العالم، ظهرت على شبكة الانترنت منذ سنوات وتمكنهم أيضا من التواصل المرئي و الصوتي وتبادل الصور و غيرها من الإمكانيات التي توصلت العلاقة الاجتماعية بينهم. (عبد الرزاق محمد الدليمي، 2011، ص 183).

- **فايس بوك** 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 أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع أو عبر التواصل مع مواقع تواصل أخرى ، و إنشاء روابط تواصل مع الآخرين. (مهلب 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 دائرية و على ملعب 53.6120 x ياردة الغرض هو عبور الكرة خط المرمى بأكملها. (القاموس الرياضي، 1980، ص 332).

6- منهجية الدراسة:

- **المنهج المتبع:** من اجل الوصول إلى نتائج دقيقة والتحقق من فرضيات البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة 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:** أستخدم في الدراسة استمارتين: الاستمارة الأولى تقيس دور مواقع التواصل الاجتماعي والاستمارة الثانية تقيس مقدار الوعي الذي يتحلى به لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية.

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

- الثبات:

للتأكد من ثبات الاستبيانات قام الباحث بتوزيع الاستبيانات على عينة صغيرة اختيرت بطريقه عشوائية من لاعبي كرة القدم وعددهم (15) لاعب تم استبعادهم من العينة الأصلية وهم يمثلون إلى حد كبير مواصفات العينة الرئيسية، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجاباتهم كلها واعدنا توزيع هذه الاستمارة في نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة، وقمنا بحساب قيمة الثبات للمقياسين بطريقة (α) كرونباخ وجدنا اختبار مواقع 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 كرونباخ.

7- عرض النتائج ومناقشتها :

- الفرضية الأولى والتي مفادها: مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك ليس لها دور فاعل في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) عند لاعبي كرة القدم.
- جدول (01):** يوضح التكرارات والنسبة المئوية لدور مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية حسب استجابات العينة.

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

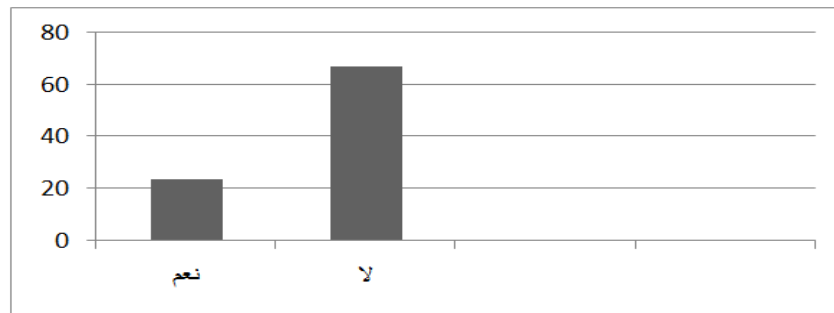
الجدول (01) يوضح الدور الذي تلعبه مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) عند لاعبي كرة القدم بالجزائر فقد سجلت نتائج (الكسور العظمية) أعلى نسبة بلغت (67,12 %) من استجابة اللاعبين إجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة (32,87 %) أجابوا في حقل (لا) وهو ما يعني على أن مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك لها دور توعوي 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 حقل (لا) مما يوضح لنا أن مواقع 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 اللاعبون في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ (28,24%) مقابل نسبة (71,75%) من الاستجابات للاعبين في حقل (لا) مما يدل على أن مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك تلعب دور توعوياً 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 أن مواقع 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 لدور مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك لكل حسب استجابات العينة.

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



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

الجدول (02) يوضح الدور الذي تلعبه مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك من استجابات العينة ككل في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) 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 مواقع التواصل الاجتماعي عبر صفحة الفيسبوك له دور توعوي ضعيف في نشر ثقافة الإصابات الرياضية (الكسور، الخلع، التمزق، الالتواء) عند لاعبي كرة القدم بالجزائر.

1-2- الفرضية الثانية و التي مفادها: 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)

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) حسب استجابات العينة.

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

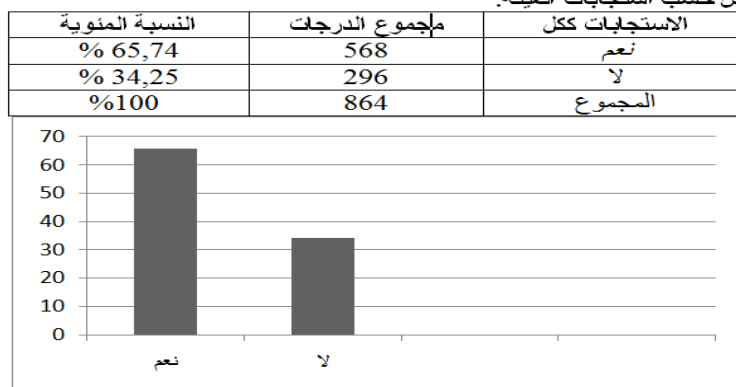
جدول (03) يوضح التكرارات والنسبة المئوية في درجات الوعي من ناحية الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية، الراحة) عند لاعبي كرة القدم وجاءت نتائج عملية (قلة الاحماء) حيث سجلت أعلى أن نسبة (80,09%) من استجابة اللاعبين إجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة (19,90%) أجابوا ب (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 ب (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 ب (62,5%) مقابل نسبة مئوية تقدر ب (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) ب (568) درجة وبنسبة مئوية (65,74%)، ومجموع درجات استجابات اللاعبين في حقل (لا) ب (296) درجة وبنسبة مئوية تقدر ب (34,25%) وهو ما يبين لنا أن غالبية لاعبي كرة القدم قسم جهوي أول لولاية قالمة لديهم وعي بدرجة جيدة جداً عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية رغم أن مواقع 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 مواقع 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 لتعرض 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. مهلب نصر : "الفابيسوك" صورة المثقف وسيرته العصرية، وجوه المثقف على الفيسبوك هل تعيد انتاج صورته أم تصنع افقاً مقابراً؟ جريدة القيس الكويتية اليومية ، العدد 13446 ، 3 نوفمبر 2010.
2. عباس مصطفى صادق : الإعلام الجديد المفاهيم و الوسائل و التطبيقات، دار الشروق للنشر و الطباعة، 2008 .
3. عبد الرزاق محمد الدليمي: الإعلام الجديد و الصحافة الالكترونية، دار وائل للنشر، ط1، الأردن، 2011.
4. خالد، سليم : ثقافة مواقع التواصل الاجتماعي و المجتمعات المحلية، قطر: دار المتنبى للنشر 2008.
5. المنصور، محمد (2012م) تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والمواقع 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 مسحي 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 أواسط يوجد ترابط بين بعض السمات الدافعية الرياضية ومستوى الفرق وكذا الاختلاف في مستوى بعض سمات الدافعية الرياضية باختلاف مستوى الفرق، وشملت عينة البحث ثلاث فرق تنشط في ولاية الشلف وهي فريق اولمبي الشلف الناشط في القسم الممتاز والفريق الثاني نجم بلدية الشطية الناشط بالجهوي الثاني والفريق الثالث شباب تاوقريت الناشط بالقسم الشرفي حيث كان العدد 60 لاعبا بمعدل 20 لاعب من كل فريق، وتم استخدام مقياس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتوتكو (Tutko - Richard) وترجمة محمد حسن علاوي، وكانت اهم النتائج وجود ترابط في السمات الدافعية وهي العدوان، التصميم والتدريبية، وهذا يعني أن هذه السمات تتأثر بمستوى الفرق لصالح فرق المستوى الممتاز، مع 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، إضافة الى اختلاف في سمات الدافعية عند اللاعبين حسب مستوى الفريق حيث ان اللعب في المستوى الممتاز يمكن أن يتميز سمات الاستعداد لتحقيق الأهداف الارادية وأهمها التصميم والحافز وسمة التدريبية كسمة انفعالية، بينما الفرق التي تنشط في مستوى أدنى فتتميز بدرجة أقل في سمتي 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 Taoukrit, 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 للتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها. (راتب، 2003، صفحة 45)، والدافعية 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 دافعية الإنجاز فإن اللاعب الأكثر دافعية يقدم الأداء الأفضل، علماً أن دوافع الاشتراك في المباريات متعددة التنوع ومن الممكن وجود أكثر من دافع للاشتراك في المباراة.

ويعتبر موضوع الدافعية الرياضية من أهم مواضيع علم النفس الرياضي حيث أنها تخضع للقياس والتقييم لتقدير سماتها في مختلف الألعاب الرياضية خاصة لعبة كرة القدم وهي اللعبة الأكثر شعبية في العالم، حيث تعتبر الدافعية 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 فعليه بذل الجهد والمواظبة على التدريبات البدنية والمهارية والخططية في الفريق، باعتبار الدافعية القوة التي تدفع اللاعب إلى إنجاز تلك النشاطات والمواظبة عليها من أجل تحقيق الهدف المنشود.

والدافعية 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 استمراريته، 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، تبعاً لمستوى الفريق واللاعب نفسه وكذا المستوى الذي يلعب فيه الفريق.

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

2- مشكلة البحث:

لأزالت العوامل النفسية مثل الدافعية قيد الدراسة لحد الساعة، نظراً لأهميتها البالغة في المجال الرياضي من حيث تقدير سماتها لدى اللاعبين على مختلف اختصاصاتهم، وهي تعبر عن العوامل المحركة التي تحدد سلوك الفرد وتدفعه إلى عملية التفاعل في المجتمع، وهي ليست سلوكاً قابلاً للملاحظة بطريقة مباشرة إنما يستدل 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 * 1982م أن الدافعية الرياضية باعتبارها المفتاح للممارسة الرياضية من أهم المحددات التي تحرك وتثير السلوك الحركي للرياضي، كما يشير * اوران * 1982 أن سمات الدافعية التي تعمل كدوافع ومحركات للسلوك تمثل ما بين 70% إلى 90% من واجبات العملية التدريبية ويتفق معها * سنجر * 1989م حيث يرى أن التفوق الرياضي هو نتاج التعلم والدافعية. (أسامة، 2000، صفحة 78)

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

الأساسية للممارسة الرياضية وتتطور من مرحلة الى أخرى، وهي مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي ثم المرحلة التخصصية وأخيرا 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 بطبيعة المهارة من حيث السهولة والصعوبة ودرجة الانتباه ... وهنا تظهر أهمية المستوى الذي ينشط فيه الفريق في البطولة الوطنية والتي يختلف مستواها من بلد الى آخر وعلاقته بسمات الدافعية، وفي الجزائر نجد المستوى الممتاز والمستوى الجهوي والمستوى الولائي، ونظرا لإمكانية وسهولة تواصلنا مع بعض أندية ولاية الشلف ابتداء بفريق اولمبي شلف الناشط في المستوى الممتاز وفريق النجم الرياضي لبلدية الشطية الناشط في المستوى المتوسط الجهوي الثاني وفريق الشباب الرياضي لبلدية تاقريث 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 وفقا لمستواها في البطولة.

5- مصطلحات البحث:

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

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

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

6- الدراسات السابقة:

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

لاعبي منتخب الجامعة يتمتعون بذات مهارة 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 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بنسبة 84.21 % ، وتم استخدام مقياس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتكو وترجمة محمد حسن علاوي، وكذا مقياس 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 بمملكة البحرين، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، وشملت العينة 123 لاعب منهم 77 لاعب درجة ممتازة و 46 درجة أولى، وتم استخدام مقياس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتكو (Tutko - Richqrd) وترجمة محمد حسن علاوي، وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي الذي وضعه جو وس (Goe 1982 Wills) وترجمه محمد حسن علاوي، حيث أشارت النتائج الى وجود علاقة طردية بين دافعية الإنجاز الرياضي وأربع سمات هي التصميم والتحكم الانفعالي والتدريبية 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 للاعبي الملاكمة والمصارعة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وشملت العينة 200 لاعب مقسمين بالتساوي بين الملاكمة والمصارعة للموسم 2008-2009 ، وتم استخدام مقياس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتكو (Tutko - Richqrd) وترجمة محمد حسن علاوي، وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي الذي وضعه جو وس (Goe 1982 Wills) وترجمه محمد حسن علاوي، وتم لتوصل 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 العدوان.

7- منهجية الدراسة:

- **منهج البحث:** تم استخدام المسح كأحد أنماط المنهج الوصفي.
- **عينة البحث:** شملت 60 لاعبا للموسم الرياضي 2016-2017 صنف أواسط (19-17) سنة من ثلاث 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 محتل المركز الأول في الترتيب (20لاعب).
- نجم الشطية القسم الجهوي محتل المركز الأول في الترتيب (20لاعب).
- شباب تاوقريت القسم الولائي محتل المركز الأخير في الترتيب (20لاعب).
- **أداة الدراسة:** مقياس الدافعية المعد من قبل ريتشارد وتكو (Tutko - Richqrd) وترجمة محمد حسن علاوي، والذي يقى 11 بعدا هي: الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة في النفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة في الآخرين.

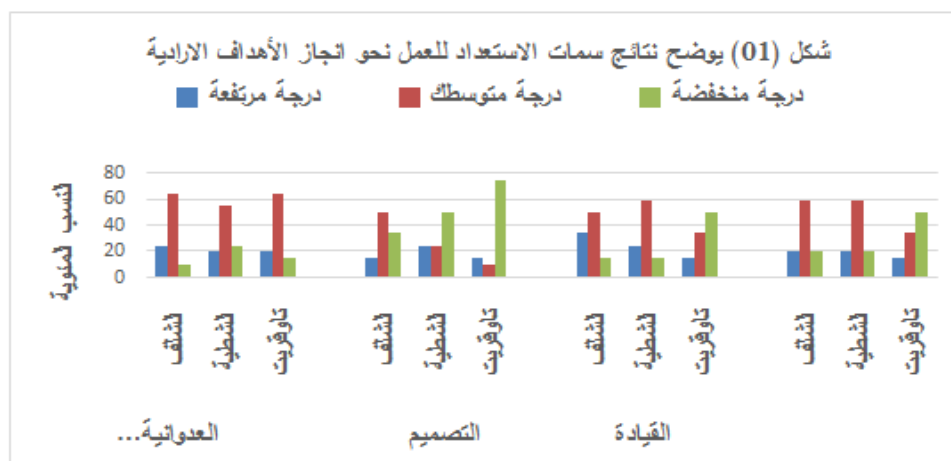
بعد دراسة صدق المضمون للمقياس عن طريق تقديمه لمجموعة من أساتذة علم النفس الرياضي تم استخدام طريقة إعادة الاختبار لحساب الأسس العلمية للمقياس واتضح أن المقياس يتميز بمعاملات ثبات تراوحت بين (0.78-0.71) ومعاملات صدق ذاتي تراوحت بين (0.82-0.88) وهي معاملات مقبولة في هذا النوع من المقاييس.

8- عرض النتائج ومناقشتها:

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

السمات	الفرق	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	السمات	مستوى الدلالة
الحافز	الشلف	05	13	2	غير دل	1.74
	الشطية	04	11	05		
	تاوقريرت	04	13	03		
العدوانية	الشلف	03	10	07	0.05	13.07
	الشطية	05	05	10		
	تاوقريرت	03	02	15		
التصميم	الشلف	07	10	03	0.05	13.24
	الشطية	05	12	03		
	تاوقريرت	03	07	10		
القيادة	الشلف	04	12	04	غير دل	5.78
	الشطية	04	12	04		
	تاوقريرت	03	07	10		

نلاحظ من الجدول (01) عدم وجود دلالة إحصائية في سماتي الحافز والقيادة مما يعني عدم وجود ترابط بين مستوى الفرق وكل من سماتي الحافز والقيادة، حيث نجدها بدرجة متوسطة عند جميع الفرق تقريبا، بينما نلاحظ وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في سماتي العدوان والتصميم وهذا يعني وجود ترابط بين مستوى الفرق وسماتي العدوانية والتصميم، حيث نجد أن سمة العدوانية متوسطة عند فريق الشلف ومنخفضة عند كل من فريقي الشطية وتاوقريرت، بينما نجد سمة التصميم متوسطة عند فريق الشلف الذي ينشط في المستوى الممتاز والشطية الذي ينشط في المستوى الجهوي ومنخفضة عند فريق تاوقريرت الذي ينشط في المستوى الولائي.



ويتضح من الشكل (01) تسجيل مستوى متوسط في سمة الحافز عند جميع الفرق، وتسجيل مستوى متوسط في سمة العدوانية عند فريق الشلف ومستوى منخفض عند فريقي الشطية وتاوقريرت، بينما نجد المستوى متوسط في سمة التصميم عند فريقي الشلف والشطية ومنخفض عند فريق تاوقريرت، أما سمة القيادة فمستواها متوسط عند فريقي الشلف والشطية ومنخفض عند فريق تاوقريرت.

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

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

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

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

ونستنتج أن اللاعبين في الفرق الثلاث يتساوون في الرغبة في الكسب وتحقيق النجاح، والقيام بالأعمال التي تسند إليهم إضافة الى الدور القيادي وهذه غالبا 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 الى السلوك العدواني واستخدام القوة والمواجهة بهدف تحقيق الفوز.

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

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

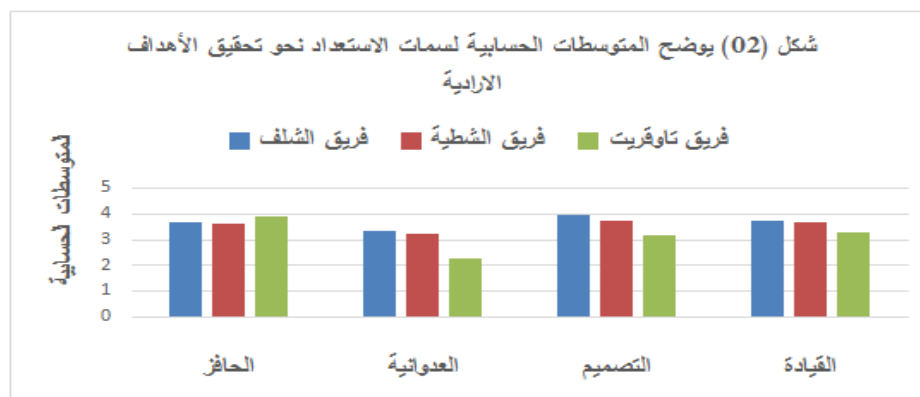
الشلف 3.29	الشطية 3.22	تاوقرت 2.25
الشلف 3.29	/	*1.04
الشطية 3.22	/	*0.97
تاوقرت 2.25	/	/

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.

الشلف 3.92	الشطية 3.68	تاوقرت 3.12
الشلف 3.92	/	*0.80
الشطية 3.68	/	*0.56
تاوقرت 3.12	/	/

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

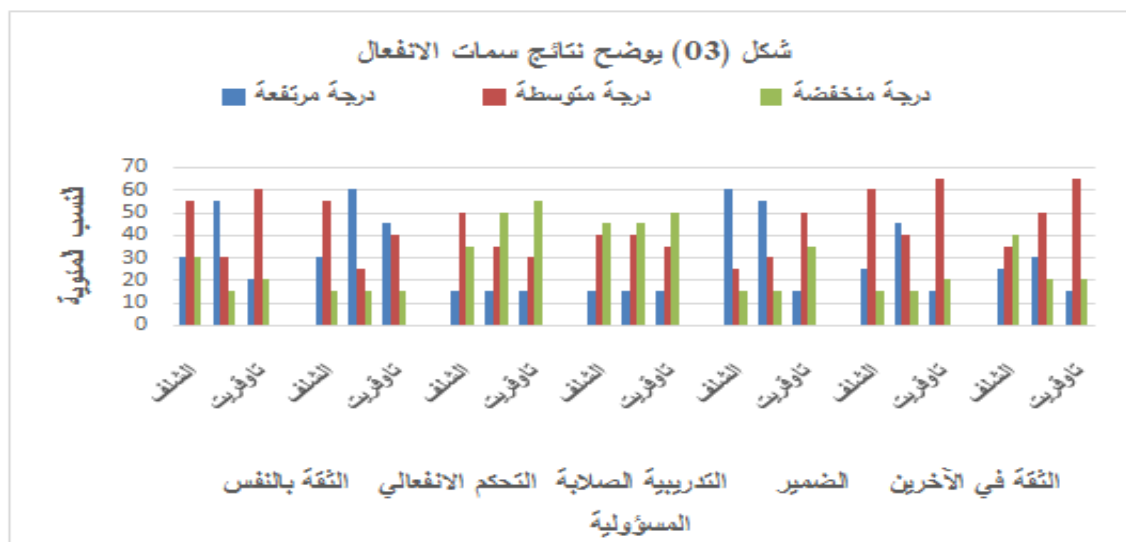


ويتضح من الشكل (02) أن هناك اختلاف في مستوى العدوان والتصميم لصالح فريق الشاف والشطية اللذان ينشطان في المستوى الأعلى، وهذا يعني أن هذه السمات يمكن أن تختلف من فريق لآخر بحسب المستوى والأهداف المنشودة سواء للاعب أو الفريق، أما سمي الحافز والقياد فهي لا تختلف باختلاف مستوى الفريق لارتباطها بتحقيق النجاح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

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

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

يتضح من الجدول (05) عدم وجود دلالة إحصائية في كل من سمة المسؤولية والثقة بالنفس والتحكم الانفعالي والصلابة 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 والشطية، وبدرجة متوسطة الى ضعيفة عند فريق تاوقريت.



ويتضح من الشكل (03) تسجيل مستوى منخفض الى متوسط في سمي 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 والشطية. وهذا يوضح افتقاد اللاعبين الى الاستقرار الانفعالي والدافعية حيث يتأثر أداؤهم بالمشاعر والانفعالات، بينما نجذ ثقة متوسطة بين اللاعبين والمدرّب، وتحمل المسؤولية وحسن التعامل مع المواقف المختلفة، وكذا احترام المدرّب والعملية التدريبية وأهميتها في النجاح، وهذا يوضح قلة الاهتمام بالتدريب النفسي للاعبين أو عدم خضوعه للأسس العلمية.

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

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2.73	02	1.36	3.09	غير دل
داخل المجموعات	25.35	57	0.44		
الكل	28.08	59	/		
بين المجموعات	1.3	02	0.65	2.09	غير دل
داخل المجموعات	18	57	0.31		
الكل	19.3	59	/		
بين المجموعات	0.83	02	0.42	1.31	غير دل
داخل المجموعات	18.41	57	0.32		
الكل	19.24	59	/		
بين المجموعات	0.28	02	0.14	0.31	غير دل
داخل المجموعات	25.71	57	0.45		
الكل	25.99	59	/		
بين المجموعات	12.23	02	6.11	14.21	0.01
داخل المجموعات	24.74	57	0.43		
الكل	36.97	59	/		
بين المجموعات	2.33	02	1.16	3.22	غير دل
داخل المجموعات	20.74	57	0.36		
الكل	23.07	59	/		
بين المجموعات	1.92	02	0.96	2.46	غير دل
داخل المجموعات	22.36	57	0.39		
الكل	24.28	59	/		

ويتضح 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 والشطية كما يوضحه الجدول (07).

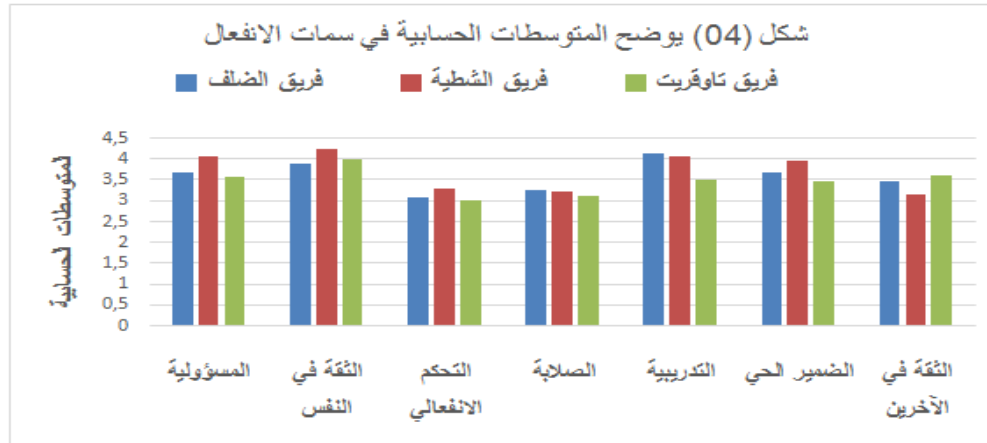
جدول رقم (07): يوضح المقارنات البعدية بين الفرق في سمة التدريبية.

التأقيريت 3.51	الشطية 4.08	الشلف 4.16	
*0.65	0.08	/	الشلف 4.16
*0.57	/	/	الشطية 4.08
/	/	/	التأقيريت 3.51

القيمة الحرجة: 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 الى الإحساس بالواجب والقبول والرضا والثقة في المدرب والزملاء، ونجد أن اللاعبين الذين ينشطون في المستوى الممتاز لهم تقدير واحترام أكثر للمدرب والعملية التدريبية، وهذا دليل على أهمية الخبرة ومدة التدريب ومستوى اللعب كما يشير فوديرو الى "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. (الخيواني، 2011، صفحة 45)



ويتضح 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 فنجد التدريبية والثقة بالنفس وبدرجة أقل سمات المسؤولية والضمير الحي ثم التحكم الانفعالي، الثقة في الآخرين، والصلابة.

أما فريق الشطية فيتميز بسمات الحافز، التصميم والقيادة وبدرجة أقل العدوانية كسمات الاستعداد نحو انجاز الأهداف الارادية، أما سمات الانفعال فيتميز بالثقة بالنفس، المسؤولية، التدريبية والضمير الحي وبدرجة أقل التحكم الانفعالي، الثقة في الآخرين، والصلابة.

أما فريق تاوقيريت فيتميز بسمات الحافز وبدرجة أقل القيادة، التصميم والعدوان كسمات الاستعداد نحو انجاز الأهداف الارادية، أما سمات الانفعال فهي الثقة بالنفس، المسؤولية، التدريبية، 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 التدريبية والتصميم والثقة بالنفس والمسؤولية والضمير الحي والحافز، وتبقى 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 العالية. (علاوي، 1992، صفحة 35)

9- الاستنتاجات:

- وجود ترابط في السمات الدافعية وهي العدوان، 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 الإرادية وأهمها التصميم والحافز وسمة التدريبية كسمة انفعالية، بينما الفرق التي تنشط في مستوى أدنى فتتميز بدرجة أقل في سمتي 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 مشوارهم الرياضي.
- يجب على الاتحادات والمعاهد الرياضية تنظيم تربية 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 جميل. (1986). كرة القدم. بيروت: دار النقائض.
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 علاوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
7. محمود عدنان - مصطفى باهي. (2000). مقدمة في علم النفس. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. معاينة خليل. (2000). علم النفس التربوي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
9. محسن محمد حسن، سامر مهدي محمد صالح. (2015). السمات الدافعية وعلاقتها بالانحياز 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 للاعبين منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم. المؤتمر الدولي لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة الكوفة. 13-14/01/2016.

تأثير رياضة المشي على بعض متغيرات الدم الدهون الثلاثية والكوليسترول. أ. النحوي الطاهر، جامعة باتنة (02). أ. رحمانى محمد ، جامعة البويرة.

ملخص الدراسة:

اهتمت الدراسة بالكشف عن العلاقة التي تربط رياضة المشي بالمتغيرات البيولوجية والبدنية التي تؤثر على مجموعة من الافرد 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، وبذلك 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 - الكوليسترول.

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 مجتمعا حيث أصبح الإنسان معتمداً على الآلة، ونقص اعتماده على نشاطه البدني، وبذلك فقد الإنسان إحدى أهم وظائفه ككائن ينتقل بجده 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 اثار جانبية كالأدوية ، وبالرغم من أهمية رياضة المشي في مثل هذا المرض إلا ان الدراسات في هذا المجال مازالت محدودة لكون المرضى يلجئون إلى الأدوية والمنتجات الغير مدروسة بشكل مباشر لذا نحن بحاجة الى مثل هذه الدراسات بشكل ميداني والتي تبين فائدة ممارسة رياضة المشي لتكون إضافة علمية للمحافظة على صحة افراد المجتمع، ومن هنا برزت مشكلة الدارسة في الكشف عن تأثير رياضة المشي على بعض متغيرات الدم الدهون الثلاثية والكوليسترول.

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 بدنيا ونفسيا، وبطبيعته يتناسب مع مختلف الأعمار والأجناس ويمكن أدائه 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 ولفترة محددة، أيضا سنتناول في هذه البحث رياضة المشي كظاهرة عالمية منتشرة في العديد من دول العالم وتحضي 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 علي 25% بروتين و 45% كوليسترول ويسمى LDL أي كوليسترول منخفض الكثافة و ينتشر LDL في مناطق مختلفة من الجسم وأحيانا يترسب في جدار الشرايين لذلك فهو يكون نوع بروتين سيئ في بعض الأحيان وذلك عندما تزيد نسبة ترسبه في الدم، وبهذا فكلما ارتفع تركيز كوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL-cholesterol في الدم كلما ارتفعت مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. (عدنان صالح نبهان ابو لاوي، 14، 1997).

الدهون الثلاثية: هو مركب عضوي يتألف من الغليسيريد مع ثلاثة مجموعات من الاسيد 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 ثلاثية، تتحرك الدهون الثلاثية عبر الدم وتخزن في الخلايا الدهنية، تنتظم هورموناتها عندما تطلق الدهون الثلاثية من الخلايا الدهنية للاستعمال كطاقة بين وجبات الطعام و تزداد كمية الدهون الثلاثية بسبب الخمول وزيادة الوزن، وعند 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 وعلاقتهما بالأرض وتوازن الذراعين ويتميز المشي خلال المنافسة كعناصر فنية خاصة ولوائح محددة بصراحة وتعد اللاتحة رقم 191 من قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى هي المرجع الاساس المحدد لتكنيك المشي (الاداء الفني)، وقواعد ومضمونها هو عدم ثني الركبتين الامامية عند النزول ومس القدم للأرض وكذلك عدم طيران الرجلين عن الارض وعدم رفع الاكتاف عالياً عند المشي. (بيبت، تومسون، 08، 1996)

6- الدراسات السابقة:

- دراسة (2004 Eberhart et all) لممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية تساعد على استهلاك الدهون الزائدة في الجسم، توصلت الدراسة الى ان للنشاط البدني يساعد على حرق الشحوم وعدم فسخ 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 ، الرقبة.... الخ). وقد وجد أن هذه المواد الدهنية مرتبطة بتصلب الشرايين (علي مهدي حسين، 2009، 138)، وجود تضيق 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 المواضع من الشريان فإن كمية الدم الواصلة إلى المنطقة التي يُغذيها ذلك الشريان تقل ، أي أن إمداد المنطقة العضلية تلك بكمية الأوكسجين وبالعذاء، لا يكفي لسد حاجتها كي تعمل بكفاءة وبالتالي تبدأ تلك المنطقة العضلية بالشكوى ووسيلة تعبيرها عن شكواها هي الألم أثناء المشي أو بطء التنام الجروح، أما حين حصول سد تام لمجرى الدم داخل أحد الشرايين ، فإن تدفق الدم خلال ذلك الشريان يتوقف تماماً، وبالتالي تنقطع 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, M;2004;53)

7- منهجية للدراسة:

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

- **عينة البحث:** تتكون عينة البحث من 11 فرد، تم اختيارهم بصفة عمدية بحيث أن أفرد العينة يعانون من السمنة.

-مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** تم تطبيق برنامجنا رياضة المشي والاختبارات بالمركب الرياضي 18 فيفري 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 2013/02/20 إلى غاية 2013/05/10 ، بحيث أجريت الاختبارات المعملية (التحاليل المخبرية) والقياسات الانثروبومترية القبلية بتاريخ 18-19-20-21/02/2013 ، وتم إعادة التحاليل بعد أسبوع لتأكد من النتائج المحصل عليها وتوافها مع التحاليل الأولى، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المشي على المجموعة ابتداء من 2013/02/24 إلى غاية 2013/05/02 وبحجم ساعي قدره 06 ساعات في الأسبوع ، مقسمين إلى أربع حصص بمعدل ساعة ونصف في اليوم ،خلال الفترة المسائية، ثم أجرينا الاختبارات المعملية والقياسات الانثروبومترية البعدية بتاريخ 07-08-09/05/2013.

- **المجال البشري:** تتكون 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 التجريبي:** 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 التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث ، كما ويمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية. لذلك فإن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد في الحصول على إجابات لأسئلة البحث وعليه تم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة.

- **الوسائل الإحصائية: برنامج حساب دليل كتلة الجسم BMI Calculator وبرنامج (SPSS):** وهو برنامج لحساب مؤشر كتلة الجسم، عن طريق ادخال بيانات الطول والوزن الخاصة بالمختبر، 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/ وحلت نتائج الدراسة وفق الطرق الإحصائية القياسية باستعمال البرنامج الإحصائي المعروف ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Sciences (SPSS) الإصدار العشرون.

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

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

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

يبين الجدول الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الدراسة في اختبار مؤشر كتلة الجسم ، حيث حققت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 31.24 وانحراف معياري 2.56 وحصلت في القياس البعدي على متوسط حسابي 30.19 وانحراف معياري 2.56 ، وكانت T المحسوبة لنفس الاختبار -4.33 والتي لا تساوي قيمة T الجدولية، عند درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0.05 بالتالي 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 البعدي 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 أن 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 تتطور مقاومة الأنسولين إلى مرض السكري من النوع الثاني. (Kvis E.Bery, Eeld;1997;87) ويقول (McGarry 2002) إن العلاقة بين مقاومة الأنسولين والمصابين بالسمنة الحشوية (أي درجة عالية من الأنسجة الدهنية في البطن- تميزا عن السمنة أو الدهون تحت الجلد بأنها بين الجلد ودار 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 السيبتوكينات ، وفي العديد من النماذج التجريبية هذه السيبتوكينات 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 بتراكم الدهون في الكبد، وهي حالة تعرف باسم مرض الكبد الدهني غير الكحولي نتيجة الافراز المفرط للأحماض الدهنية الحرة في الدم (بسبب زيادة بيوليسا)، 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 (2002 Keinanen) أثناء النشاط البدني فإن الجسم يقوم بتنشيط إفراز هرمون الأنسولين (لأن هناك حاجة لجلوكوز الدم)، وفي المقابل يزداد إفراز الهرمونات المضادة التالية:

الجلوكاجون، والكاتوكولامين، والكورتيزول، وهرمون النمو، هذه الهرمونات تؤدي إلى حث 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 ماسبق، فإن زيادة تركيز هرمون الكاتوكولامين في الدم يساهم في جعل جلايكوجين العضلات الوقود المفضل للانقباض العضلي، خاصة مع زيادة شدة النشاط البدني.

وبعد جلوكوز الدم بالإضافة إلى جلايكوجين العضلات مصدرين أساسيين للطاقة التي تنزود 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 الكربوهيدرات (جلوكوز الدم وجلايكوجين العضلات) يعدان المصدران الرئيسيان للذات يزودان العضلات بالطاقة ، حيث لا يمكن عند هذه الشدة استخدام الدهون كوقود.

وبيضيف (الهزاع 2007) يتحدد دخول الجلوكوز إلى الخلية العضلية بوجود حد أدنى من الأنسولين في الدم، وبوجود الناقلات الجلوكوزية، 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 الكيميائية التي تؤدي إلى استخدام الجلوكوز في النهاية كمصدر للطاقة العضلية في حالة النشاط البدني. (هزاع محمد الهزاع، 2007، 110)

ويساعد النشاط البدني كثيراً في خفض نسبة الشحوم في الجسم ويحافظ على كتلة العضلات مما يساعد على المحافظة على مستوى مناسب من تركيز الجلوكوز في الدم، وعلى العكس من ذلك فإن انخفاض الكتلة 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 تفسير ان رياضة المشي لها اثر في خفض مستوى جلوكوز الدم وتراجع في الوزن ومؤشر كتلة 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 القبالية والبعدية لدهون الثلاثية

- الجدول رقم: (02) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبالية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار تركيز الدهون الثلاثية.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية
			الجدولية	المحسوبة	ع±	ن	ع±	ن	الاختبارات
مغوي	0.05	10	1.79	-3.60	0,31	1,09	0,31	1,41	الدهون الثلاثية

يبين الجدول الاختبارين القبلي والبعدية للعينة للدراسة في اختبار تحليل 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 تركيز نسبة الدهون الثلاثية في الدم لدى أفراد العينة.

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبالية والبعدية للكوليسترول:

- الجدول رقم: (03) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبالية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار تركيز الكوليسترول.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية
			الجدولية	المحسوبة	ع±	ن	ع±	ن	الاختبارات
مغوي	0.05	10	1.79	-2.47	0,42	1,19	0,49	1,28	الكوليسترول LDL
				2.56	0,18	0,65	0,1	0,47	الكوليسترول HDL

يبين الجدول الاختبارين القبلي والبعدية للعينة للدراسة في اختبار تحليل نسبة تركيز الكوليسترول في الدم حيث حققت فيه متوسط حسابي قدره 1.28 بالنسبة للبروتين الدهني قليل الكثافة LDL، و0.47 بالنسبة للبروتين الدهني عالي الكثافة HDL ، وانحراف معياري 0.49 بالنسبة للبروتين الدهني قليل الكثافة LDL، و0.1 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، و0.65 بالنسبة للبروتين الدهني عالي الكثافة HDL، وانحراف معياري قدره 0.42 بالنسبة للبروتين الدهني قليل الكثافة LDL،

و0.18 بالنسبة للبروتين الدهني عالي الكثافة HDL ، وكانت T المحسوبة لنفس الاختبارين LDL و HDL 2.47- و2.56 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، إذ أن برنامج المشي كان له تأثير إيجابي في خفض مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول قليل الكثافة LDL ورفع من الكوليسترول عالي الكثافة HDL وهذا لصالح الاختبار البعدي، ويتضح تأثير البرنامج على الدهون الثلاثية والكوليسترول لأن السبب الرئيسي هي كمية الغذاء الذي يتناوله الشخص أكبر من الجهد المبذول ، أي أن مقدار السرعات الحرارية المتناولة يزيد عن مقدار الطاقة المستهلكة، وتتحول هذه الزيادة في السرعات الحرارية إلى تخزين الدهون في أنسجة الجسم وحول الأجهزة الداخلية كالقلب والأمعاء والعضلات، باعتبار أن الكوليسترول و الدهون الثلاثية هي من أنواع الشحوم والزيوت إلا أن الكثيرين 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 كلياً، 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 سرعات حرارية أقل من المعتاد، وتحديدًا 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 في الدم ارتفاع الأنسولين في الدم، يُسهمان في ارتفاع تكوين الدهون الثلاثية.

9- مناقشة النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة:

بغرض التحقق من صحة الفرضيات القائلة 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 البلازما 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 وتؤكد العلاقة الموجبة لممارسة النشاط البدني الهوائي هذا من جهة ، ومن جهتها أخرى ذكره مجلة "سيركوليشن" في بيان علمي أن تغيير نمط الحياة وممارسة النشاط البدني يمكن أن يخفض مستوى الدهون الثلاثية إلى النصف (Michael Miller, MD, et al;2011;31) ، ويتفق هذا مع ما توصل إليه كل من (Dirix) و (Dirix A;88,28) و (عباس) (عباس فاضل جابر، 1998، 163)، الذين أشاروا إلى ارتفاع البروتين الدهني العالي 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 إلى حد كبير أن زيادة التمارين

الهوائية تؤدي الى زيادة تركيز HDL ، وبالمقابل انخفضت نسبة الإصابة بتصلب الشرايين مع تقليل السمنة والتي تعتبر من أهم الأسباب الإصابة بمرض السكري.

ونقلا عن سبيلنر (سبيلنر، 2005، 108) حيث أكد بناءا على خبرة عشرين عاما في المشي أن المشي بسرعة معتدلة هو الأفضل لأي إنسان في أي سن ، وهدف التدريب الرياضي هو إحداث تكيف بدني ووظيفي بشكل منظم وتدرجي، وأشار (الربيعي وآخرون، 2003، 350) لكي تحقق أهدافك من برنامج المشي بإيقاعات مستمرة ولمدة على الأقل 30 دقيقة مع الوصول بالقلب للإثارة الفسيولوجية وتكرار المشي على الأقل 3 مرات أسبوعيا، حيث أظهرت الدراسات الطبية الحديثة أن ممارسة التمارين الرياضية بصورة منظمة تساهم 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 التجريبي للمشي من 86 نبضة إلى 76 نبضة وتحسن كفاءة الجهاز التنفسي وهبوط في الأوزان لعينة الدارسة (عبد الخالق ، محمد بطل، 2002، 23)، وتتفق مع دراسة (على احمد نجيب العوادي 2009) والتي سعى فيها الباحث إلى معرفة اثر برنامجين للمشي الرياضي والحمية الغذائية على مستوى دهنيات الدم للرجال فوق 55 سنة، وكانت النتائج الدراسة فاعلية البرنامجين المشي الرياضي والحمية الغذائية حقق نقص للوزن وفروق لدهنيات الدم الكوليسترول والدهون الثلاثية و الكوليسترول منخفض الكثافة LDL (علي نجيب احمد العودي، 2009، 172)، وهذا ما يبرر الفرضية الثانية إلى حد كبير.

10- نتائج الدراسة:

اهتمت الدراسة بالكشف عن العلاقة التي تربط رياضة المشي بالمتغيرات البيولوجية والبدنية التي تؤثر على مجموعة من الافرد 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 والتبول كما أن المشي الجاد المنتظم يؤدي إلى خفض إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس ويؤدي 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 مقارنة بالاختبارات القبلية.
2. تحسن في مستويات والدهون الثلاثية لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعيدة مقارنة بالاختبارات القبلية.
3. تحسن في مستويات الكوليسترول لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعيدة مقارنة 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. بيتد، تومسون (1996)، المدخل الى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الاقليمي، ب ط، القاهرة.
2. الربيعي ، محمد وشفيق ،مظفر وعباس هاشم (2003)، أثر رياضة الجري على مستوى الكولسترول في الدم بحث تجريبي على بعض اللاعبين المتقدمين في فعالية الركض بأنواعه المختلفة ، دراسات العلوم التربوية ، عمان ، الأردن ، المجلد 30 ، العدد 2.
3. سبيلنر ، ماجي (2005)، الكتاب الكامل في المشي ، مكتبة جرير ، الرياض ، السعودية..
4. عباس فاضل جابر(1998)، تأثير التدريب والمنشطات على بعض التكيفات البيولوجية والفسلجية، أطروحة دكتوراة- جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية.
5. عبد الخالق ، محمد بطل (2002) ، أثر ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لكبار السن ، أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا ، وزارة البحث العلمي ، القاهرة ، مصر.
6. عدنان جلون ،عمرو السكري(2001)، تقنية التدريب باستخدام السير المتحرك، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة .
7. عدنان صالح نبهان ابو لوي، (1997)، نظام الطاقة المسيطر في النشاط الرياضي واثرة في الدهون والبروتينات الدهنية في الدم، أطروحة دكتوراة جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية.
8. علي مهدي حسين (2009)، دراسة مقارنة لبعض متغيرات الدم بين الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات، جامعة حلوان ، المجلة العلمية.
9. علي نجيب احمد العودي(2009)، اثر برنامجين للمشي الرياضي والحمية الغذائية على مستوى دهنيات الدم للرجال فوق 55سنة ، مذكرة ماجستير ، دراسات العلوم التربوية ، عمان ، الأردن ، المجلد 10 ، العدد 2.
10. نصير عباس عيدان(1998)، اثر برامج تأهيلية في نسبة البروتينات الدهنية ذات الكثافة الواطئة في الدم رسالة ماجستير جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية بغداد..
11. هزاع محمد الهزاع (2007)، جلوكوز الدم والجهد البدني، الاتحاد السعودي لطب الرياضي، مكتبة الملك سعود، ب 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.
1. بن شاعة سعد، جامعة أحمد بوقرة بومرداس
أ. طاهر النحوي، جامعة عمار ثلجي بالأغواط
أ. آدم رحمون، جامعة عمار ثلجي بالأغواط

ملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أهم الآليات والسياسات التي تعتمد عليها الجزائر لدعم المشاريع المقاولاتية خاصة الصغيرة والمتوسطة والتي تعتبر الأساس الذي يمكن الشباب الجزائري من تجسيد أفكاره الإبداعية في شكل مشاريع منتجة و متميزة وذات قيمة مضافة، بالإضافة إلى محاولة تحليل تطور هذه المقاولات في السنوات الماضية للوقوف على أهم النقائص التي تعاني منها، وكذا أهم الأسباب التي تخيف الشباب الجزائري من الخوض في مثل هذا المجال، رغم جهود الدولة المتواصلة من أجل النهوض بهذا القطاع باعتباره المحرك الأساسي للنمو الاقتصادي في أغلبية دول العالم.

حيث سيتم تقسيم هذه الورقة البحثية إلى ثلاث محاور، نتحدث في المحور الأول حول المفاهيم المتعلقة بالمقولة، وسيخصص المحور الثاني لدراسة مفاهيم حول الإبداع وأساليب تنمية التفكير الإبداعي 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: (المقولة، الإبداع، التفكير الإبداعي، آليات دعم وتوجيه المقاولات الصغيرة والمتوسطة).

Résumé:

Cette recherche vis a identifier les principaux mécanismes et les politique dépendent de l'Algérie pour soutenir les projet entrepreneurial en particuliers les PME, qui font la base qui permettra a la jeunesse algériennes de traduire ses idées créatives sous forme de projets productifs et distincte, ainsi d'essayer d'analyser l'évolution de ces entreprise au cours des dernières années, afin d'identifier les carences dont elles souffrent, et aussi les principales raisons qui effraient la jeunesse algériennes 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 a l'entrepreneuriat, le deuxième axe serait attribué a l'étude des concepts liés a la créativité et les méthodes du développement de 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 المقاولات دورا مهما في النشاط الاقتصادي في كافة دول العالم، الامر الذي جعله من أهم القطاعات المساهمة في الانعاش الاقتصادي نظرا 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 أضحت المقاولاتية من المرتكزات الاساسية التي تركز عليها كافة الانظمة السياسية خاصة في الدول النامية، من خلال العمل على تمهيتها 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 تطويرية لتأهيل المقاولات وتحسين أداءها 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 وللمساعدة الشباب على تقجير طاقاته الابداعية وتجسيد الافكار التي يمتلكها على أرض الواقع.

تقسيمات البحث:

سيتم بناء على ما سبق تقسيم هذه الورقة البحثية إلى ثلاث محاور:

المحور الاول: مفاهيم عامة حول المقولة

المحور الثاني: مفاهيم حول الابداع والتفكير الابداعي

المحور الثالث: دراسة تحليلية لتطور المقاولاتية وآليات دعمها لتجسيد الافكار الابداعية في الجزائر

وفيما يلي سيتم دراسة هذه المحاور بشكل من التفصيل

أولا: مفاهيم عامة حول المقولة:

أصبحت المقولة مفهوم شائع الاستخدام كمجال للبحث، نظرا لتزايد أهميته وآثاره الايجابية على الافراد، المجتمع والاقتصاد بشكل عام، حيث زاد الاهتمام بهذا النشاط من خلال العمل على تطوير المقاولات والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة، لما لهذه الاخيرة من دور كبير في امتصاص البطالة بالدرجة الاولى.

1- تعريف المقالة:

أصبحت المقالة مفهوم شائع الاستخدام ومتداول بشكل واسع في غالبية دول العالم سواء المتقدمة منها أو النامية، باعتبارها محور أساسي للتطور وتحقيق استقلالية ومستوى معيشي أفضل لأفراد المجتمع، وعليه تعددت تعريفات المقالة باختلاف المقاربات التي تناولت هذا المفهوم، حيث نجد من هذه المقاربات نجد (سلامي منير: 2012، 2) المقاربة الوصفية التي سعت لفهم دور المقالة في الاقتصاد والمجتمع مستعملة العلوم الاقتصادية في تحليلها، المقاربة السلوكية التي سعت لتفسير نشاطات وسلوكيات المقاولين وفق ظروفهم الخاصة، وأخيرا المقاربة المرحلية التي حللت وفق منظور زمني وموقفي المتغيرات الشخصية والمحيطية التي تشجع أو تعيق الروح المقاولانية. من خلال ما سبق يمكن تعريف المقالة على أنها مجموعة النشاطات التي يتم من خلالها استغلال فرص الاعمال المتاحة من طرف فرد أو مجموعة أفراد تتوفر فيهم خصائص معينة من أجل انشاء مؤسسة جديدة أو تجديد الافكار الابداعية التي يمتلكها، وبالتالي خلق القيمة.

بعد التعرف على مفهوم المقاولانية لابد من الإشارة إلى بعض المصطلحات الاخرى ذات العلاقة الوطيدة بها والتي من بينها:

- **الثقافة المقاولانية:** تعرف على أنها مجمل المهارات والمعلومات المكتسبة من فرد أو مجموعة أفراد ومحاولة استغلالها وذلك بتطبيقها في الاستثمار في رؤوس الاموال، من خلال إيجاد أفكار مبتكرة جديدة، وهناك ثلاث أماكن يمكن أن تترسخ فيها هذه الثقافة هي كل من العائلة والمدرسة والمؤسسة (الجودي محمد علي: 2015، 16)
- **الروح المقاولانية:** لقد زاد الاهتمام بالروح المقاولانية بعد بروز الاهمية المتنامية لقطاع المقالة خاصة في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة التي كثيرا ما يرتبط اسم المقاول بها. وترتبط الروح المقاولانية بالدرجة الاولى بالمبادرة والنشاط والإتقان في التطبيق، فالأفراد الذين يمتلكون هذه الروح تكون لهم العزيمة والإرادة لتجربة الاشياء الجديدة، أو القيام بأشياء بشكل مختلف لوجود إمكانية التغيير لاختيار وتجربة الافكار الجديدة لاكتساب مهارات جديدة.

2- تعريف المقاول:

لقد تمت الإشارة سابقا إلى أن المقالة هي نشاط يقوم به أفراد تتوفر فيهم مجموعة من الخصائص، من هذا المنطلق لابد من التعرف على صاحب هذه الافكار الابداعية والمتجددة 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 (الجودي محمد علي، 2012).

وبالتالي يعتبر المقاول بمثابة شخص مبدع يقوم بتسيير المؤسسة الصغيرة والمتوسطة، له مساهمة كبيرة في رأس مالها ويقوم بدور تنشيط القرارات المتعلقة بتوجيه أو حل مشاكلها، بحيث تتوفر فيه مجموعة من الخصائص المتعلقة بشخصه، وسلوكه وعمله الاداري والتي يمكن تلخيصها فيما يلي: (الجودي محمد علي، 2012)

- **الخصائص الشخصية:** يجب أن تتوفر 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 أولا مهارات تفاعلية، من خلال قدرة المقاول على خلق بيئة عمل تفاعلية تستند إلى التقدير والاحترام والعمل الجماعي ورعايته وتنمية الابتكارات لتحسين الانتاجية وتطوير العمل، وثانيا مهارات تكاملية، تترجم في القدرة على تنمية المهارات التكاملية بين المقولين وعمالهم من أجل تنمية خلية عمل متكاملة ذات فعالية عالية.

- **الخصائص الادارية:** والتي تضم توليفة من المهارات المتمثلة في المهارات الانسانية، 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 ل A.Shapero et L.Sokol هذا النموذج الذي يعتبر إلى حد الان المرجع الاساسي للابحاث في مجال المقاولات، حيث تمت الاشارة وفقا لهذا النموذج إلى العوامل التي تشكل أساس احداث التغيير في حياة الفرد والمحرك للحدث المقاولاتي.

حيث تمت الاشارة وفقا لهذا النموذج للدوافع المتمثلة في الانتقالات السلبية كالتسريح من العمل وعدم الرضا عن العمل، الانتقالات الايجابية كتأثير العائلة ووجود سوق أو مستثمرين محتملين، بالإضافة إلى الازواضع 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، وهذان المتغيران يختلفان من فرد إلى آخر.

بالإضافة إلى ما سبق يمكن تحديد بعض العوامل الاخرى فيما يلي:

- وجود نموذج مقاولات لتقليده لما له من روابط في بروز مقاولين جدد، له تأثير قوي وإيجابي على الافراد يدفعهم لتقليده.
- الخبرة المعتبرة تعد بمثابة عنصر ضروري للمقاولات، 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.
- الحوافز المهنية والتي تخص الاطارات الموظفين الذين يرغبون في تغيير نشاطهم.
- الدوافع النفسية والتي تؤثر بشكل كبير على نفسية الفرد.

ثانيا: مفاهيم حول الإبداع والتفكير الإبداعي:

شغل موضوع الإبداع العديد من الباحثين المهتمين به على مر العصور إلى أن صار استخدامه شائعا بين مختلف المختصين من الاكاديميين، رجال السياسة والصناعة والاقتصاد والتجارة، وحتى بين عامة الافراد.

1- مفهوم الإبداع:

الإبداع هو من الصفات التي يمنحها الله عز وجل لعباده من بني البشر في قوله تعالى: "يؤتي الحكمة من يشاء ومن يؤت الحكمة فقد أوتي الخير كثيرا وما يذكر إلا أولى الابواب" صدق الله العظيم وفي تفسير هذا القول نجد أن الحكمة هي أكلة مراحل ومستويات المعرفة والتي تعتبر أساس وقاعدة الإبداع، وبالتالي يعتبر التراكم المعرفي بمثابة

أول خطوة للإبداع؛ فعلى الرغم من توسع والاهتمام بمفهوم الإبداع في السنوات القليلة الماضية، إلا أن الباحثين والمختصين لم يتفقوا على وضع تعريف واضح وموحد له نظرا لاعتباره ظاهرة معقدة من الناحية العلمية وذات أبعاد ومحاور متباينة.

فالإبداع لغة: هو مصدر الفعل أبدع، بمعنى أبدعت الشيء واخترعته على غير مثال سابق، أي بشكل ليس مكرر أو متشابه لما قبله (احمد 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 والآداب (فتحي عبد الرحمن جوران: 20، 2009).

أما اصطلاحا فقد عرفه كل من Myers و Marquise على أنه ظاهرة إنسانية لم تخلق من جهد فردي بل هي حصيلة جهد متميز ومثابرة 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 torance على أنه عملية تحسس بالمشكلات والوعي بمواطن الضعف والثغرات وعدم الانسجام والنقص في المعلومات، والبحث عن حلول والتنبؤ 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:

تتصف العملية الإبداعية بمجموعة من الخصائص التي يمكن تلخيصها فيما يلي (احمد 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 والنواقص البيئية.
- له القدرة على اكتشاف علاقات جديدة واستنباطها والإفصاح عنها.

3- أهمية الإبداع:

يعتبر الإبداع بمثابة نمط حياة وسمه 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 خير: 45، 2012).

- يطور قدرة الفرد على استنباط الأفكار الجديدة وتطوير الحساسية لمشكلات الآخرين.
- يساعد في الوصول إلى حل للمشاكل بطريقة أصيلة.
- يعد بمثابة مهارة يمارسها الفرد يوميا قابلة للتطوير من خلال التعلم والتدريب.
- يساهم في تحقيق الذات وتطوير الانتاج 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 الإشارة سابق إلى أن الابداع يقوم على التفكير، هذا الأخير الذي يعتبر المحرك الاساسي لخلق الابداع، وبالتالي يمكن تعريف التفكير الابداعي على انه عملية عقلية تتميز بالشمول والتعقيد، تقوم على عوامل معرفية يمارسها الفرد من أجل الوصول إلى قرار أو هدف معين، فهو أسلوب تفكير متجدد قائم على أسس علمية يتم الاعتماد عليه في إنتاج أكبر عدد ممكن من الافكار التي تتصف بالتنوع والمرونة وعدم التكرار أو الشبوع، والتي تستخدم في حل المشاكل والمواقف التي تواجه الفرد، هذا التفكير يتم نميمته عن طريق الاجتهاد والتعلم والتدريب وسعة الاضطلاع.

5- وسائل تنمية التفكير الابداعي:

- لايمكن أن ينمو ويتطور التفكير الابداعي دون وجود مجموعة من العوامل والاسس التي تساعد على تميمته، ومن هذه العوامل نجد (عاطف لطفي حصاونة:123).
 - توفر البيئة الملائمة التي تتسجم مع أصحاب الافكار الابداعية كل حسب ميوله ورغباته الخاصة.
 - توفر الادوات اللوجستكية 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 والمبتكر بسمه 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 متجدد 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 الحاضنات للأفكار الابداعية وهي الجهات التي تستقطب الافكار الابداعية وتبنيها وتسجلها باسم صاحبها الذي قدمها، بالإضافة إلى عملها على دعم المبدعين وأفكارهم والعمل على تطويرها.
 - تطبيق الافكار الابداعية من خلال تحويلها إلى عملية تطبيقية من أجل تحقيق القيمة المضافة.
- ثالثا: دراسة تحليلية لتطور المقاولاتية وآليات دعمها لتجسيد الافكار الابداعية في الجزائر:

1- تطور المقاولاتية في الجزائر:

عرفت المقاولات في الجزائر وجود منذ القدم فهو ليس أمرا جديدا، لكن اهتمام السياسة التمويلية والاقتصادية المنتهجة كان موجها للصناعات الكبيرة بينما عرفت المقاولات الممثلة بالمؤسسات الصغيرة والمتوسطة تهميشا كبيرا

حيث كان ينظر لها على أنها صناعة ثانوية، هذا التهميش أثر بدوره على مردوديتها وعلى تأثيرها على التنمية المحلية.

وبصدور المخطط الخماسي الاول والثاني توجه الاهتمام بعض الشيء إلى قطاع المقاولات الصغيرة والمتوسطة، والتي تم اعتبارها بمثابة العلاج لمشكلة البطالة وأداة دعم للقطاعات الاقتصادية الاخرى ومكملة لها، حيث ترجم هذا الاهتمام بصدور قانون 1982/08/21 للاستثمار الذي أعطى هذه المؤسسات أهمية استراتيجية للتنمية تم تدعيمها بجملة من الاجراءات التحفيزية، هذه الاخيرة التي لم تتمكن من معالجة العراقيل 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 بتكوير 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 خلاله الاطار القانوني والتنظيمي الذي تنشط فيه المؤسسات ص وم وكذا آليات ترقيتها ودعمها، والهدف منه هو تحسين الاستثمار الداخلي والأجنبي المباشر والمساهمة في تحرير المبادرات الخاصة، وقد صنف القانون سابق الذكر المقاولات الصغيرة و المتوسطة إلى ثلاثة معايير: عدد العمال، رقم الأعمال، ومجموع الأصول، وهي المعايير التي اعتمد عليها الكثير من المشرعين في العالم، والجدول التالي يوضح كيفية تصنيف المشرع الجزائري لهذا النوع من المقاولات.

جدول رقم (01): تصنيف المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر

نوع المؤسسة	عدد العمال	رأس المال	مجموع الأصول
مصغرة	01 - 09	أقل من 20 مليون دج	لا يتجاوز 10 ملايين دج
صغيرة	10 - 49	أكبر من 200 مليون دج	100 مليون دج
متوسطة	50 - 250	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 والمتوسطة في الجزائر نموا ملحوظا خلال الفترة المدروسة من سنة 2011 إلى غاية 2016، للوقوف على مدى الاستجابة للمخطط الخماسي للفترة 2010-2014 حيث يمثل الجدول الموالي تطور عدد المقاولات الصغيرة والمتوسطة بنوعيتها العامة والخاصة من سنة 2011 إلى 2016.

جدول رقم (02): تطور عدد المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر خلال الفترة 2011-2016

تطور عدد PME	2011	2012	2013	2014	2015	2016
القطاع الخاص	642341	686825	777259	851511	896277	1013637
القطاع العام	599	516	557	542	532	438
المجموع	642913	687386	777816	852053	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 الاولى 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 الاخيرة في السنوات الاخيرة الماضية كان سببه اتجاه الدولة إلى خصخصة 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 الخماسية 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 واستثمارات تعود عليه وعلى المجتمع بالمنفعة.

ومن خلال التركيبة العددية للنسيج المقاولات الصغيرة والمتوسطة نلاحظ التأثير الايجابي للعديد من أنظمة الدعم والسياسات التي سخرتها الدولة لصالح المستثمرين ومطوري المشاريع لتنظيم مشاريع 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 المقدر 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 والمتمثلة أساسا في توظيف العمال وامتصاص جزء من البطالة على الرغم من أن نسيج هذه المؤسسات في الجزائر يتركز في معظمه على المقاولات التي لا يتجاوز عدد العمال فيها 49 إلى 50 عامل، والجدول الموالي 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	2011	2012	2013	2014	2015	2016
عدد العمال PME خاصة	1625729	1728046	1953636	2110665	2192068	2452216
عدد العمال PME خاصة	50467	48415	48256	46567	46165	35698
تعداد العمال في PME	1676196	1776461	2001892	2157232	2238233	2487914

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 الاكبر منها للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة الناشطة في القطاع الخاص، التي شهدت نموا متواصلا وبانتظام من سنة 2011 إلى سنة 2016 والتي قدرت على التوالي ب 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 الخصخصة، حيث شهدت تراجع من 50467 عامل سنة 2011 إلى 35698 عامل 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 لل 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 و مواعته 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 انقاذ المؤسسات في حالة صعوبة، كما ترمي التدابير الى الحد من 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 اطار سياسة الدعم المنتهجة من طرف الدولة تنص المادة 17 من هذا القانون السابق على انشاء وكالة وطنية تتكلف بتنفيذ استراتيجية الدولة في تطوير المؤسسات الصغيرة و المتوسطة، مجال الانشاء والنمو والديمومة بما في ذلك تحسين النوعية وترقية الابتكار وتدعيم المهارات والقدرات التسييرية للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة (وكالة الانباء الجزائرية:2017).

بالإضافة إلى ما سبق لابد من الإشارة إلى الخطة الخماسية للفترة 2015-2019 والتي تم وضعها كتكملة للخطين 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 تنافسي وتنويعه.

2- الآليات المطبقة من طرف الجزائر لدعم المقاولاتية:

نظرا لأهمية المقاولات في التنمية الاقتصادية ونظرا لأدوارها الاقتصادية الاجتماعية، بالإضافة إلى التوجه الكبير للشباب نحو هذا النوع من النشاط في السنوات الاخيرة الماضية، وبالنظر إلى المخاطر المصاحبة لمثل هذه الاعمال سعت الجزائر كغيرها من دول العالم إلى إنشاء أجهزة دعم وهيئات مرافقة نظرا للخدمات التي تقدمها هذه الاخيرة للمقاول من أجل الاستمرار والبقاء.

أ. هيئات المرافقة:

قامت الجزائر بإنشاء العديد من هيئات المختصة في هذا المجال من أجل مرافقة المؤسسات المقاولات حديثا ودعمها على البقاء والاستمرار، ومن صور هذه الهيئات نجد كل من: (الجودي محمد:68).

- **مشائل المؤسسات:** تم انشاؤها بموجب المرسوم التنفيذي رقم 03-78 المؤرخ في فيفري 2003، يتمثل نشاطها في مساعدة المؤسسات الصغيرة والمتوسطة ودعمها، فهي مؤسسات عمومية ذات طابع صناعي وتجاري تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي، وتضم كل من "المحضنة" وتكزن مخصصة لقطاع الخدمات، "ورشة ربط" موجه لقطاع الصناعة الصغيرة والمهن الحرفية، "خزل المؤسسات" هيكل يتكفل بمشاريع المنتمين إلى ميدان البحث.

- **مراكز التسهيل:** تم انشاؤها بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 03-79 المؤرخ في فيفري 2003، هي هيئات تتكفل بإجراءات انشاء المؤسسات الصغيرة والمتوسطة، بالإضافة إلى تطوير ثقافة النقاول وتلبية احتياجات المقاولين وتقديم مختلف التسهيلات الضرورية، وكذا تثمين البحث العلمي من خلال تقريب المقاولين من مراكز البحث ومؤسسات التكوين.

ب. أجهزة الدعم:

- قامت الجزائر باستحداث العديد من أجهزة الدعم لمساعدة الشباب على إنشاء نشاطاتهم الخاصة وتفرغ طاقاتهم وأفكارهم الابداعية على أرض الواقع، للاستفادة من هذه الافكار في التنمية الاقتصادية، ومن أهم الوسائل التي قامت الجزائر بإنشائها للقيام بهذه الوظيفة نجد (موقع وزارة الصناعة والمناجم).
- الوكالة الوطنية لتطوير الاستثمار ANDI: هي مؤسسة حكومية مسؤولة عن ترقية ومراقبة الاستثمار وخلق المؤسسات من خلال أجهزة التحفيز المتمثلة في إجراءات الاعفاء والتخفيض الضريبي، وتتواجد الوكالة على كامل التراب الوطني من خلال الشباك اللامركزي الوحيد الذي يحرص على أن يكون المخاطب الوحيد لصاحب المشروع من أجل التخفيف والتسهيل في الشكليات والإجراءات المتعلقة بالمشروع.
- **الصندوق الوطني للتأمين عن البطالة CNAC:** يتكفل 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 والحامل لأفكار إبداعية وابتكارية تمكنهم من خلق مؤسسات جديدة، بحيث تضمن الوكالة عملية المرافقة 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 الاجمالية للمشروع والتخفيض من الضرائب البنكية، بالإضافة إلى المساعدة في عملية التمويل والاستفادة من مزايا ضريبية.
- **الوكالة الوطنية لتسيير 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 بغلاف مالي يقدر بـ 2.3 مليون أورو هدفه ترقية الحركة الجموعية بالمؤسسات.

- ب. **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.
- ج. **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.
- د. **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:

- نظرا للخصوصيات التي يتميز بها قطاع المقاولات الصغيرة والمتوسطة، تحتل 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: 2)
- يتمثل السبب الأول في تخلف النظام المصرفي وعدم موضوعية القيود والشروط التي يفرضها لتمويل القطاع الخاص، والتي تميل 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 تنمو لعدم إيجاد الدعم المالي اللازم إلا على هامش مشاريع القطاع العام، وهذا في الوقت الذي أثبتت فيه تجارب الدول المتقدمة أن النمو الاقتصادي الكلي مرده إلى المشروعات الصغيرة، 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 وفقا لنماذج التسيير التقليدي وبموارد مالية ضئيلة.
 - كما يمكن إضافة جملة من الصعوبات التي تعاني منها المقاولات الصغيرة والمتوسطة في الجزائر والتي نذكر منها:
 - عدم وجود ارتباط وتكافل بين المؤسسات الكبيرة والمؤسسات الصغيرة والمتوسطة بسبب انعدام المعلومة وضعف تدفقها.
 - صعوبات تتعلق بالإجراءات كثيرة ماكان تتسبب 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، فغالبا ماترفض البنوك عملية تقديم القروض لانعدام الضمانات.
 - صعوبات تتعلق بالضرائب والرسوم التي تحول دون تحقيق أرباح هامة تساهم 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 إنتاجية متميزة، ولما لها من أثر في تقليل حدة البطالة التي يعاني 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 لإيجاد فرص لتفريغ 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 المثقفين 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 ثقتهم الكاملة في سياساتها.

ومن أهم الاقتراحات التي يمكن وضعها لتقادي 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 تجاره الخاصة، نجد ضرورة توعية الشباب والقطاع الخاص بجدوى مشاريع المقاولات، عن طريق الملتقيات والندوات والمطبوعات الإعلامية؛ وكذا ربط الجامعة ومراكز 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 أفريل 2012، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، ص 2.
- 2- لجودي محمد على، نحو تطوير المقاولاتية من خلال التعليم المقاولاتي، أطروحة دكتوراه في علوم التسيير، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، سنة 2015، ص 16.
- 3- الجودي محمد على، مرجع سابق، ص ص 23. 24.
- 4- أحمد عزمي إمام، التنمية البشرية والإبداع الإداري، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، مصر، الطبعة الأولى، 2013.

- 5- فتحي عبد الرحمن جوران، الابداع، مفهومه معايير نظرياته قياسه تدريبيه 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 خير، إدارة الابداع والابتكارات، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، الطبعة الاولى، 2012.
- 8- محفوظ أحمد جودة، وآخرون، 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، مداخل 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 "نموذجاً"
الدكتورة: دلندة لبنى
جامعة الحاج لخضر باتنة 1

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد قيمة العنوان في العمل الأدبي، وإبراز وظيفته كعتبة مهمة تقوم باختصار المسافات في إيصال الرؤية، والفكرة للقارئ بفضل مخزونه الدلالي الذي يجسد أعلى اقتصاد لغوي ممكن، ويطلب في الوقت ذاته أعلى فعالية تلق ممكنة، ولا يتوفر ذلك إلا في قارئ مستقر، يتألم لوجع القراءة، ويستجيب قلمه لوجع الكتابة، وحينها يتمكن من تفجير طاقته الدلالية التي تعد مفاتيح تضيء لهعثة العمل الأدبي.

الكلمات المفتاحية: (العنوان، عتبات ، دلالات ، قارئ مستقر ، مفاتيح ، استجلاء)

Résume :

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 la plus élevée 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 touchée sémantiques illuminent les ténèbres d'une œuvre littéraire.

-مقدمة:

تحيط بالعمل الأدبي سياجات تشكل مفاتيح يلج بها القارئ إلى جوهر هذا العمل؛ فتكون بذلك ومضات أولية تثير عتمة الطريق إلى محتوى هذا الإبداع، وتفتح آفاقا واسعة للقراءة الجادة التي تهدف إلى الإحاطة بمضمون الجهد الأدبي، والوصول إلى النص الكامن.

وغالبا ما تكتسب هذه العتبات خاصية الإحتواء الشامل لمضمون العمل الأدبي، فتزد خافقة بنبضات صاحبه، ناطقة بأفكاره، وموحية بواقعه الذي ينسكب دافئا من روحه، فتعكس التجربة ملتبهة بالعاطفة، وثائرة بالخيال، ويسخر اللفظ حينها ليحمل فنا رفيعا «تتفخ فيه روح الشاعر كل قوى الجمال والمتعة والإثارة والتأثير» (أدونيس، 2004، ص100)؛ فإذا بالقارئ يقف أمام روعة الإبداع وجمال الإيقاع؛ وإذا به يتذوق هذا الفن بما امتلك من قدرات، وبما توفر لديه من مفاتيح مستغلا ما يحيط بهذا الإبداع من عتبات يرأسها العنوان، وتتبعه الإهداءات، والمقدمات، والمناسبات، وغيرها...

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بأكبر هذه العتبات، والتي تتجلى في عتبة العنوان في محاولة للإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هو العنوان؟
 - كيف يساعد العنوان القارئ في الولوج إلى جوهر الإبداع الأدبي؟
 - ما علاقة العنوان بالنص الأدبي؟
 - كيف يكتسب العنوان القدرة الإيحائية التي تمنحه خاصية الإنفتاح على التجربة الإبداعية في النص الأدبي؟
- وتأسيسا لهذا الطرح نحاول الإنفتاح على هذه العتبة من خلال دراسة تطبيقية لديوان "الزمن الأخضر" لأبي القاسم سعد الله، مستغلين بعض ما ورد في هذا الديوان من عناوين لإبراز ظلالها حول أشعاره المتنوعة بغية كشف مكامن الخفي في النص المتمنّع علّها تحيطنا به خُبرا.

منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على آليات المنهج السيميائي، مرتكزين على آليات التأويل والقراءة محللين تارة واصفين أخرى؛ لأن هذه العتبة -أي العناوين- ما هي إلا رموزا تنتظر قارئنا مناوشا ومتقصيا.

وقبل أن يسوقنا الحديث عن ماهية هذا العنوان نتوقف قليلا للتعريف بديوان الزمن الأخضر.

ديوان الزمن الأخضر:

ديوان الزمن الأخضر لأبي القاسم سعد الله زلخر بأشعار عديدة، سكب فيها الشاعر عصارة تجاربه في قصائد تنتمي للشعر الحر، وتحمل في تراكيبها قيما جمالية وفنية يتذوقها القارئ عندما يجد نفسه منهكا في البحث عن مضامينها. وقارئ الديوان يقف عند محاوره الأساسية التي أشار إليها الشاعر في مقدمته، والتي أدار حولها قصائده وأودعها رؤاه الفكرية، فانصببت في معظمها ضمن محور "الوطن" من خلال أضخم مآسيه الثورية التي ضربت بعمق في نفس الشاعر؛ فانعكس لهيبها في العديد من قصائده.

كما نجد محور "الحب" وما ينطوي عليه من أحاسيس ومشاعر، وما يصاحبها من معاناة استأثرت قسطا وجيزا من محتوى الديوان.

ونجد أيضا محور "العلاقات الخاصة" التي جسد فيها بعض انتماءاته الخاصة ضمن قصائد مختلفة نذكر منها قصيدة "هزار الشعر" (أبو القاسم، 1985، ص75).

وتأسيسا على ذلك فإن دراستنا لهذا الموضوع ستركز على تحديد ماهية العنوان، وقيمه كعتبة رئيسية لا يمكن للقارئ أن يتجاوزها بأي حال من الأحوال، وقبل ذلك نقف قليلا لنبين أهم السياجات التي تحيط بهذا الدوان: سياجات الديوان:

بعد العنوان من أكبر العتبات التي تنتج العمل الأدبي، وتفك رموزه، وتستنتق مضمونه، إضافة إلى سياجات أخرى تحيط بهذا الإبداع الأدبي، وتشكل بدورها مفاتيح أخرى في يد القارئ لنفتح له أبواب القراءة الصائبة لجوهر النص الأدبي، فتتعدد الإمكانات 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 الحقيقية، النافعة، المتوافقة التي تؤدي في جملتها إلى تحقيق غاية واحدة بعينها (بركات، 2002، ص289)، والتي تتمثل في الوصول إلى اللذة الفنية التي يسعى المبدع إلى بثها في نفوس قرائه. وسنحاول فيميلي الإعلام في صورة مختصرة مكثفة حول هذه السياجات الفنية المحيطة بالديوان، لأننا سنركز فيما بعد على العنوان باعتباره موضوع دراستنا، وتتجلى هذه العتبات فيما يلي:

أولا: المقدمات :

تلعب المقدمة دورا هاما في توسيع الرؤى للقارئ من خلال ما تملكه من تصورات وتبنيات تتخذ نبراسا لفهم مقاصد صاحب العمل الأدبي (عباس، 2002، ص320)؛ وبالتالي تضيء له طريق النص فتمحي الغموض الذي يصاحب العمل الأدبي في كثير من الأحيان، وهي بذلك تعد وسيلة هامة في يد القارئ تكشف له عن أسرار النص، وتبوح بأشياء كثيرة قد يخفيها في منتهى وبين ثناياه؛ لأنها تحقق للمتلقى بعدا فكريا كبيرا حول الكون التخيلي الذي رسمه المبدع ودعى إليه قارئه الذي يظل عاجزا عن إلقاط 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 أسرار واستنطاق مضامينه، وبالتالي ينتفع منها في إطار العمل الأدبي وضبط سياقه التاريخي وتحديد مضامينه لأنها باختصار شديد تعد بطاقة تعريف ثانية للنص تدخل القارئ إلى أعماق النص وتيسر له الكثير من الصعوبات التي تعترضه، ومقدمات ديوان الزمن الأخضر تعتبر مفاتيح للقراءة الجادة التي تصبو إلى استكشاف أعماق النص والغوص في ضمائه، كما تكشف هذه المقدمات عن مسيرة الشاعر الإبداعية، فتصل القارئ وصلا مباشرا بالنص و المبدع في الآن ذاته، وبذلك تتحقق للمتلقى مركزية الدلالة عندما يربطه بمضمون النص، ويحيطه بما يتعلق به من أحداث.

وتأسيسا لكل ذلك يتضح أن المقدمة في ديوان الزمن الأخضر ماهي إلا إضاءات للمتقن، وتنويع لفضاءات النص انطلاقا من شخصية المبدع وصولا إلى مضمون النص لتقريب اللذة الجمالية إلى ذوق المتلقي.

ثانيا: المناسبات:

لا تقل المناسبات أهمية عن المقدمات باعتبارها هي الأخرى من ضمن العتبات الموصلة إلى الحقيقة النصية، وكشف مضمون النص وخباياه، واستنطاق أسرارها، فهي تقدم للمتلقى رؤية أولية حول النص الأدبي، وتصور ظروف المبدع التي دفعته إلى إبداع النص الفني، كما تقدم للمتلقى فكرة أولية حول محتوى النص.

والمناسبات هي تلك الأحداث التي توافق ذكرى معينة مرتبطة بأسباب الإبداع، ومتعلقة بظروف النص والمبدع في الكثير من الأحيان.

والمناسبات باعتبارها مفاتيح مساعدة على تحقيق الغرض الفني في نفس المتلقي، تعد أيضا عتبة مهمة تزيل الضباب أمام القارئ، وتأخذ بيده إلى المتعة الفنية في صورة مغرية لأن إستراتيجيات الإغراء كثيرة جدا و متنوعة، وفق طريقة كل مبدع، وكلما تمنع النص عن كشف أسرار حقه المتعة الأدبية في نفس المتلقي، وبالتالي يدفعه إلى الشوق و من ثم يجذبه بصورة سحرية إلى مضمونه. (أندي، 198، ص43)

والقارئ لديوان الزمن الأخضر يلاحظ كثرة هذه المناسبات التي تحيط بالنص الأدبي، كما يلحظ أيضا تعددها وتنوعها بحسب ما يحيط بالكاتب من ظروف فقد ورد الديوان غنيا بالمناسبات الثورية المتعلقة بالشباب والحرية، لأن الشاعر يظل " في قرارة ضميره مرتبطا بجذوره العرقية والدينية، والوطنية التي انعكست بشكل واضح في ديوانه وعكست ذاكرة مشحونة بالثورة متأصلة في تاريخها ناقمة على المستعمر، تفيض ألما وحرقة كلما جاءت مناسبة تمس الثورة، وخير دليل على ذلك قصيدته الموسومة "بالخائن" (أبو القاسم، 1985، ص229)

وقد وردت في مناسبة حاول فيها بعض الخونة عرقلة الثورة، فاحتوت القصيدة مشاعره المتألّمة، وعكست لهيبتها المشتعل غيضا على الوطن ونقما على الاستعمار. (سلمان، 1981، ص64)

كما نجد أيضا ضمن الديوان مناسبات شخصية تخص الحياة الخاصة للشاعر، ولكن وردت بصورة قليلة جدا، لأن الشاعر سخر قلمه لأجل خدمة القضايا العربية والثورية والوطنية، ولذلك فإن قضاياها الخاصة تكاد تكون نادرة عدا ما ورد في قصيدته "سعادتي أنت" حيث يقول لابنه بمناسبة عيد ميلاده الأول: "في ولدي أحمد بمناسبة عيد ميلاده الأول" (سلمان، 1981، ص132)

وتأسيسا لكل ذلك نخلص إلى أن المناسبات عتبات مهمة تلعب دورا مهما في إنارة طريق القارئ، وتعمل على إزالة الغموض لتوضيح رؤية القارئ.

ثالثا: الإهداءات:

الإهداء أسلوب إنساني يستجلب به صاحبه الرضا والمحبة والود، ويستخدمه الكاتب تواصلًا مع إنسانيته ومحبيه، واستجابا لعمله وإبداعاته، فيجعل من نصه فضاءً مختارا يخصه لمحبيه رغبة منه في جلب إهتمام القارئ وتسيير مهمته القرائية.

والإهداء قيمة فنية لا يستهان بها ضمن العمل الأدبي، لأنه "عتبة نصية تحمل بداخلها إشارة ذات دلالات توضيحية. تكشف في الكثير من الأحيان عن أسرار كثيرة مختبئة ضمن متن النص، وتفتح للقارئ إمكانيات قرائية متعددة، وأنماط استكشافية متنوعة.

والإهداء أسلوب راق يستخدمه المبدع لكسب محبة قرائه وعشاق نصوصه، ويختلف العمل المهدى باختلاف الشخص المستهدف في الإبداع، ولذلك نجد ديوان الزمن الأخضر مفعما بإهداءات عديدة نذكر منها ما ورد في بعض قصائده الوطنية و نذكر منها "المجاهدون، و "الجرح و المصير، 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، ص6) 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 يتفجر دلالات بإمكانها احتواء النص بأكمله، بل وله إمكانية البوح في لحظات بما لا يقوله النص في ساعات، لذلك فهو يطلب بالاحاح قارئاً مستفزاً؛ لأنه «كالنص أفق قد يصغر القارئ عن الصعود إليه، وقد يتعالى هو عن النزول لأي قارئ» (قطوس، 2001، ص87) خاصة إذا كان هذا الأخير لا يمتلك مفاتيح فك الشفرات، ولا يفقه في إمكانية تجبير الدلالات.

والعنوان بوصفه يمثل النص الشعري يعد صورة شاملة لما يحويه هذا الأخير من معان وأفكار فهو طاقة شعرية هائلة لها خاصية الاحتواء الشامل لمضمون النص إذ «يجسد أعلى اقتصاد لغوي ممكن يوازي أعلى فعالية تلق ممكنة» وهو بذلك يعد اختصاراً للنص، وتقليصاً لأفكاره التي تستدعي قارئاً مستقراً للإنتاح عليها؛ لأنه يبوح بأشياء، ويخفي أشياء كثيرة تنتسر خلف مخزونه، وتنتظر قارئاً ودوداً لاستنطاقها.

ومن هنا تبرز القيمة الدلالية للعنوان، وتتكشف سلطته في استعلاء النص؛ فيبرز بذلك التكامل بينهما عندما تصبح الأبعاد الفنية والشعرية للنص امتداداً لما يندرج بين مفرداته من معان وأفكار؛ لأن القارئ يكتسب صورة أولية حول العمل الفني قبل أن يقوم بقراءته، فيثير فيه وجع القراءة أو التمتع بحسب طاقته الدلالية، وتركيبته الشعرية، وقدرته الإحتوائية "فكم من كتاب كان عنوانه سبباً في ذبوعه وانتشاره، وشهرة صاحبه، وكم من كتاب كان عنوانه وبالا عليه وعلى صاحبه (رحيم، 2004)؛ لأنه 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 أحاله في قراءة دافعة إلى النص الشعري ليلج في أعماقه ويكتشف معانيه الخفية، ويستتطق أفكاره المحتجبة، وبذلك تبرز العلاقة بين العنوان والنص في تلك الحاجة الخفية لأحدهما نحو الآخر «فالعنوان مرتبط ارتباطاً عضوياً بالنص الذي يعنونه فيكملة ولا يختلف معه، ويعكسه بأمانة ودقة.»

علاقة العنوان بالنص الأدبي:

إن علاقة العنوان بالنص علاقة متماسكة يمكن أن نمثلها بعلاقة الروح بالجسد؛ فالروح هي القيمة الجوهرية التي تقوم عليها الحياة، والتي تحمل تفاصيل الجسد في صورة مصغرة مكثفة؛ فتحمل بذلك مضمونه وتدفع فيه الحركة والحياة، وهي في هذا الموضع تأخذ دور العنوان؛ لأنها تملك القدرة الإحتوائية لتحمل جوهره، وتمثله في العالم الآخر عند خالقه، أما الجسد فهو ذلك النص الذي يحمل في داخله تلك الروح التي أقيم لأجلها بشكل موسع.

والعلاقة بينها إذاً علاقة مترابطة؛ لأن العنوان يحمل أسرار النص بين ثنياء؛ فيثير في نفس القارئ وجع القراءة من خلال دوره الجليل في تيسير الولوج إلى خفايا النص وأسراره لتبرز بعد ذلك القيمة الانفجارية للعنوان، لأنه 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 تستتطق بعض العناوين التي بإمكانها أن تستوعب المحتوى المضموني لأفكار النص، وتجسد العلاقة الوطيدة بينه وبين العنوان، وتؤسس لمستويات التداخل والترابط والتكامل بينهما.

وبموجب ما سبق سنحاول تسليط 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 إستجلائية للعلاقة الجوهرية التي تربط العنوان بالنص.

وقفات قرآنية لبعض عناوين الديوان:

لقد وردت في ديوان الزمن الأخضر عدة عناوين، كلها مشحونة بأحاسيس الشاعر، وموحية بصدق عواطفه، وسننتقي من بينها لدراسة العناوين التالية: "شعاع الماضي" (أبو القاسم، 1985)، "قالت و قلت" و "تاج العرب".
أولا : عنوان شعاع الماضي:

يعد 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 "شعاع"، و"الماضي" وردت الأولى نكرة ثم أضيفت إلى المعرفة لتكتسب الجملة ككل صيغة التعريف بالإضافة في سياق حذف منه المبتدأ المقدر 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 الشعاع هو «الضوء الذي يرى كأنه خيوط» (مصطفى العجم، ص485)؛ ثم يربط هذا النور بزمان مضى في وخزة تحفيزية للذاكرة توحى بالرجوع إلى الماضي رغم القراءة المرتبطة بالحاضر فيتحد حينها الزمنين ببعضهما - أي الحاضر والماضي- في تركيبة مفتعلة «تجعل إستمرار الحياة قائما على ثنائية ضدية لا تتألف إلا في اللحظات التي تثمر صياغة جديدة لهذا التوتر» القائم بين الوجدتين الزمنيتين، والذي يتجسد في حالة استرجاع طويلة للحظات غير عادية إرتمت في ذاكرة الشاعر ليثر في القارئ رغبة القراءة من خلال ما نفثه من روحه في هذا العنوان

إن وقفة تأملية في عنوان شعاع الماضي توحى بأن الشاعر في وسط مظلم مادامت عيون ذاكرته ترى خيوط الشعاع من بعيد، وهذا الظلام قد يؤول بألم دفين في أعماقه، وهو ما يجسده النص فعلا حين يقول:

ياسر قلبي في غرامك عانى

يا ظل فجرك باسمنا بجناحي

يا أيها الملك الذي هجر السما

أسلو بنورك بل بنارك تأثها

وهذا الألم الخفي يعكسه النص بوضوح فيجعلنا نستوعب قيمة العنوان الإختزالية التي تحمل في تركيبها النص بأكمله، فإن امتنعت قدرة القارئ التفسيرية باح له النص بما عجز عن كشفه؛ لأن العنوان يكمل النص، ويعكس أفكاره بأمانة تماما كمحور لولبي تدور حوله معاني القصيدة.

ويستمر التواصل بين اختزالية العنوان، وانفتاحية النص. "شعاع الماضي" يوحى أيضا بذكرى لطيف مر في زمن من الأزمنة في حياة الشاعر، فسرده في لحظة ذكرى، لينسل هذا السرد المختزل في العنوان والمفتوح في النص حيث يقول:

وانشر بفردوس القلوب جلاله

واعزف على وتر الوصال نشيديا إن الطيبة جنة عوية

لقد وردت كلمة شعاع نكرة معرفة بالإضافة في حين كان بإمكان الشاعر أن يقول "الشعاع"، وإنما تعمد لذلك لجعلها تحمل صفة المطلق، بحيث يتسنى للقارئ أن يسقطها على جميع الآمال الواردة لتصبح منيرة للماضي بكل ما تحمله من دلالات.

ويتساءل القارئ عن المقصد الحقيقي للشاعر في لفظ "الشعاع" فيجيبه النص بإيماءات خفيفة في مواطن مختلفة بأن الكلمة تعني ربما امرأة أحبها الشاعر. والدليل على ذلك قوله:

ياسر قلبي في غرامك عانى

فالحب موطنه القلب، وأقرب الاحتمالات في هذا الموقف ترد لإمرأة تعلق بها الشاعر، وأحبها ويؤكد ذلك في قوله: هذا جمالك حالما بأمانني

لأن الجمال صفة مرتبطة عادة بالمرأة، وهذا ما يؤكد للقارئ مرة أخرى بأن مصطلح الشعاع الوارد في العنوان إنما يدل في أقرب الاحتمالات على امرأة قد تكون محبوبه 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 إحياءات العنوان في حد ذاته، وأيضاً حسب تلك الدفعة التحفيزية من العنوان نحو النص؛ غير أن معظم ما ورد في النص من إيماءات وإشارات توحي بأن المقصود هو امرأة جميلة عاشت مع الشاعر فترة ثم هجرته؛ و أقرب الأدلة إلى هذه الحقيقة قوله

ذبلت، و أحسب لو يعيش غيرها

قلب عنيد في الهوى لبكاني

قد كنت أنظرها شعاع حقيقتي

أفل الشعاع - قلبيته - وسلاني

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 الوقوف عنده:

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 التلمص من الإنتساب لهذا الحوار جعلته يستغل عبقرية اللغة، فيوهم القارئ له أنه الذات التي تتحدث في الفعل الموالي "قُلْتُ" 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 لكاذب محتال، فيتخيل القارئ حجم المشكلة:

قالت عجيب!

أنسيت ماضيك الرهيب

أيام كنت تديرني

في حضنك القاسي الشبوب

جسمي يذوب (سعودي، ص58)

والحوار في هذا النص يحمل الكثير من الألم والحسرة والعذاب، وهذا المضمون المفجع لم نكن لنتعرف 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 كثيرا في اختياره، وانتقائه 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 العنوان عند الشاعر وتعكس قيمتها في حمل عبء النص.

والباحث أن العناوين المقترحة متعددة، وما تعددها إلا دليل على أن الشاعر وقع في حيرة وهو يبحث عن عنوان يسهل النص، ويلفه، إلى أن استقر عند عنوان "قالت وقلت" الذي له سلطته الخاصة في النص؛ لأنه يرمز إلى أشياء كثيرة متنوعة ومختلفة، ومن خصائص الرمز أنه يمتلك قوة الاشتغال أو الإحتواء، قوة ينشر بها نفوذه إلى أوسع مدى. ثالثا: 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 مجبرا على وضع العديد من القراءات التي تقترب من الحقيقة الغرضية للشاعر؛ وبالتالي تشكل العتمة المفتعلة في مضمونه دفعة قوية إلى النص الإبداعي بحثا عن المقصود من "تاج العرب". ويتجه القارئ إلى النص عبر تلك الإحالة العنوانية، فيجده هو الآخر متمنعا عن البوح بصاحب هذا اللقب الذي جعله الشاعر تاجا فوق رأس العرب، يتباهون به في كل مكان وزمان، فيصّر على كشف سر هذا النور الساطع الذي لا تأتي السنوات بمثله مهما حبلت بالمفكرين والعابرة، ولذلك يزداد شوق القارئ مع تمنع النص الذي يتقصص دور السراب للقارئ الظامئ بحيث يدفعه إلى التخيل والتدبر، وكلما وصل إلى احتمال فاجأه باحتمال آخر في طريق آخر يقول:

ودق رفيق الرج كالسيل زاغب

أزاح كليم الليل و الليل ساحم

وما انت الا الشمس تشرق ضاحكا

وتبسط بالإشعاع عن كل شائب

والباحث عن مقصد الشاعر من عنوان "تاج العرب" يجعل القارئ يتيه في بحر من الإحتمالات التي تليق بهذه الصفة المرموقة التي توحى بأن صاحب هذا التاج إنما هو شخصية متفردة ومميزة؛ 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 يخفي الظلام لهيبها بسواده ووحشيته؛ لأنه الشمس بإشراقها ونورها.

ويعمل النص على تقريب القارئ من الاحتمال الصحيح حينما يدلّه على بعض الصفات الخفية التي ينطوي عليها، فيصنّفه ضمن قائمة المبدعين من الشعراء ليفتح للقارئ أفقا أخرى لإحتمالاته الباحثة عن كنه هذه الشخصية، فهو يقول :

دأبت تتاجي الشعر في كل موطن

فجاءت عليك الغر تهمني بساكب

ثم يضيف النص صفات أخرى لهذه الشخصية اللغز حينما يجعله أكثر من شاعر، و يضعه في مرتبة الكاتب النادر الذي يمتلك ناصية اللغة، ليزيد من فضول القارئ من جهة، وينير له الإحتمال الأقرب إلى الحقيقة من جهة أخرى، فيقول :

إذا صغت سجعا قلت : نغم حمامة

وان سقت نثرا عل هذا مشاربي

وتأسيسا على ذلك يضع القارئ في حسبانّه أن حامل مضمون هذا العنوان "تاج العرب" إنما هو شخصية مهمة لها نورها الساطع الذي يختفي لهيبته الظلام الدامس ، ويستمر النص في تقريب ملامح هذه الشخصية اللغز حينما يكشف عن المزيد من الدلالات والإيماءات المرتبطة بها؛ على اعتبار أن سلطة الخطاب تتأسس على الانفتاح على الدلالات، وتضمّر وتتقلص مع الانغلاق والانقباض الحفائي، لتترك المساحة فارغة أمام سلطات أخرى تعود بالدرجة الأولى إلى الرصيد المعرفي للقارئ في حد ذاته (حسين، ص250) وهو الأمر الذي يتطلب ثقافة واسعة وإطلاع شاسع وجدارة ماهرة في التحليل والتأويل ؛ وقدرة فائقة في الربط بين مفاتيح الإشارات ومكتسبات الثقافة توازنا مع مضمون النص؛ فانظر مثلا قوله:

فهب جميل اللون يبسم راضيا.

ويختال خر الرياض الشائب.

كأنك سيف الفجر تستل شارقا.

وتقطع (بالتوقع) هام الكتائب

يحاول الشاعر في هذا المقطع ان يرمي ببعض صفات المستهدف الى القارئ عله يحيط به خبرا إذا ما اتكئ على مخزون معرفي صلب، ولذلك تجد الشاعر يلجأ الى التشبيه لتقريب الشخصية إلى الذهن وتقليص الاحتمالات المواتية لها حينما يشير في تشبيهه صريح بأن لؤلؤتنا المفقودة تشبه السيف الذي يستل شارقا، ويقطع بالتوقيع هام الكتائب، معرّفا بأداة التشبيه " كأنك" ليلفت نظر القارئ إلى أنه يحاول أن يقرب الصورة الضائعة.

وأخيرا وكمفاجأة للقارئ يهديها له الشاعر استسماحا منه للمجهود الذي تركه يبذله في سبيل البحث عن صاحب مضمون العنوان، فيدفعه دفعة سحرية إلى قراءة خاطفة سريعة إلى الإهداء الموقع منه والذي يكشف سر العنوان، ويبيح بحقيقة " تاج العرب" والمتمثلة في تلك الشخصية العملاقة التي امتلكت سحر البيان وملأت الدنيا بعقيريتها وإصلاحاتها حينما من الدهر، إنه الشيخ محمد البشير الإبراهيمي تاج العرب الذي يُفتخر به في كل مكان، وزمان، وفي هذا الموقف تبرز قيمة الإهداء كعتبة أخرى مهمة تستجلب القارئ لتتير 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 العناوين في هذا الديوان إلى أن معظمها تمنح للمتلقي إمكانيات قرائية عديدة دون التفرد بخصوصية واضحة، وبذلك فهي تحوي أفكارا متعددة تتكشف عبر كل محاولة قرائية وتقترب من المثالية كلما تضافرت العتبات النصية مع بعضها.

وختاما فقد كانت هذه نماذج حاولت من خلالها أن نبين قيمة العنوان في فتح آفاق القراءة أمام المتلقي وذلك لشمولية طاقته الدلالية التي تتفجر بقوة إذا ما امتلك القارئ مفاتيح تفجيرها؛ لأنها تكشف له عن مخزون عميق يتجسد في ذلك النص الذي يعد الكائن المراوغ الباحث دائما عن قارئ مستقر يحسن التنقل بين يديه و بين العنوان، وعليه أن يدرك أن العنوان هو الروح، والنص هو الجسد.

المصادر والمراجع:

- 1- إبراهيم مصطفى، المعجم الوسيط، ج1، (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- اندري دي لنجو، في انشائية الفولتج النصية، ترجمة سعاد ادريس. تبليغ، مجلة نوافذ النادي الأدبي الثقافي، جدة، 1989.
- 5- بركات محمد مراد، الفن والجمال بين التراث والرؤية الغربية، (مجلة تعنى بالتراث وقضاياها، ج1، م ج 2002، 6).
- 6- بسام قطوس، سيميائية العنوان، (وزارة الثقافة، عمان، الأردن، ط1، 2001م).
- 7- حسن محمد حماد، تداخل النصوص في الرواية العربية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ب ط، 1998.
- 8- حسين خمرى، شعرية الانزياح في قصيدة " يا امرأة من ورق التوت" (منشورات النادي الأدبي، جامعة منتوري قسنطينة).
- 9- عباس لرحيلة، مقدمة الكتاب في اللغة والاصطلاح، (مجلة جذور، ج1، م ج، 2002).
- 10- عبد الحميد هيمة، علامات في الإبداع الجزائري، (مديرية الثقافة ولجنة الحفلات، سطيف، الجزائر، ط1، 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 السردي : معالجة تفكيكية سيميائية مركبة لرواية زقاق المدن، (ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون الجزائر، ط1، 1975م).
- 13- نور سلمان، الأدب الجزائري في رحاب الرفض والتحرير، دار العلم للملايين، بيروت، 1981، ط1.
- 14- هند سعودي، قراءة في سيمياء العنوان لقصيدة " مدينتي" (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	++	+++
	steroidic	—	—
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).

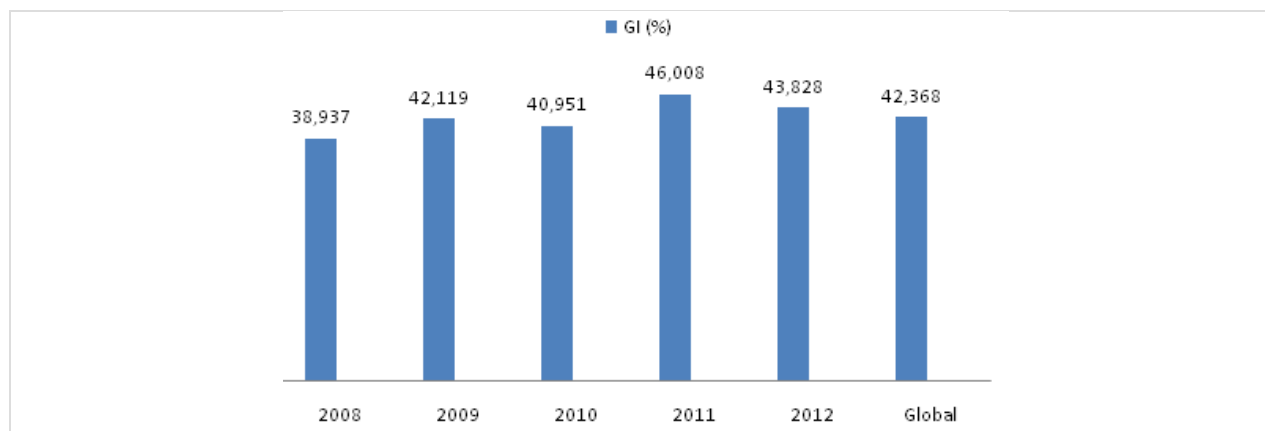


Figure 2: proportion of mold-contaminated grain

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).

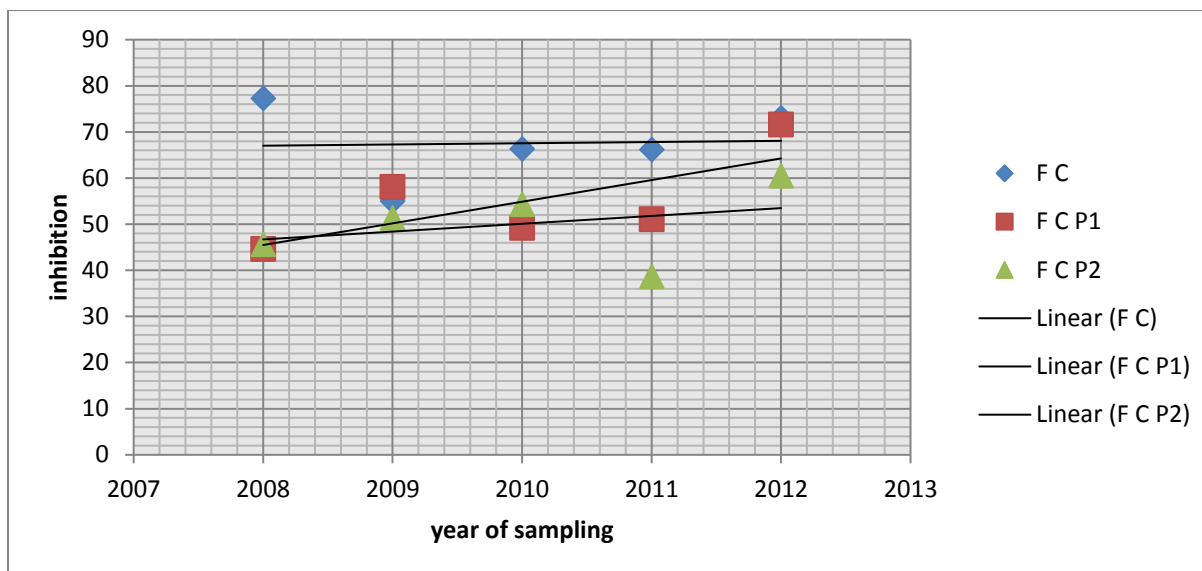


Figure 3: Results for storage of wheat and without coating by two plants and the frequency variation of contamination of molds (FC: frequency of contamination without the addition of the control extract, FCP1: frequency of contamination with Addition of *Salsola vermiculata* powder, FCP2: frequency of contamination with Addition of *Asphodelus tenuifolius* powder)

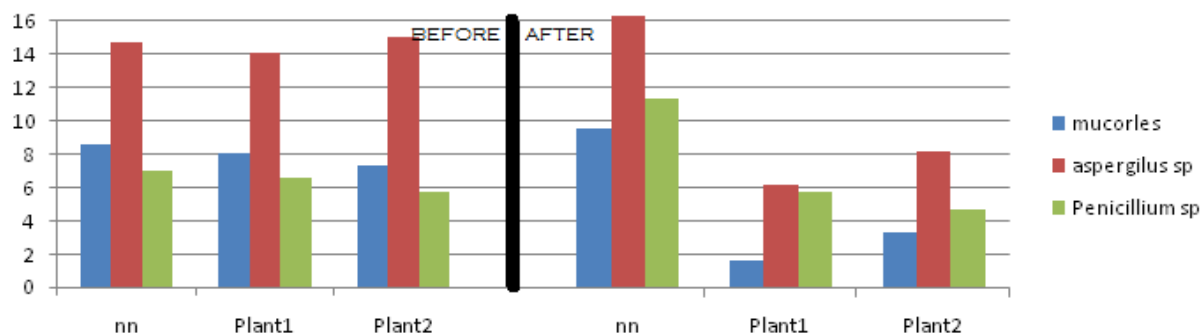


Figure 4: The results relating to the frequency of contamination of the molds studied subjected to the action of the powder of the different plants (nn: frequency of contamination without the addition of the powder, plant1: frequency of contamination with the addition of the powder of *Salsola vermiculata*, 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. Kobielush, 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. Triterpene 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. Schémaeza, 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 -góbor, 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.
- Wicklów, 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.