

الجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى



جامعة الفاتح

مجلة علمية تخصصية

ثقافية للعلوم الرياضية

والاجتماعية

منشورات كلية علوم
التربية البدنية والرياضة

العدد التاسع

2008 ديسمبر

المجلة العلمية

الجمهورية العربية الليبية
الشعبية الاشتراكية العظمى
جامعة الفاتح

المجلة العلمية
مجلة تخصصية ثقافية للعلوم الرياضية والاجتماعية
منشورات كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الفاتح

العدد التاسع

2008 ديسمبر

المجلة العلمية

مجلة تخصصية ثقافية لعلوم التربية البدنية والرياضة والعلوم الأخرى

دورية محكمة نصف سنوية

منشورات كلية علوم التربية البدنية والرياضة

جامعة الفاتح

العدد التاسع

2008 ديسمبر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)

صدق الله العظيم

هيئة التحرير

رئيس التحرير	أ. د. الصديق سالم الخبولي
مدير التحرير	د. عادل سالم الزيتوني
عضواً	د. سعيد سليمان معيوف
عضواً	د. عمر علي سالم العياط
عضواً	أ. محي الدين علي معتوق

المراسلات

مجلة كلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة الفاتح - طرابلس- ليبيا

00 218 21 462 63 57 : Fax 00 218 91 372 02 42 : ☎

☎ 00 218 21 462 30 98

E. mail : jedu_sports@yahoo.com

الهيئة الاستشارية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة

- 1- أ.د. علي محمد مطاوع
- 2- أ.د. ابوبكر محمد كريميد
- 3- أ.د. علي خليفة الهنشيري
- 4- أ.د. محمد عبد الله عكاشة
- 5- أ.د. الصديق سالم الخبولي
- 6- أ.د. علي الفيتوري عبد الجليل

هيئة التحكيم والتقييم العلمي

السادة الأساتذة أعضاء اللجان العلمية الدائمة وأساتذة الكليات
المتميزين في كل تخصص دقيق

كلمة أمين اللجنة الشعبية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

إن أهداف التربية البدنية والرياضة الجماهيرية تدخل ضمن الأهداف العامة للمجتمع ، ومنطلقاته الفلسفية .

الأمر الذي أدى إلى الاعتراف بالتربية البدنية كمادة منهجية ، تساهم مساهمة فاعلة في تشكيل عناصر التربية المستديمة في النظام التعليمي للمجتمع . ومحاولة لوضع مفهوم " الرياضة للجميع " كمفهوم علمي متطور بتطور الإنسان على سلم الحضارة ، وفي كل المجالات .

الأمر الذي تطلب السعي للاهتمام ببحث المشكلات التي تهم المجتمع في مجالات التربية البدنية والرياضة الجماهيرية والتي تصب كلها في زيادة القدرة الإنتاجية للفرد في مجال تخصصه ، وتكمن أهمية المشكلات المتناولة بأنها تستند إلى الأسلوب العلمي في البحث ووضع الحلول التي قد يكون لها أكبر الأثر في استباق الزمن للوصول إلى الأهداف المنشودة

وانطلاقاً من هذا الطرح تسعى كلية التربية البدنية إلى المساهمة من خلال خبرات أعضاء هيئة التدريس في تسليط الضوء على بعض المشاكل ووضع الحلول العلمية لها متوخية في ذلك التأكيد على الدقة المنهجية والأمانة العلمية مع تشجيع البحوث التي تتناول المشاكل الملحة وتشجيع الجيل لتحمل المسؤولية .

والله الموفق ..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أ.د. الصديق سالم الخبولي

أمين اللجنة الشعبية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

شروط النشر

بالمجلة العلمية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

- أن تتضمن البحوث إضافة جديدة ومبتكرة في مجال التخصص بشرط ألا يكون قد سبق نشرها .
- تكتب البحوث باللغة العربية .
- أن تشمل الصفحة الأولى على عنوان البحث ، اسم الباحث أو الباحثون ، الدرجة العلمية ، الوظيفة .
- ألا تزيد عدد صفحات البحث عن (20) صفحة ، وألا يزيد عدد السطور بالصفحة عن (24) سطراً .
- أن يشتمل محتويات البحث على (المقدمة ، مشكلة البحث ، الأهداف ، الفروض ، عرض مختصر للدراسات السابقة ، إجراءات البحث ، نتائج وتوصيات البحث ، المراجع)
- تسلم البحوث إلى مكتب المجلة العلمية من ثلاث نسخ بالإضافة إلى قرص مرن أو قرص ضوئي يحمل آخر التعديلات الخاصة بالبحث .
- تحال الأبحاث للجنة تقويم البحوث المكونة من قبل أساتذة متخصصون بهذا المجال .
- الباحث ملزم بإجراء التعديلات الواردة من قبل لجنة التقويم إن وجدت .
- تنشر البحوث بمجلة متخصصة من إصدارات جامعة الفاتح .
- تنشر مستخلصات البحوث على الموقع الإلكتروني لكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الفاتح .

هيئة تحرير المجلة العلمية بالكلية

فهرس المحتويات

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	الصفحات
1	أ.احمد مسعود العرضاوي	تقويم استخدام التقنيات التعليمية في تدريس مقررات مناهج كلية علوم التربية البدنية والرياضة . جامعة الفاتح . ليبيا	16-12
2	د.نوري محمد الزراع د. خميس محمد دربي د. أسعد مصباح الشيباني	استخدام اسلوب النم لتطوير لعبة التنس بالجماهيرية العظمي	38-17
3	د. تعزيز علي موسي د. كمال رمضان الاسود د. سعيد سليمان علي	دراسة مقارنة في نمو الحركي بين بنين وبنات رياضة الاطفال	48-39
4	د. خليفة بركة الساكت	دور الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب الجامعي	64-49
5	د. جمال عبدالله صولة د. عمران عاشور الحصائري د.طلال فخر الدين ابو خطوة	دراسة الفروق بين مستوي عناصر اللياقة البدنية والمستوي الرقمي للوثب الطويل لدي الفئات العمرية من (15-19)	80-65
6	د. عبد السلام محمد ساسي د. كمال رمضان الاسود أ . ناجي قاسم سلامة	دراسة لعناصر اللياقة الحركية والفسولوجية والاتجاهات للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية بمرحلة التعليم المتوسط بطرابلس	89-81
7	د.نوري محمد الزراع د. خميس محمد دربي د. عمران عاشور الحصائري	علاقة زمن رد الفعل بين الناشئين والمتقدمين للاعبين كرة المضرب (التنس)	94-90
8	د. عمر سالم العياط د. ابراهيم علي عطية د. محمد سالم العجيلي	الضغوط النفسية والأحمال التدريبية تساهم بدرجة كبيرة في انسحاب متسابقين العاب القوي المبكر والركون السلبي	102-95
9	د. يوسف لازم كماش د. عياد علي المصراطي د. عياد سعد ابولقاسم	بعض القياسات الانثروبومترية وعلاقتها بالمتغيرات الفسيولوجية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في الجماهيرية العظمي	110-103
10	د. جمال عبدالله صولة د.علي محمد احمد د. عادل سالم الزيتوني	علاقة مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية بالمستوي الرقمي لدي متسابقين المسافات القصيرة	121-111

الصفحات	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
132-122	وضع معايير مقننة لاختيار افضل لاعب كرة قدم في البطولة	د. علي يوسف زربية د. فتحي علي الهادي	11
140-133	رضاء الاساتذة الجامعيين علي اتجاهات الطلاب نحو مهنة تدريس التربية الرياضية (دراسة مقارنة)	أ . علي احمد شناك د. ياسين عرفة د. ابراهيم العقربي	12
147-141	التحليل الكمي لبعض متغيرات الرمية الحرة في كرة السلة	د. عبدالمنعم يوسف زربية د. طلال فخر الدين ابو خطوة أ . كمال محمد الزروق	13
154-148	تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي مفهوم الذات لدي طلاب جامعة الفاتح بالجمهورية الليبية	أ. البهلول ميلود العجيلي د. ابراهيم العقربي د. ياسين عرفة	14
172-155	حاجز السرعة كيف نتجاوزه	أ . حموده الفري أ . عمران شختور أ . نسرين الفري	15

تقويم استخدام التقنيات التعليمية في تدريس مقررات مناهج كلية علوم التربية البدنية
والرياضة . جامعة الفاتح . ليبيا "

(*) أ. أحمد مسعود العرضاوي

المقدمة :

تواجه المؤسسات التعليمية العليا في ليبيا تحدياً كبيراً بسبب الإقبال على التعليم ونقص في الكفاءات المهنية التخصصية ، الأمر الذي يفرض على هذه المؤسسات الإعداد المهني المستمر لتحسين مستوى الخريجين ، ومن خلال توظيف التقنيات التعليمية الحديثة والتي يتطلب استخدامها تحسين مستوى التعليم .

إن التكنولوجيا وطرق التدريس ضرورة لاتباع المدرس لأسلوب النظم في التدريس . والذي يكمن وراء عمل الآلات واستخدامها لتحقيق أهداف محددة بكفاءة عالية من خلال التفاعل بين جميع عناصر النظام . (24-9)

إن تكنولوجيا التعليم تهتم بدراسة وتهيئة الشروط من أجل تعليم أفضل بعض هذه الشروط تتمثل في قدرات ومؤهلات المتعلم ، سمعية . بصرية مهارات التحدث والكتابة ، وشروط أخرى ترتبط بالوسائل الخاصة من نمط عرض المعلومات ، وتوقيتها وتسلسلها وتنظيمها . (210-2)

وعلى ذلك لا بد أن يرتبط الاهتمام بإعداد المعلم ورفع مستواه في مناهج أعداده والذي يستند على الجوانب الأساسية لمهنة التعليم عامة وطبيعة التخصص الذي يعد له المعلم خاصة لذلك من الخطأ اعتبار إعداد المعلم قضية عامة يتم معالجتها دون النظر إلى طبيعة التخصص العلمي . (66-9)

إن حركة التعليم المبني على الكفاية اكتسبت قوة دافعة في دول العالم المتقدم وأصبح لها قوة فاعلة ، حتى تمكنت من توجيه عملية التعليم وتدريب المتعلمين . (30-10)

إن الأداء باستخدام الكفايات يعتبر أحد المستجدات التكنولوجية في مجال حركة التعليم الأمريكي وكرد فعل لعدم الرضا عن المعلم وأسلوب إعداده مما أدى إلى الإعداد عن طريق الأداء أو الكفايات . (80-14) (55-12)

إن الطالب . المعلم لا بد أن يخضع لبرامج نظرية عملية مكثفة لتمكينه من اكتساب كفايات تكنولوجية معرفية ومهارية وانفعالية لازمة للتدريس الفعال ، وأن تركز هذه البرامج على إكسابه جميع الكفايات اللازمة لنجاحه في مهنة التدريس . (15-13) (25-11).

ومن خلال البحث والاطلاع اتضح وجود العديد من الدراسات التي تناولت استخدام تكنولوجيا التعليم من خلال :

* تقويم استخدام الوسائل التعليمية في مناهج الكليات والمعاهد العليا للتربية الرياضية " .والدراسات هي :

* تقويم استخدام التقنيات التعليمية في تدريس مناهج كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية (447-8)

* معرفة المتعلم لنتائج أدائية في تعلم مهارات حركية باستخدام نوعية من المدخلات الحسية .

(30-11)

(*) أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية .كلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة الفاتح .

* إعداد المعلم من القضايا التي تلقى اهتماماً متزايداً في الأوساط التربوية ، يرجع ذلك إلى أهمية الدور الذي يقوم به المعلم في المجتمع . (10-20)

* تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية . (5-66)

* منظومة تكنولوجيا التعليم في المدارس والجامعات بين الواقع والمأمول . (8-12)

* استراتيجيات التكنولوجيا الجامعية في أفق (2000) ، وإعداد أعضاء هيئة التدريس .

(4-152-200)

* تقويم استخدام التقنيات التعليمية في تعليم وتعلم المقررات الدراسية بالمدارس الإعدادية والثانوية

(9-35)

* مجالات الكفايات التكنولوجية لإعداد الطالب . المعلم بكليات التربية الرياضية . (6-325)

وقد أجمعت هذه الدراسات على النتائج التالية :-

* اتفاق الدراسات على أهمية استخدام التقنيات التعليمية في التدريس .

* التأكيد على أهمية التقنيات التعليمية واعتبارها جزء من المنهج والعمل على توفيرها بالمدارس .

* العمل على التغلب على المعوقات التي قد تعوق التقنيات التعليمية .

وعلى ذلك فقد اختار الباحثون موضوع دراستهم هذا لتحديد التقنيات التعليمية اللازمة لتدريس مقررات مناهج كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح . ليبيا من حيث تحديد التقنيات التعليمية من حيث الأهمية ، الأكثر أهمية ، الضرورية لإعداد الطالب . المعلم (المتريص) .

وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لمثل هذه الدراسة .

تم اختيار العينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية . جامعة الفاتح والبالغ عددهم 27 عضو هيئة تدريس ، وطلاب الصف الرابع للعام الدراسي 2004 - 2005م والبالغ عددهم 112 طالباً باعتبارهم قد مروا بأغلب محتويات المنهج . وقد أجريت الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من 12 / 2 إلى 13 / 9 / 2005 م .

ثم إعداد استمارة متضمنة التقنيات وعرضها على الخبراء وذلك لإبداء الرأي في الآتي :

- من حيث صياغة عبارات (التقنيات) .
 - من حيث وضوح مسميات العبارات (التقنيات) .
 - من حيث إدخال التعديلات من حذف وإضافة وتعديل لعبارات التقنيات .
 - من حيث مدى صدق العبارات في التعبير على التقنيات .
 - تحديد درجة الموافقة من (100) درجة لكل عبارة واعتماد العبارات (التقنيات) التي تتحصل على (50%) فما فوق ، مع تحديد الأهمية النسبية لكل عبارة .
- وأجمعت آراء الخبراء على تقدير ميزان الاستجابات لعبارات الاستبيان وفق التالي : مهمة بدرجة كبيرة ، مهمة بدرجة متوسطة ، مهمة بدرجة قليلة وكانت درجات الميزان (1-2-3) .

وقد أسفرت نتيجة آراء الخبراء على اعتماد (16) عبارة (تقنيات) حققت درجة الموافقة .

وبعد استكمال إجراء الدراسات الاستطلاعية والتي من خلالها تحقق صدق الاستبيان وثباته ، تم إجراء الدراسة الأساسية .

النتائج :

في ضوء المنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي لاستجابات عينة الدراسة من أعضاء هيئة التدريس وطلاب الصف الرابع بكلية التربية البدنية . جامعة الفاتح ، على السؤال الأول من حيث الأهمية كانت اتفاق الإجابات لأعضاء هيئة التدريس على العبارات :

مهمة بدرجة كبيرة هي :

معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، صالات رياضية مجهزة ، ملاعب مجهزة ، قاعات دراسية متعددة الأغراض ، حمام سباحة تعليمي ، معمل اختبار وقياس أعضاء هيئة تدريس متخصصين .

مهمة درجة متوسطة : كان الاتفاق لإجابات أعضاء هيئة التدريس والطلاب على عبارة قاعات مخصصة للعرض الضوئي

مهمة بدرجة قليلة : لم تصل إجابات أعضاء هيئة التدريس وطلاب الصف الرابع إلى نسبة (50%) . وكانت الإجابة على التساؤل من حيث الأكثر أهمية اتفاق أعضاء هيئة التدريس وطلاب الصف الرابع من حيث الأكثر أهمية مهمة بدرجة كبيرة على التقنيات التالية :

ملاعب مجهزة ، صالات رياضية مجهزة ، معمل اختبار وقياس ، معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، حمام سباحة تعليمي ، معمل كمبيوتر تعليمي .

مهمة بدرجة متوسطة : جهاز عرض الشرائح والصور والرسومات التعليمية ، قاعات مخصصة للعرض الضوئي . مهمة بدرجة قليلة : لم تصل إجابات أعضاء هيئة التدريس وطلاب الصف الرابع إلى نسبة (50%) ، وكانت الإجابة على التساؤل من حيث الضرورية .

مهمة بدرجة كبيرة : قاعات دراسية متعددة الأغراض ، معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، صالات رياضية ، ملاعب مجهزة ، حمام سباحة تعليمي ، معمل كمبيوتر تعليمي ، استوديو تلفزيون تعليمي .

مهمة بدرجة متوسطة : لم تصل إجابات أعضاء هيئة التدريس إلى نسبة (50%) ، أما طلاب الصف الرابع ، مكتبة تحوي وسائل سمعية بصرية ، دوريات منتظمة ، ساعات لحساب الزمن .

ثانياً : استجابات عينة البحث من أعضاء هيئة التدريس على التساؤل التالي :

ما هي التقنيات التعليمية المناسبة لتدريس المقررات العملية التطبيقية ، من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بالأقسام العملية (الميدان والمضمار . السباحة . التمرينات . الألعاب) من حيث الأهمية ، الأكثر أهمية ، الضرورية .

من حيث الأهمية : ملاعب مجهزة ، معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، صالات مجهزة ، مكتبة تحوي وسائل سمعية بصرية ، ساعات لحساب الزمن ، معمل

اختبار وقياس ، قاعات دراسية متعددة الأغراض ، جهاز عرض الشرائح والصور والرسومات ، معمل كمبيوتر تعليمي ، معمل ميكانيكا حيوية ، حمام سباحة تعليمي .

من حيث الأهمية : صالات رياضة مجهزة ، معمل اختبار وقياس ، حمام سباحة تعليمي ، قاعات دراسية متعددة الأغراض ، معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، مكتبة تحوي وسائل سمعية بصرية ، دوريات منتظمة ، ملاعب مجهزة .

من حيث الضرورية : صالات مجهزة ، ملاعب مجهزة ، معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، مكتبة تحوي وسائل سمعية وبصرية ، قاعات دراسية متعددة الأغراض ، حمام سباحة تعليمي ، معمل كمبيوتر تعليمي .

ثالثاً : استجابات عينة البحث من أعضاء هيئة التدريس على التساؤل الثالث :

ما هي التقنيات التعليمية المناسبة لتدريس المقررات النظرية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بالأقسام النظرية (المناهج وطرق التدريس . العلوم الصحية . العلوم النظرية التخصصية) من حيث الأهمية . والأكثر أهمية . والضرورية

من حيث الأهمية : قاعات دراسية متعددة الأغراض ، مكتبة تحوي وسائل سمعية بصرية ، معمل اختبار وقياس ، صالات رياضية مجهزة ، حمام سباحة تعليمي ، ملاعب مجهزة ، معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، سبورات متعددة الأغراض ، معمل كمبيوتر تعليمي ، جهاز عرض الشرائح والصور والرسومات التعليمية ، دوريات منتظمة .

من حيث الأكثر أهمية : مكتبة تحوي وسائل سمعية بصرية ، قاعات دراسية متعددة الأغراض ، ملاعب مجهزة ، معمل اختبار وقياس ، معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، سبورات متعددة الأغراض ، صالات رياضة مجهزة ، جهاز عرض الشرائح والصور والرسومات التعليمية ، حمام سباحة تعليمي ، معمل كمبيوتر تعليمي ، ستوديو تلفزيون تعليمي .

من حيث الضرورية : قاعات دراسية متعددة الأغراض ، ملاعب مجهزة ، معمل تشريح وفسولوجيا الرياضة ، مكتبة تحوي وسائل سمعية وبصرية ، معمل اختبار وقياس دوريات منتظمة ، صالات رياضية مجهزة ، جهاز عرض الشرائح والصور والرسومات التعليمية ، سبورات متعددة الأغراض .

الاستنتاجات : إن المقارنات التي تمت بين أعضاء هيئة التدريس في التساؤل الأول :

من حيث الأهمية والأكثر أهمية والضرورية لإعداد مدرس للتربية البدنية والرياضة ، كان نسبة متوسط الإجابات لصالح الطلاب . ولمناقشة نتائج تحليل التباين الإحصائي بين إجابات أعضاء هيئة التدريس بالكلية في عبارات استبيان التقنيات التعليمية (تكنولوجيا التعليم . التعليم) والتي يحتاجها الطالب . المعلم (المترص) من حيث الأهمية ، والأكثر أهمية والضرورية . يشير إلى عدم وجود فروق في إجابات أعضاء هيئة التدريس بأقسام الكلية على ترتيب التقنيات التعليمية (تكنولوجيا التعليم . التعلم) . ويرى الباحثون أن عدم وجود الفروق في استجابات أعضاء هيئة التدريس على ترتيب التقنيات التعليمية (تكنولوجيا التعليم . التعلم) ، يرجع إلى أن ما يدرس في الجانب النظري هو لخدمة الجانب العملي (نظري العملي) . وإن التقنيات التي تم تحديدها يمكن الاستفادة منها في الجانب العملية والنظرية .

المراجع العربية

- 1- إقبال عبدالحكيم (1981) : تقويم استخدام الوسائل التعليمية في مناهج كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان .

- 2- حسن حمدي الطوبجي (1984) : وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم ، ط2 ، دار الفكر
- 3- عبدالحميد محمد شرف (2000) : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 4- روجي الشريف ، عواد الزحاف (1998) : استراتيجيات التكنولوجيا الجامعية في آفاق (2000) وإعداد أعضاء هيئة التدريس لها .
- 5- محمد سعد ، مصطفى السائح (2001) : تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية ، مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية .
- 6- — (2004) : تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 7- محمد عطية خميس (2000) : منظومة تكنولوجيا التعليم في المدارس والجامعات بين الواقع والمأمول ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المؤتمر العلمي السابع ، الجمعية العربية لتكنولوجيا التعليم ، الجزء الثاني .
- 8- محمد مجدي ، محمد البديري (2001) : تقييم استخدام التقنيات التعليمية في تعليم وتعلم المقررات الدراسية بالمدارس الإعدادية والثانوية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة فنا ، السويس .
- 9- نرجس حمدي (1999) : تكنولوجيا التعليم والتدريس الجامعي ، دراسات عربية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ثانياً : المراجع الأجنبية :
- 10- Anderson. D. (1990) : Competency Based. Teacher Education, california Mc. Cutchan Publishing.
- 11- Bothanel. S. (1991) : Research in Teacher Education. New Gersy.
- 12- Houston. W. (1992) : Competency. Based Teacher Education. Chicago Science Research. Associates.
- 13- Nigel. P. (1994) : New Technology in Open Learning. OLH. H03 Scet. Lasgow, U.K.
- 14- Roth. R. Teacher. Competencies and Assessment. Techniques. ERIC. ED.
- 15- Sweeney. Harry. Francis (1970) : The Effects of Tow Types of Results. The Task Completion Phase of Instrcution on the Learning of Selected. Cross Motor Skill dissrtation. Abstracts International, (30-11).

استخدام أسلوب النظم لتطوير لعبة التنس بالجمهورية العظمى

د. نوري محمد الزراع

د. خميس محمد دربي

د. أسعد مصباح الشيباني

المقدمة ومشكلة البحث

أن مواكبة مجالات التربية البدنية للتطور العلمي أمر بالغ الأهمية للوصول للمستويات العالمية في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة التنس بصفة خاصة .

لذا تعتبر رياضة التنس من المناشط الرياضية المنتشرة في كثير من بلاد العالم وهناك إقبال متزايد في عدد ممارسيها . (2:6)

وهي من المناشط التي تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية لممارسيها كما ترقى بسلوكهم ولا تقل شأناً من أي رياضة أخرى لما تحتاج لمطالبات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية عالية . (9:2) وعلى مستوى العالم العربي فقد بدأت خلال القرن الحالي بدأت من سنة 1910 م في مصر وكانت الممارسة قاصرة علي طبقة الأغنياء ثم أخذت تنتشر تدريجياً سواء في مصر أو بعض البلاد العربية الأخرى حتى أصبحت بالشكل والذيع الحالي . (3،2:7)

من خلال تواجد الباحثان بالاتحادات الرياضية لسنوات عديدة ومتابعتهما لنشاط اللعبة لاحظا أن عدد الممارسين بدأ يقل في وقت قد توفرت فيه بعض الإمكانيات كما أن نشاط الاتحاد بدأ يتقلص مما ساهم في تدني المستوى الفني للاعبين .

ويعتبر أسلوب النظم أحد الأساليب التي تؤدي إلي التعرف علي الأسباب التي تحول دون الارتقاء والنهوض بالمستوي ويقوم بتنظيم البرامج والكشف عن جوانب القصور وإيجاد الحلول للمشكلات القائمة وترجع الأهمية لهذا الأسلوب في انه أحد الوسائل الحديثة في مجال التحليل والتقييم وحل المشكلات بالإضافة إلي ارتباطها في المقام الأول بعملية التنمية والتطوير ، أو كأحد الوسائل للتعرف علي الفجوات الموجودة بين ما هو كائن وما يجب أن يكون عليه وذلك لتغطية احتياجات المجتمع في حدود إمكانياته المادية والبشرية ويعتبر من أحدث الأساليب من حيث أنه يساعد علي تحقيق الأهداف الموضوعية وفق التخطيط المرسوم بالطرق المحددة لتعبئة البرامج المناسبة .

وهذا لا يعني أن مفهوم النظم يمدنا بحلول جاهزة لجميع مشكلاتنا إنما يمدنا بفلسفة تساعدنا علي حل مشكلاتنا المختلفة مما دعي الباحثان إلى تحديد مشكلة البحث في دراسة تحليلية لأسلوب النظم لتطوير لعبة التنس في الجمهورية العظمى . (3:12)

أهداف الدراسة:-

التعرف علي ما هي المعوقات المادية والبشرية التي تحول دون فاعلية انتشار لعبة التنس بالجمهورية وذلك من وجهة نظر الممارسين . المدربين . الحكام . الإداريين . الخبراء . اللاعبين .

التساؤلات :- ما هي المعوقات ؟

هل تنظيم ونشر لعبة التنس بالجمهورية يعتمد علي الإبعاد الأساسية "الإدارية، الفنية، الاقتصادية، الاجتماعية، الثقافية، الصحية ؟

المصطلحات المستخدمة في الدراسة:-

الجوانب الإدارية :-

" إنها عملية تنفيذ الأعمال بواسطة آخرين عن طريق تخطيط ، تنظيم ، توجيه ، ورقابة مجهوداتهم " .

(27:3)

أسلوب تحليل النظم System Analysis

" هو كيان يتكون من عدة أجزاء لكل جزء وظيفة معينة تعمل علي تفاعل منظم وتعارف متبادل مع الأجزاء الأخرى مع قدرتها علي البقاء والاستمرار نتيجة ترابط بين هذه الأجزاء وذلك لغرض تحقيق الأهداف الموضوعية"

(10 :10)

إجراءات الدراسة

- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي عن طريق الاستبيان .
- استخدام أسلوب تحليل النظم موضوع الدراسة.
- عينة الدراسة : اشتملت العينة على - اللاعبين- المدربين - الإداريين- الحكام .
- أداة جمع البيانات: استبيان يشتمل على الأبعاد الإدارية والفنية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والصحية والنفسية
- الأسلوب الإحصائي : التكرارات/ النسب المئوية/ الجداول المقطعية لتحليل الاستبيانات / التوازن النسبي .

الدراسات الاستطلاعية:-

الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

جدول رقم (1) يوضح عدد الأندية والأندية الاجتماعية وعدد الأندية الموجودة بها بنشاط اللعبة

اسم المدينة	عدد الأندية	الأندية الاجتماعية	الأندية الموجودة بها اللعبة
طرابلس	54	3	3
مصراتة	14	-	1
بنغازي	38	3	2

قام الباحثان بهذه الدراسة لهدف التعرف علي أكثر المناطق كثافة سكانية وما مدي انتشارا لعبة التنس بالأندية وكانت في مدينة طرابلس، مصراتة ، بنغازي فأنضح بمدينة طرابلس (54) نادي منهم في الدرجة الأولى ، الثانية، الثالثة وأندية اجتماعية ماعدا عدد ثلاثة أندية اجتماعية فقط توجد بها لعبة التنس أما بقية اللاعبين فيشرف عليهم الاتحاد الفرعي مباشرة وفي مدينة مصراتة يوجد (14) نادي بين درجة أولى، ثانية ، ثالثة توجد اللعبة في نادي واحد فقط وبقية اللاعبين يتبعون مباشرة الاتحاد الفرعي للعبة .

وفي مدينة بنغازي يوجد (38) نادي بين درجة أولى ، ثانية ، ثالثة وأندية اجتماعية . توجد اللعبة في نادي اجتماعي واحد ونادي رياضي فقط أما بقية اللاعبين يتبعون مباشرة الاتحاد الفرعي .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

جدول رقم (2) يوضح توزيع المحاور للدراسات المشابهة

اسم الباحث	المحور الإداري	المحور الفني	المحور الاقتصادي	المحور الاجتماعي	المحور الثقافي	المحور الصحي	المحور النفسي	المحور الإعلامي
خالد عبدالغفار الفلاح	×	×	×	×	×	×	×	
أحمد صالح الشهاب	×	×		×		×	×	×
حسين عبد الله	×		×	×	×	×	×	×
محمد حسين محمد	×	×	×	×	×	×	×	

قام الباحثان بدراسة مرجعية للبحوث والدراسات المشابه وذلك في حدود علم الباحثان .

واتضح من خلال الدراسة أن أغلب الدراسات قد تناولت المحاور الآتية :-

- 1- الإدارية 2- الفنية 3- الاقتصادية 4- الاجتماعية
5- الثقافية 6- الصحية 7- النفسية 8- الإعلامية

وقد أجمعت أغلبها على المحاور الآتية

- 1- الإدارية 2- الفنية 3- الاقتصادية 4- الاجتماعية
5- الثقافية 6- الصحية 7- النفسية

وهي المحاور التي وضعها الباحثان للدراسة وتعتبر المدخلات - اما العمليات تشتمل على التدريب والتنظيم والبطولات والمخرجات هي الأهداف السلوكية المراد تحقيقها للاعبين وذلك بتطوير : المدخلات- العمليات- المخرجات .

وتم تصميم عدد 4 استمارات استبيان تشمل كل من :-

- استمارة استبيان للاعبين
- استمارة استبيان للمدربين
- استمارة استبيان للحكام
- استمارة استبيان للإداريين
- *صدق الاستبيان:-

قام الباحثان بعرض استمارات الاستبيان على مجموعة من المحكمين للتأكد من أن العبارات الموضوعية تغطي أبعاد هذا المقياس ثم قام بتسجيل درجات موافقة المحكمين على كل عبارة واستبعدت بعض العبارات التي اختلف عليها المحكمون والتي حصلت على أقل من 80% من نسبة الموافقة كذلك بعض العبارات وكانت بياناتها كالتالي :

جدول رقم (4) يوضح عدد العبارات في استمارات اللاعبين

م	الأبعاد	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	عددا لعبارات في صورتها النهائية
1	الإدارية	21	8	-	13
2	الفنية	14	3	-	11
3	الاقتصادية	8	2	-	6
4	الاجتماعية	9	2	-	7
5	الثقافية	3	-	-	-
6	الصحية	4	-	-	-
7	النفسية	8	-	-	-

حيث بلغ مجموع الاستبيان (37)

جدول رقم (5) يوضح عدد العبارات في استمارات المدربين

م	الأبعاد	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	عددا لعبارات في صورتها النهائية
1	الإدارية	14	3	-	11
2	الفنية	13	-	1	14
3	الاقتصادية	5	1	-	4
4	الاجتماعية	5	-	-	5
5	الثقافية	7	2	-	5
6	الصحية	5	-	-	5
7	النفسية	6	1	-	5

حيث بلغ مجموع الاستبيان (49)

جدول رقم (6) يوضح عدد العبارات في استمارات الحكام

م	الأبعاد	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	عددا لعبارات في صورتها النهائية
1	الإدارية	9	1	-	8
2	الفنية	12	-	-	12
3	الاقتصادية	8	1	-	7
4	الاجتماعية	8	2	-	6
5	الثقافية	5	-	-	5
6	الصحية	4	1	-	3
7	النفسية	5	-	-	5

حيث بلغ مجموع الاستبيان (46)

جدول رقم (7) يوضح عدد العبارات في استمارات الإداريين

م	الأبعاد	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	عددا لعبارات في صورتها النهائية
1	الإدارية	17	-	-	17
2	الفنية	8	-	-	8
3	الاقتصادية	8	-	-	8
4	الاجتماعية	4	-	-	4
5	الثقافية	5	-	-	5
6	الصحية	5	-	-	5
7	النفسية	5	-	-	5

حيث بلغ مجموع الاستبيان (52)

قام الباحثان بالحصول على البيانات الخاصة بأعداد الممارسين للعبة وكذلك القرارات واللوائح المنظمة لها كما قام الباحثان بدراسة البطولات التي تمت المشاركة فيها سواء عربيا أو أفريقيا أو دوليا والبطولات المحلية هذا مما أثر لدى الباحثان عدة تساؤلات :-

- 1- ما هي المعوقات التي تعترض نشر لعبة التنس بالجماهيرية ؟
 - 2- ما هي الظروف الحالية هل هي اقتصادية أو فنية أو بشرية قد أدت إلي القصور في عدم نشر لعبة التنس ؟ ويرى أن البحث عن هذه المعوقات عن طريق تحليل لأسلوب النظم لكل الجهات ذات العلاقة بلعبة التنس (أداريين ، لاعبين ، حكام ، مدربين ، خبراء ، أمانة التعليم ، أمانة الشباب ، اللجنة الاولمبية) يتضمن دراسة المحاور ذات العلاقة بالبيئة المحيطة باللعبة وهي
 - 1- البعد الإداري 2- البعد الفني 3- البعد الاقتصادي 4 - البعد الاجتماعي 5- البعد الثقافي 6- البعد الصحي 7- البعد النفسي
- وعلى ذلك يرى الباحثان أيضا أن هذا التحليل لأسلوب النظم يعتبر أسلوب علمي سواء من الناحية التحليلية أو من ناحية البحث العلمي كأحد الأساليب التي تساعد علي تحقيق المحصلة النهائية للأهداف الموضوعية .

الدراسات المشابهة :-

أولاً :- دراسة خالد عبد الغفار الفلاح (1997م) .

عنوان البحث :-

" استخدام أسلوب النظم لتطوير العاب القوي في مصر "

يهدف البحث إلي دراسة نظام العاب القوي في مصر لتوضيح الفجوات الموجودة ووضع تصور لكيفية استخدام أسلوب النظم لتطوير هذه الرياضة. (5)

ثانياً :- دراسة أحمد صالح حسين آل شهاب (1991م)

عنوان البحث :-

" دراسة تحليلية لبعض معوقات الارتقاء بمستوي الفريق الوطني كرة السلة لدولة البحرين "

يهدف البحث إلي معرفة أهم المعوقات التي تقف في سبيل الارتقاء لمستوي الفريق الوطني لكرة السلة بدولة البحرين وترتيبها حسب أهميتها في التأثير علي مستوي كرة السلة البحرينية (1)

ثالثاً :- دراسة محمد سعيد عزمي (1990) .

عنوان البحث :-

" تطوير منهج التربية الرياضية في الصف السابع الأساسي باستخدام تحليل النظم في مدينة الإسكندرية "

يهدف البحث للمساهمة والتغلب علي نواحي القصور وإيجاد الحل لتطوير منهج التربية الرياضية الحالي في الصف السابع باستخدام أسلوب النظم . (9)

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

مجالات البحث :-

المجال الزمني 2006 ف

المجال البشري: الممارسين للعبة، اللاعبين المدربين الإداريين الحكام الخبراء

أدوات البحث :-

1/ المقابلة الشخصية 2/ الاستمارات استبيان استطلاع الرأي

التحليل الإحصائي :-

سوف يستخدم الباحثان المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية :-

النسب المئوية - الوزن النسبي - كا²

جدول (8) عرض وتفسير آراء المدربين لأبعاد الاستبيان الخاص بتطوير لعبة التنس بالجمهورية

العبارة	موافق تماماً		موافق إلى حد ما		غير موافق		الوزن	الترتيب	كا ²
	العدد	%	العدد	%	العدد	%			
الإدارية:									
1. نشر ألعاب التنس على مستوى الأندية بصورة كافية	2	18	1	9	8	73	16	5	8.0
2. هناك تخطيط جيد لانتشار ألعاب التنس على مستوى الجماهيرية	0	0	1	9	10	91	12	8	16.54
3. يوجد خطة تدريبه موضوعة للنهوض باللعبة	2	18	2	18	7	64	17	4	4.91
4. تهدف الخطة الموضوعه الوصول إلي المستويات العالمية	1	9	1	9	9	82	14	7	11.65
5. يوجد وسائل تحقيق الخطة	3	27	2	18	6	55	16	5	2.55
6. يتم تقييم البطولات المحلية والدولية لمعرفة نقاط القوة والضعف	1	9	2	18	8	73	15	6	8.0
7. يصاحب المدرب بعض الإداريين والفنيين لمتابعة التدريب والبطولات	3	27	1	9	7	64	15	6	5.11
8. يتم اخبارى بمواعيد البطولات بوقت كاف	6	55	3	27	2	18	26	2	2.55
9. يتدخل الإداريون دائماً في عملي كمدرّب	8	73	2	18	1	9	29	1	8.0
10. أضع وحدي خطة التدريب دون مشاركة الإداريين	8	73	2	18	1	9	29	1	8.0

0.75	3	24	27	3	27	3	46	5	11. تهتم الهيئة المسؤولة بالتخطيط استعدادا للبطولات
الفنية									
2.55	7	18	55	6	27	3	18	2	1. يتم إشراك بعض المدربين في وضع خطة الاتحاد
2.55	2	26	18	2	27	3	55	6	2. يفضل المدرب الاشتراك في وضع خطة الاتحاد
16.54	8	12	90	10	9	1	0	0	3. تتناسب الخطة العامة للبطولات مع برامج الأندية
4.91	8	17	64	7	18	2	18	2	4. يأخذ مجلس الإدارة بقرارات واقتراحات المدربين
0.15	3	24	36	4	27	3	36	4	5. يوفر الاتحاد دورات دولية لصف المدربين بصفة دورية (داخلية وخارجية)
0.15	4	23	27	3	36	4	36	4	6. تحقق البطولات أهداف برامج التدريب
0.75	3	24	27	3	27	3	46	5	7. تعمل البطولات على زيادة عددا لمارسين
4.91	1	27	18	2	18	2	64	7	8. يسهم المدربون في اختيار اللاعبين الناشئين
0.15	4	23	27	3	36	4	36	4	9. تتابع اللجنة الفنية بالمنطقة البرامج الموضوعة
4.91	8	17	64	7	18	2	18	2	10. أتقابل مع المدربين بمنطقتي كل فترة زمنية لتبادل الآراء الفنية المتعلقة بالتدريب
0.75	6	20	46	5	27	3	27	3	11. تتمتع الملاعب التي يتم فيها التدريب بالشروط القانونية
0.15	5	22	36	4	27	3	36	4	12. لدى المدربين الوعي الكامل بمفهوم رياضة ألعاب التنس وطرق التدريب المناسب
0.75	6	20	46	5	27	3	27	3	13. يوجد وقت كافي للراحة الايجابية في فترات التدريب
4.91	1	27	18	2	18	2	64	7	14. يتعجل المدرب نتائج الرياضيين
الاقتصادية									
8.0	3	15	73	8	18	2	9	1	1. الأدوات والإمكانات المتوفرة بالاتحاد كافية
4.91	1	17	64	7	18	2	18	2	2. يتقاضى المدرب اجر مناسب نظير قيامه بالتدريب
8.0	2	16	73	8	9	1	18	2	3. يوجد نظام للحوافز بين المدربين
4.91	1	17	64	7	18	2	18	2	4. يوجد نقص في الملاعب والأدوات الحديثة للتدريب
الاجتماعية									
4.91	4	17	6	7	18	2	18	2	1. تعقد اجتماعات أو ندوات لمناقشة مشاكل المدربين واحتياجاتهم
0.15	2	23	27	3	36	4	36	4	2. يوجد علاقات طيبة بين المدربين والأعضاء والمشرفين بالاتحاد

4.91	1	26	18	2	18	2	64	7	3. لا يفرق المدرب في المعاملة بين اللاعبين
2.55	1	26	18	2	27	3	55	6	4. يشجع المدرب الأداء الممتاز
0.15	3	22	36	4	27	3	36	4	5. تتفق خطط التدريب مع ظروف المدربين أثناء الدراسة
الثقافية									
8.0	5	16	73	8	9	1	18	2	1. تهتم وسائل الإعلام بالعباب التنس
2.55	4	19	55	6	18	2	27	3	2. تساعد ثقافة المدرب على تنمية الاتجاهات الإيجابية نحوه
2.55	2	25	27	3	18	2	55	6	3. يعرف المدرب الكثير على الصلة المتصلة بالعباب التنس
0.15	3	23	27	3	36	4	36	4	4. تساعد الدورات المختلفة على صقل المدرب من النواحي المختلفة

يتبع جدول (8)

ك ²	الترتيب	الوزن	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق تماماً		العبارات
			العدد	%	العدد	%	العدد	%	
الصحية									
8.0	1	29	9	1	18	2	73	8	1. لا تتوفر الرعاية الصحية للمدربين
13.36	2	25	0	0	18	2	82	9	2. ليس هناك تأمين صحي للمدربين
11.65	3	14	82	9	9	1	9	1	3. مكافأة العلاج غير كافية للمدربين
11.65	3	14	82	9	9	1	9	1	4. لا يخضع المدربون للكشف الصحي الدوري مثل اللاعبين
21.98	4	11	100	11	0	0	0	0	5. يوجد مركز متخصص للعلاج
النفسية:									
5.11	1	28	9	1	27	3	64	7	1. غالباً ما يقلق المدرب من التحكيم
2.55	3	26	18	2	27	3	55	6	2. يؤثر تعديل البرامج سلبي على المدرب
0.75	4	24	27	3	27	3	35	5	3. يحظى المدرب باهتمام الإدارة الكافي
0.15	5	23	27	3	36	4	36	4	4. توجد حوافز معنوية تقدم للمدربين
2.25	3	26	18	2	27	3	55	6	5. يتعرض المدرب للتغيير الدائم مما يؤثر على استقراره النفسي
4.91	2	27	18	2	18	2	64	7	6. يشعر المدرب بأنه أقل عناصر اللعبة تقديراً

قيمة كا² = 5.99

جدول (9) عرض وتفسير آراء الإداريين لأبعاد الاستبيان الخاص بتطوير لعبة التنس بالجامهيرية

كاس	التبلي	الوزن	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق تماماً		العبارات
			%	العدد	%	العدد	%	العدد	
									الإدارية:-
0.58	4	30	29	4	29	4	43	6	1. يساعد الإداري في تسهيل مهمة المدرب للتدريب
15.29	9	17	86	12	7	1	7	1	2. يتابع الإداري خطوات اللاعبين بدقة
22.42	10	15	93	13	7	1	0	0	3. يتم صرف حوافز اللاعبين في الوقت المناسب
9.15	7	20	71	10	14	2	14	2	4. يتابع الإداري امكانات المنطقة والاتحاد
1.87	3	31	29	4	21	3	50	7	5. يقوم الإداري على راحة اللاعبين في البطولات
6.15	1	35	14	2	21	3	64	9	6. يساعد الإداري على انتشار لعبة التنس
2.73	2	33	14	2	35	5	50	7	7. يقوم الإداري بعمل سجلات خاصة بكل لاعب
3.58	2	33	21	3	21	3	57	8	8. يرافق الإداري اللاعبين في التدريب والبطولات
9.58	8	19	71	10	21	3	7	1	9. تتناسب الخطة العامة للبطولات مع برامج الأندية
0.58	4	30	29	4	29	4	43	6	10. تراعى الخطة العامة مواعيد الامتحانات
0.16	5	29	29	4	35	5	35	5	11. توجد برامج زمنية موضوعة لتنفيذ خطة الاتحاد
1.87	3	31	29	4	21	3	50	7	12. يراقب الإداريون تنفيذ الخطة
3.58	6	23	57	8	21	3	21	3	13. بدء البطولات في الأوقات المحددة لها
27.98	11	14	100	14	0	0	0	0	14. يحضر الإداري جميع التدريبات
15.29	9	17	86	12	7	1	7	1	15. عدم توافر عوامل الأمن والسلامة للبطولات
22.42	10	15	93	13	7	1	0	0	16. عدم توافر المذيع الداخلي للمسابقة
22.42	10	15	93	13	7	1	0	0	17. سوء اختيار مواعيد البطولات
									الفنية
1.01	4	30	21	3	43	6	35	5	1. يقوم الإداري بالإشراف على تخطيط الملاعب وفقاً للقانون.
15.29	2	39	7	1	7	1	86	12	2. يشرف الإداري على الأدوات والإمكانات
9.58	3	37	7	1	21	3	71	10	3. يحافظ الإداري على مواعيد التدريب والبطولات
1.01	4	29	35	5	21	3	43	6	4. يحافظ الإداري على تنظيم توقيت راحة وأداء اللاعبين
22.42	1	41		0	7	1	93	13	5. يحافظ الإداري على توصيل المكاتبات بين الاتحاد والهيئات الأخرى

0.16	4	29	29	4	35	5	35	5	6. يتابع الإداري اللاعبين في حضور ساعات التدريب على مدارا لسنة
15.29	6	27	86	12	7	1	7	1	7. يتم اختيار الإداريين وفقا لتخصصاتهم الفنية
0.58	5	26	43	6	29	4	29	4	8. يقوم الإداري بتدوين ملاحظات المدرب واللاعبين لتوصيله إلى الجهات المعنية
									الاقتصادية :-
1.01	3	31	21	3	35	5	43	6	1. يحافظ الإداري على الأدوات الخاصة بألعاب التنس
15.29	5	17	86	12	7	1	7	1	2. تكفي الميزانية المخصصة للصرف على البطولات
1.87	4	25	50	7	21	3	29	4	3. توجد حوافز مادية (كالجوائز) تؤدي إلى زيادة الإقبال على ممارسة ألعاب التنس
17.71	1	40	0	0	14	2	86	12	4. قلة الميزانية الخاصة بنشاط التنس تؤدي إلى ضعف انتشارها
22.42	6	15	93	13	7	1	0	0	5. تكفي الميزانية للصرف على البطولات للاحتكاك على المستوى المحلي والدولي
27.98	7	14	100	14	0	0	0	0	6. تستنفذ مكافأة الإدارة والإشراف قدرا كبيرا من الميزانية
15.29	2	39	7	1	7	1	86	12	7. تتفق أموال كثيرة فيما لا يعود على اللعبة بفائدة
1.87	3	31	29	4	21	3	50	7	8. توجد سجلات خاصة للأدوات والإمكانات لدى الإداري
									الاجتماعية:-
13.0	2	36	7	1	14	2	79	11	1. يقوم الإداري بتشجيع اللاعبين أثناء المسابقة
15.29	1	39	7	1	7	1	86	12	2. يشارك الإداري المدرب في أنواع اللاعبين في تنفيذ التوجيهات
3.58	4	33	21	3	21	3	57	8	3. يقوم الإداري بتنظيم احتكاك مختلف للفريق
6.15	3	34	21	3	14	2	64	9	4. يعقد الإداري اجتماعات مع اللاعبين في غير أوقات التدريب
									الثقافية :-
13	1	38	7	1	14	2	79	11	1. لا يتمتع كثير من الأعضاء لمفهوم صحيح عن ألعاب التنس
17.71	5	16	86	12	14	2	0	0	2. يقوم الاتحاد بعمل 7 دورات تنظيم وإدارة مستمرة للإداريين

9.58	2	37	7	1	21	3	71	10	3. أهداف اللعبة غير واضحة في أدهان الإداريين
1.01	3	31	21	3	35	5	43	6	4. يحافظ الإداري عن نشر الوعي الرياضي للآخرين
9.15	4	20	71	10	14	2	14	2	5. تحظى ألعاب التنس باهتمام إعلامي يتناسب مع أهميتها

يتبع جدول (9)

ك ²	التبلي	الوزن	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق تماماً		العبارات
			العدد	%	العدد	%	العدد	%	
27.98	3	14	14	100	0	0	0	0	الصحية 1. هناك متابعة صحية للإداريين
27.98	3	14	14	100	0	0	0	0	2. يوجد تأمين صحي شامل للإداريين
27.98	3	14	14	100	0	0	0	0	3. تصرف للإداريين إعانة علاج
9.15	2	20	10	71	14	2	14	2	4. يتوفر العلاج الكامل للإداري
1.01	1	25	6	43	35	5	21	3	5. معظم الإداريون يعانون من مشكلات صحية
4.01	4	32	4	29	14	2	57	8	النفسية 1. يشعر الإداري بأهميته ضمن إشرافه على ألعاب التنس
6.15	3	35	2	14	21	3	64	9	2. هناك تبادل ثقة بين الإداري واللاعبين
1.01	5	31	3	21	35	5	43	6	3. يوجد تشجيع دائم من الإدارة للإداريين
17.71	1	40	0	0	14	2	86	12	4. يحترم اللاعبون قرارات الإداري
9.15	2	36	2	14	14	2	71	10	5. ضعف تقدير جهة الاختصاص للإداريين يؤثر على الأداء

قيمة كا² = 5.99

جدول (10) عرض وتفسير آراء الحكام لأبعاد الاستبيان الخاص بتطوير لعبة التنس بالجامهيرية

رقم	الترتيب	الوزن	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق تماماً		العبارات
			العدد	%	العدد	%	العدد	%	
7.6	4	23	10	66.6	2	13.3	3	20	الإدارية 1. يوجد دليل وضعه الاتحاد تصنيف الحكام في عملهم
30	7	15	15	100	0	0	0	0	2. عدم توافر الأجهزة الالكترونية .
11.8	4	23	10	66.6	2	13.3	20	0	3. تحل مشاكل الحكام من خلال مدير البطولة .
1.8	2	30	5	33	5	33	5	33	4. توجد عدالة في توزيع الحكام على البطولات
0.4	1	31	5	33	4	27	40	6	5. بدء البطولات في الأوقات المحددة
11.8	6	17	13	87	2	13.3	0	0	6. توجد لجنة استفسارات وشكاوى للحكام
14.6	3	29	12	80	2	13.3	7	1	7. هناك مؤهلات يجب أن تتوفر في الحكام
19.2	5	18	13	87	1	7	7	1	8. لا توجد قواعد لحماية الحكام وحفظ حقوقهم
1.6	6	26	7	49	5	33	20	3	الفنية 1. يتبع الحكام خطة موضوعة من قبل الإدارة (الاتحاد)
2.8	4	33	3	20	4	27	56	8	2. أفضل أن تشترك لجنة الحكام في وضع خطة الاتحاد (مواعيد وأماكن البطولات)
1.2	3	35	4	27	4	27	49	7	3. يواظب جميع الحكام على حضور الاجتماعات
7.6	4	33	2	13.3	3	20	66.6	10	4. يأخذ مجلس إدارة الاتحاد بقرارات واقتراحات لجنة الحكام
2.8	2	38	3	20	4	27	56	8	5. توجد خطة لرفع مستوى الحكام
5.2	3	35	9	60	4	27	13.3	2	6. توجد دورات تدريبه لإعداد صقل الحكام بصفة دورية
4.8	8	23	9	60	3	13.3	20	3	7. كنت لاعبا قبل ممارسة التحكيم
3.4	7	24	9	27	5	33	40	6	8. يتم اختيار الحكام للقيام بالتحكيم بعملية وموضوعية
1.2	5	32	4	20	4	27	49	7	9. يتم اختيار الحكام لإدارة البطولة بموضوعيه ويعيدا عن الأهواء

7.6	5	32	66.6	10	20	3	13.3	2	10. لا تحقق برامج تدريب الحكام الهدف منها وهو رفع كفاءة الحكام
19.2	6	26	7	10	7	1	87	13	11. لا يؤخذ رأي الحكام في مستوى اللاعبين للبطولات الدولية
14.8	1	42	7	1	20	2	80	12	12. قلة احتكاك الحكام بالبطولات يؤدي إلى ضعف في التحكيم
الاقتصادية:									
4.8	3	36	13.3	3	13.3	3	60	9	1. أنقاضي أجراً مميزاً نظير قيامي بالتحكيم
14.8	5	19	80	12	20	2	7	1	2. يوجد نظام مستمر للحوافز من قبل الاتحاد للحكام
19.8	6	18	87	13	7	1	7	1	3. يرفع التحكيم المستوى الاقتصادي للحكم
30.0	7	15	100	15	0	0	0	0	4. يتقاضى الحكام أجورهم للبطولات قبل بدايتها
4.2	4	26	60	9	27	4	20	3	5. تتساوى مكافأة تحكيم البطولة مع التحكيم في الألعاب والرياضيات الأخرى.
14.8	2	40	13.3	2	7	1	80	12	6. ليست هناك عدالة في اختيار الحكام للبطولات
19.4	1	44	0	0	7	1	94	14	7. توجد صعوبات كثيرة لا تسهل عملية صرف المكافأة
الاجتماعية:									
7.6	2	38	13.3	2	20	3	66.6	10	1. يتم اختياري للتحكيم وفقاً للأهواء
4.8	4	36	20	3	20	3	60	9	2. عدم وجود علاقة بين الإدارة والحكام يؤثر على التحكيم في المسابقات
2.8	5	35	20	3	27	4	56	8	3. يؤثر التحكيم على حياتي الاجتماعية نظراً للسفر الدائم
2.8	6	34	27	4	20	3	56	8	4. يرتبط الحكام بعلاقة طيبة مع الإدارة والمسؤولين
7.6	3	37	13.3	3	13.3	2	66.6	10	5. لا تتوفر لي الظروف التي تسمح بإقامة علاقة جيدة مع الزملاء من الحكام
19.2	1	42	7	1	7	1	87	13	6. يعتبر جميع الحكام أنهم أسرة واحدة

يتبع جدول (10)

رقم	النسبة	الوزن	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق تماماً		العبارات
			%	العدد	%	العدد	%	العدد	
الثقافية									
7.6	2	38	13.3	2	20	3	66.6	10	1. يتوفر للحكام ثقافة عن ألعاب المضرب
2.8	3	35	20	3	27	4	56	8	2. تجدد صقل ثقافة الحكام دائماً
2.8	3	35	20	3	27	4	56	8	3. تتوفر الظروف التي تسمح باطلاع الحكام على كل جديد
14.6	1	41	7	1	13.3	2	80	12	4. معظم الحكام لا يسعون لتتقيف أنفسهم
19.2	4	18	87	13	7	1	7	1	5. توجد برامج محددة لتتقيف الحكام
الصحية :									
24.4	1	16	94	14	7	1	0	0	1. تتوفر الرعاية الصحية للحكام
30.0	2	15	100	15	0	0	0	0	2. يوجد لكل حكم سجل صحي ويتوفر العلاج الكامل
30.0	2	15	100	15	0	0	0	0	3. معظم الحكام يعانون من مشكلات صحية وعدم اهتمام الاتحاد بأماكن تواجد الحكام
النفسية									
24.4	1	44	0	0	7	1	94	14	1. يؤثر عدم تقدير الإدارة للحكام على التحكيم
7.6	4	38	13.3	2	20	3	66.6	10	2. تقدم الإدارة حوافز معنوية كافية للحكام
14.6	2	41	7	1	13.3	2	80	12	3. يناسب التحكيم مع اهتمامي وميولي
7.6	4	38	13.3	2	20	3	66.6	10	4. وجودا حوافز المعنوية من الإدارة يؤثر على الأداء إنشاء البطولات
10.8	3	39	13.3	2	13.3	2	77	11	5. التحكيم مهمة لا تكفى احترام الجماهير والمجتمع

كا² = 5.99

جدول (11) عرض وتفسير آراء اللاعبين لأبعاد الاستبيان الخاص بتطوير لعبة التنس بالجماهيرية

رقم	الوزن	الترتيب	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق تماماً		العبارات
			العدد	%	العدد	%	العدد	%	
15.6	81	7	12	80	3	20	0	0	الإدارية:- 1. توافر الأدوات اللازمة للاعب .
30.0	30	6	0	0	15	100	0	0	2. معرفة البرنامج الزمني للبطولات في مواعيدها.
30.0	45	1	0	0	0	0	100	15	3. عدم توفير وسيلة انتقال مناسبة .
7.6	31	5	2	13.3	10	70	20	3	4. تسجيل الإداري نتائج المسابقة بصفة مستمرة .
15.6	81	7	12	80	3	20	0	0	5. يتبع الاتحاد نظام ثابت للحوافز.
10.8	39	3	2	13.3	2	13.3	77	11	6. هناك صعوبة استخراج البيانات الخاصة للاعبين.
6.4	34	4	1	7	9	63	35	5	7. يوجد برنامج زمني كامل للبطولات
7.6	31	5	2	13.3	10	70	20	3	8. توجد متابعه من قبل إدارة الاتحاد للاعبين
10.8	39	3	2	13.3	2	13.3	77	11	9. عدد البطولات طوال العام كافيه لتحسين أداء اللاعبين
19.2	42	2	1	7	1	7	91	13	10. عدم انضمام بعض الرياضيين إلي المنتخب القومي رغم مستواهم المميز .
6.4	34	4	1	7	9	53	35	5	11. تتناسب خطة التدريب مع مواعيد الدراسة والامتحانات.
0.0	30	6	5	35	5	35	35	5	12. يوجد متابعة من قبل (الاتحاد) لأماكن التدريب
4.8	30	6	3	20	9	53	20	3	13. يتوافر عامل الأمن والسلامة لأماكن التدريب .
14.6	40	1	2	13.3	7	1	80	12	الفنية: 1. هناك عقبات تحول دون مواصلة التدريب للرياضيين
10.8	21	8	11	77	2	13.3	13.3	2	2. هناك الكثير من اللقاءات والاحتكاكات الودية لرفع مستوى اللاعبين .

11.2	1	40	7	1	20	3	77	11	3. يؤثر المناخ السيئ علي مستوى أداء اللاعبين .
7.6	7	31	13.3	2	77	10	20	3	4. يتم اشتراك الرياضي المصاب في البطولات المحلية والدولية .
1.2	6	33	28	4	28	4	49	7	5. يوجد وقت كافي للراحة بعد الإصابة
3.6	6	33	20	2	56	8	35	5	6. يضغط المدرب على اللاعب المصاب في استكمال البطولة
0.4	4	35	28	4	35	5	42	6	7. يوجد تطور ملحوظ للاعب .
5.2	4	35	28	4	13.3	2	63	9	8. لا يوجد تحسن في مستوى الأداء رغم مواصلة التدريب.
7.6	3	38	13.3	2	20	3	77	10	9. تكثر إصابات المتسابقين نتيجة سوء الملاعب
10.8	2	39	13.3	2	13.3	2	77	11	10. عدم توافر الملاعب والأدوات لإقامة البطولات يعوق البرنامج الزمني للبطولات .
2.8	5	34	28	4	20	3	56	8	11. توفر أماكن التدريب تعمل على راحة اللاعبين.
									الاقتصادية: 1. يوجد وفرة في الأدوات والإمكانات اللازمة للتدريب .
4.8	1	30	20	3	63	9	20	3	2. توجد وسائل الانتقال إلي أماكن التدريب
30	4	15	100	15	0	0	0	0	3. هناك جوائز تمنح للاعبين لضمان استمرارية التدريب.
19.4	2	28	93	14	7	1	0	0	4. حصل على مكافأة مالية من النادي بعد فوزي بالبطولة.
30	4	15	100	15	0	0	0	0	5. أحصل على جوائز تقديرية من قبل الاتحاد لحصولي على البطولات .
14.8	3	17	82	13	13.3	2	0	0	6. قلة الموارد المالية يعوق إتمام البرنامج الزمني للبطولات.
									الاجتماعية :-
30	6	15	100	15	0	0	0	0	1. تحل إدارة الاتحاد أو النادي مشاكل اللاعبين .
10.8	3	21	77	11	13.3	2	13.3	2	2. هناك مواظبة للاعبين للتدريب .

19.47	5	16	94	14	7	1	0	0	3. توجد معسكرات صيفيه للتدريب .
30	6	15	100	15	0	0	0	0	4. يوجد رحلات ترفيهيه تساعدك على التدريب.
10.6	1	23	77	10	13.3	2	20	3	5. يوجد رعاية اجتماعية من الأسرة من ناحية التدريب
15.6	4	18	80	12	20	3	0	0	6. يأخذ مجلس إدارة الاتحاد اقتراحات وشكاوي اللاعبين
7.6	2	22	77	10	20	3	13.3	2	7. أسرة ألعاب التنس تعتبر امتداد للمنزل

كأ2	التدريب	الوزن	غير موافق		موافق إلى حد ما		موافق تماماً		العبارات
			%	العدد	%	العدد	%	العدد	
5.2	2	37	13.3	2	28	4	.63	9	الثقافية:-1. عدم وعي اللاعبين بمفهوم العاب التنس ومسابقتها أدى إلي عدم ممارستها
7.6	1	38	13.3	2	20	3	77	10	2. عدم وجود رعاية من جانب وسائل الأعلام للاعب يؤدي إلي تدهور الحالة النفسية للاعب .
2.8	3	35	20	3	28	4	56	8	3. لدى اللاعبين الوعي الكامل بمفهوم العاب التنس
30	2	15	100	15	0	0	0	0	الصحية :-1. توجد رعاية صحية للاعب من اتحاد لعبة التن
30	2	15	100	15	0	0	0	0	2. وجد متابعة صحية للاعب من خلال التدريب لتجنب الإصابة
30	2	15	100	15	0	0	0	0	3. يقوم الاتحاد بعمل فحوصات مستمرة للاعب بعد كل بطولة
7.6	1	24	80	12	20	3	13.3	2	4. عدم توافر الرعاية الصحية وانتشار بعض الأمراض بين اللاعبين يسبب عدم انتشار ألعاب التنس بالجمهورية
19.2	1	42	7	1	7	1	87	13	النفسية:-1. يتم اختياري للبطولة وفقاً لميول المدرب نفسه
10.8	3	39	13.3	2	13.3	2	77	11	2.يوجد تشجيع من الدولة لحصولي على المسابقة
14.6	2	41	7	1	13.3	2	80	12	3. الحوافز المعنوية من أولياء الأمور تشجع اللاعب على ممارسة ألعاب التنس
14.6	6	20	80	12	7	1	13.3	2	4. تخوف اللاعبين من حدوث الإصابة أثناء التدريب والمسابقات يؤدي إلي عدم ممارسة ألعاب ا

19.2	1	42	7	1	7	1	87	13	5. جمود ألعاب التنس وعدم تشوقها أثناء البطولات يؤدي إلي عدم ممارستها وعدم انتشارها علي مستوي الجماهيرية
7.6	4	38	13.3	2	20	3	77	10	6. تشجع اتحاد العاب التنس للاعبين عن ممارسة ألعاب التنس
4.8	5	36	20	3	20	3	63	9	7. تتوفر الثقة بين اللاعب وإدارة (الاتحاد - النادي)
									8. هناك أسباب أخرى تود أن تضيفها .

يتبع جدول (11)

قيمة كا $2 = 5.99$

الملخص

ويستخلص الباحثان من هذه النتائج ضرورة إعادة النظر في كافة الأبعاد للقائمين على تطوير لعبة التنس في الجماهيرية ، كما يجب التخطيط على أسس علمية ووضعها بما يتناسب مع البيئة الاجتماعية لكل من المدرب واللاعب والحكم والإداري وتنظيم البطولات بما يتناسب أيضاً معهم وإعادة النظر في اختيار وانتقاء الناشئين حسب الأسلوب العلمي كما يجب توفير الأدوات والمستلزمات الخاصة باللعبة وصيانة الملاعب وتجهيزها بما هو جديد وحديث وأن يلعب الإعلام دوره تجاه هذه اللعبة وصرف الإمكانيات والحوافز أسوة بالألعاب الأخرى لكي يحدث تطور لها .

ولتطوير اللعبة ومن خلال العبارات بأبعادها المختلفة لكل من الإداري والحكم واللاعب والمدرّب وباستخدام أسلوب النظم يقترح الباحثان ما يجب أن يكون عليه نظام لعبة التنس بالجماهيرية .

أولاً : مجالات لعبة التنس :-

1. جهة الاختصاص وتظم أمانة الشباب والرياضة - اللجنة الأولمبية - الاتحادات .
2. أماكن الممارسة من أجل الترويج الجامعات - الأندية - مراكز الشباب - الشركات والقطاعات الأخرى .

ثانياً : المجال التنفيذي:-

ويضم اللجنة الأولمبية - الاتحاد العام - الاتحادات الفرعية .

ثالثاً : مجال الأبعاد :-

والتي لها تأثير مباشر على تطور لعبة التنس .

1. البعد الإداري /

- يتم اختيار العناصر الملائمة من الإداريين والحكام والمدربين وانتقاء الناشئين بأسلوب علمي والاهتمام بالمواهب لتحقيق النتائج والأهداف المطلوبة لتطوير اللعبة .
- الاستمرارية وتحقيق التوازن بين برامج الفترة القصيرة وطويلة الأجل لتطوير اللعبة .
- وضع البرامج والتخطيط لها بأسلوب علمي من أجل التطوير لتسير عليها الاتحادات الفرعية .
- لا بد من ترابط حلقات الجهات المختصة باللعبة .

- توسيع قاعدة الناشئين وعمل دورات صقل للمدربين والحكام والإداريين لرفع كفاءتهم وإشراكهم في وضع الخطة .
 - توفير الأدوات والإمكانيات اللازمة للتدريب والبطولات وما يحتاجه اللاعب من أجل التطوير
 - أن تتناسب الخطة وبرامج البطولات مع ظروف المدربين والحكام والإداريين واللاعبين .
 - الاهتمام بالحكام ووضع دليل يساعد عملهم وتوفير وسائل حديثة وحفظ حقوق الحكام .
- وإذا أردنا أن تكون لنا إدارة ناجحة لا بد من نقيم ما هو كائن وما يجب أن يكون ونكشف ملكات الإدارة عند هؤلاء الأشخاص القادرين على تحويل الفشل إلى نجاح .

2. البعد الفني /

- الاستعداد للبطولات بمتسع من الوقت ووضع ذلك من أولويات خطة الاتحاد العام للعبة فلا بد من وجود برنامج للاعب والحكم والمدرّب والإداري ومراعاة ظروفهم وإشراكهم في وضع الخطة .
- عند اختيار المنتخب لا بد من أخذ رأي كل من الإداري والحكم والمدرّب حيث أنهم أقرب إلى مستوى اللاعب ودائمين الاحتكاك به .
- لا بد من وجود الإداري الناجح والذي يتابع مواعيد التدريب والإشراف على الأدوات والإمكانيات وأن يتم اختيارهم على أسس علمية حتى نستطيع القيام بعملية التطوير .
- وبما أننا لا نختلف على أن مكونات اللياقة البدنية هي مفتاح التفوق الرياضي والأساس الأول لأعلى المستويات فمن البديهي أن كل الجهات المسؤولة عن لعبة التنس لا بد لها من دراسة الأسس والوسائل التي تلازم عملية التدريب خلال الموسم الرياضي .

3. البعد الاقتصادي /

- تجهيز مجموعة من الملاعب في الأحياء السكنية والعمل على إنشاء صناعة محلية للأدوات والإمكانيات الخاصة باللعبة .
 - دعم الأدوات والأجهزة المستوردة وطرحها في الأسواق بأسعار مناسبة للأغلبية وإعفاؤها من الرسوم الجمركية .
 - تشجيع الاستثمار في إقامة الملاعب والمنشآت الخاصة باللعبة مقابل الدعاية والإعلان .
 - توفير الحوافز للاعبين والمدربين والحكام والإداريين .
 - توفير وسائل النقل من وإلى أماكن التدريب .
 - رفع الميزانية المقترحة للاتحاد وإقامة برامج لاحتكاك اللاعبين بالمستوى الدولي .
 - المحافظة على الأدوات والإمكانيات من قبل الإداري .
- ومن أجل ذلك لا بد من اقتراح أفضل الحلول لمواجهة المشكل الاقتصادي وما يحتاجه من تمويل بقصد زيادة الموارد وتنميتها وترشيد احتياجات الأفراد لتحقيق التوازن بين الفرد والإمكانات لممارسة هذه اللعبة وتطويرها .

4. البعد الاجتماعي /

- لا بد أن يتفق برنامج التدريب مع كل أطراف اللعبة ويجب أن تتوفر علاقات طيبة بينهم وإقامة الندوات والاجتماعات بصورة مستمرة لمناقشة جميع المشاكل من أجل تطوير اللعبة .
- إقناع الأسرة وتقديم الضمانات لها عندما يسافر اللاعب خارج أو داخل الجماهيرية وإقامة بين الحين والآخر رحلات ترفيهية لتوطيد العلاقة .

- تواجد الإداري دائماً أثناء فترة التدريب والبطولات للتعرف على المشكلات وحلها وتنمية العلاقات بينهم وعدم التحيز حيث يعتبر الجميع أسرة واحدة .
ونجد أن هذا البعد له أهمية كبيرة في تطوير لعبة التنس بالجمهورية .

5. البعد الثقافي /

- ضرورة عمل دورات تدريبية لكل من الإداري والحكم واللاعب والمدرّب حتى يتعرفوا على أهمية لعبة التنس والتعرف على ما هو جديد بالنسبة للتدريب والتحكيم .
- ضرورة وجود مكنتات تشمل أحدث المراجع والمجلات والدراسات والأبحاث للاطلاع عليها وتثقيف كل من لهم علاقة بالتنس لكي تتم عملية التطوير .
- يجب أن تهتم وسائل الإعلام من خلال برامجها المقرّوة والمشاهدة والمسموعة بأهمية لعبة التنس وعرض مسابقاتها وبطولاتها والتعريف بأبطالها داخل الجمهورية وإقامة اللقاءات والمقابلات الإعلامية .

وبهذا يمكننا القول أن الثقافة لأسرة التنس تتشكل على أيديهم وتؤثر فيهم وتتأثر بهم وإن نموهم وتقدمهم من تقدمها

6. البعد الصحي /

- لا بد من توافر الرعاية الصحية لكل من الإداري واللاعب والمدرّب والحكم ووجود متابعة صحية لهم وإجراء الكشوفات قبل الممارسة وتوفير طبيب متخصص أثناء التدريب والمسابقات .
- عمل فحوصات مستمرة وتوفير العلاج والتأمين الصحي لهم ووجود مركز متخصص لعلاجهم لتستمر عملية التطوير

7. البعد النفسي /

- أن يكون هناك تشجيع من الجهات المسؤولة وتقديم الحوافز المعنوية .
- أن تتوفر الثقة بين اللاعب والإداري والحكم والمدرّب والجهات المسؤولة عن اللعبة .
- الاهتمام من جهة الاختصاص بالألعاب الفردية أسوة بالألعاب الجماعية وتشجيع المتحصّلين على نتائج وبطولات .
- احترام قرارات المدرّبين والحكام والإداريين حتى لا تتأثر حالتهم النفسية وتتعبس على الأداء .
- التشجيع من قبل أولياء الأمور للاعبين والإداريين والحكام والمدرّبين في المعاملة .
- اختيار اللاعب الأفضل لتحقيق النتيجة في البطولات والمنتخبات وإحساسهم بأنهم أسرة واحدة ومن خلال ذلك استنتج الباحثان .
- إن لعبة التنس لا تحظى باهتمام الألعاب الجماعية .
- أن الجانب العلمي لتطوير هذه اللعبة لا يوجد .
- إنه يمكن باستخدام أسلوب النظم كوسيلة تحليلية وتقييمية أن نضع أيدينا على المشكلات الموجودة والتي تعيق تطوير هذه اللعبة ومعرفة ما هو كائن وما يجب أن يكون .
ومن خلال هذا الأسلوب ونتائج الاستبيان وتحليله للعبة التنس بالجمهورية فقد تمت الإجابة على تساؤلات البحث كالآتي :-

- لقد تبين أن نظام لعبة التنس بالجمهورية بمكوناته لا يعتمد على أي أسلوب علمي في تخطيطه أو نشاطه .

- وضع أسلوب النظم ما هو كائن وما يجب أن يكون ويمكن استخدامه كأداة للتحليل والتقييم.

التوصيات

- إقامة اتحاد عام واتحادات فرعية يكون للخبراء المتخصصين في مجال اللعبة التربوي والرياضي مكان وإعطائهم كافة الصلاحيات .
- يجب أن تلتزم الكليات المتخصصة لتكون هذه اللعبة مادة دراسية لتعليمها في المدارس .
- نشر الملاعب في الأحياء السكنية والإكثار منها وتنظيم استخدامها وإعدادها .
- إعادة تقويم الأهداف واللوائح والقوانين المنظمة لهذه اللعبة .
- الاهتمام باللعبة من جانب الإعلام الرياضي وإبرازها كلعبة يمكن التفوق فيها وتحقيق نتائج إيجابية .
- زيادة الوعي العام للجميع وإقامة المعسكرات الصيفية والشتوية واعتبارها جزء من البرنامج العام .
- استخدام أسلوب النظم كوسيلة تحليلية لمناقشة مشكلات الرياضة والألعاب الأخرى من أجل تطويرها والنهوض بها
- رفع الميزانية للاتحاد والاتحادات الفرعية وإقامة معسكرات لغرض الاحتكاك .

المراجع

- 1- أحمد صالح آل شهاب :- دراسة تحليلية لبعض معوقات الارتقاء بمستوى الفريق الوطني لكرة السلة بدولة البحرين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية أبوقير ، جامعة الإسكندرية 1992م
- 2- إيلين وديع فرج :- التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، منشأة المعارف الإسكندرية 1992 م
- 3- المجلس الأعلى للشباب والرياضة في مصر :- قرار رئيس المجلس الأعلى للشباب رقم 19 لسنة 1980م
- 4- حسن احمد الشافعي :- المسئولية في المنافسات الرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية
- 5- خالد عبد الغفار الفلاح :- استخدم أسلوب النظم لتطوير العاب القوي في جمهورية مصر ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية طنطا ، جامعة طنطا 1997 .
- 6- سامي محمد كاشور:- بناء بطارية اختبارات مهارية للاعب التنس، رسالة دكتورا جامعة الزقازيق .
- 7- عبد النبي الجمال :- الموسوعة العربية للتنس، الجزء الأول، مطابع الأهرام 1988 .
- 8- عصمت إبراهيم كامل :- نموذج أسلوب النظم لطلبة التدريب الميداني لجامعة البحرين ، مجلة الأبحاث العلمية لكليات التربية الرياضية، جامعة المينا مصر المجلد الثاني 1986 .
- 9- محمد سعيد عزمي :- تطوير منهج التربية الرياضية في الصف السابع الأساسي باستخدام أسلوب تحليل النظم في مدينة الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية أبوقير جامعة الإسكندرية، 1990 .
- 10- محمد حسن علاوي :- علم التدريب ، دار المعارف .
- 11- محمد فتحي الكرذاني :- استخدام أسلوب النظم في مصر، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية أبوقير جامعة الإسكندرية 1982 .
- 12- هشام مصطفى النمر:- اثر استخدام أسلوب النظم في تعليم سباحة الصدر على ناتج التعليم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية أبوقير، جامعة الاسكندرية، 1986.

دراسة مقارنة في النمو الحركي بين بنين وبنات رياض الأطفال

(*) د. تعزيز علي موسي (**). د. كمال رمضان الأسود (***) د. سعيد سليمان علي

المقدمة ومشكلة البحث :

كانت حياة الطفل ونموه ومشكلات تربيته ، دائما مثار اهتمام العلماء والباحثين في مختلف المجالات على مر العصور . فعلى سبيل المثال لم تخل دراسات الفلاسفة الإغريق من ابرز هذه الظاهرة كما كان نصيب الاهتمام بظاهرة النمو بشكل عام والطفل بخاصة كبيرا في الدين الإسلامي الحنيف ويكفي أن نشير هنا إلى انه قد وجه الفكر الإنساني إلى ما يحدث من تطور في السلوك البشري ابتداء من التلقيح إلى نهاية العمر . وقد كتب أئمة الإسلام كثيرا في النمو والتطور في السلوك الإنساني وكان أهم ما جاء في هذا المقام ما عرف عن الإمام (أبي حامد الغزالي) عن مطالب النمو الإنساني في مرحلة الطفولة . والنمو الحركي باعتباره احد مظاهر نمو السلوك الإنساني فانه من المتوقع أن يسير وفقا لمنحنى الخصائص العامة لعملية النمو . فالنمو الحركي يسير من العام الى الخاص ومن المجمل إلى المفصل ومن عدم التحديد الى التحديد ويتفق الى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه . ولقد استخدم الباحثون في دراستهم لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية العديد من الطرق ومنها طريقة تحديد واجبات حركية معينة ترتبط بتطور العمر الزمني للطفل بحيث تزداد صعوبة هذه الواجبات الحركية مع زيادة العمر وهناك طريقة أخرى وهي اقتراح محكمات لتقدير مدى إنجاز الطفل للمهارات الحركية الأساسية وفقا لفئات متدرجة ولعل اكثر الطرق استخداما وشيوعا هي طريقة القياس الكمي لتحديد الإنجاز الحركي لأداء الطفل للمهارات الحركية الأساسية حيث تقيس هذه الطريقة ناتج الأداء مثل مسافة الوثب أو زمن الجري أو عدد مرات تمرير الكرة إذ تسمح مثل هذه القياسات الكمية بعقد المقارنات بين الأطفال في عمر معين كذلك المقارنة بين الجنسين (بنين - بنات) فضلا عن إمكانية إجراء نفس القياسات عبر أعمار مختلفة لتتبع التغيرات أو تطور نمو أداء الطفل للحركات الأساسية (1:147) وبحسنا الحالي يقع ضمن الفئة الثالثة (الطريقة الثالثة) لقياس النمو الحركي للمهارات الأساسية إذ سيتم اختبار أطفال الروضة (بنين - بنات) بأحد المقاييس الخاصة بالنمو الحركي ليتم المقارنة بينها في ضوء اختبارات هذا المقياس وذلك لمعرفة الفروق في النمو الحركي استنادا إلى الفرق في الجنس بغية تحديد النمو الحركي لكلا الجنسين ومعرفة الفرق بينها وتلك هي مشكلة البحث أهداف البحث :

- 1- التعرف على النمو الحركي للبنين من تلامذة رياض الأطفال .
- 2- التعرف على النمو الحركي للبنات من تلامذة رياض الأطفال .
- 3- التعرف على الفروق في النمو الحركي بين بنين وبنات رياض الأطفال .

فروض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في النمو الحركي بين بنين وبنات رياض الأطفال ولصالح الأولاد

(*) محاضر بقسم التدريب ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(**) محاضر بقسم إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

التعريف بالمصطلحات :

1- النمو والتطور الحركي يعرف على انه تطور الإنسان من الأداء العشوائي إلى الأداء السليم وذو المعنى الإنساني واكتسابه القدرات المختلفة عن طريق اللغة والتفكير والإدراك وهو أحد وسائل التعلم والتفاهم وجمع المعلومات (5:5) كما يعرف النمو والتطور الحركي على انه التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي للطفل نتيجة النضج العضوي (6:8) .

هذا ويعرف كذلك على انه التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي للفرد مع التقدم بالسن والتي تعكس تفاعله ككائن حي مع بيئته (4:16) .

2- القوة هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية او مقاومتها وهي توجد في جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت كبيرة ام صغيرة (9:191) .

كما يعرفها محمد حسن علاوي وابو العلاء بانها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها" (20:10) .

3- السرعة يعرفها هارة بانها "حالة الاستجابة العضلية أي أقصى استجابة عضلية بين الانقباض والانبساط العضلي" (156:17) .

وتعرف أيضا بأنها "قدرة الفرد على القيام بعمل حركي تحت ظروف زمنية معينة في اقصر مدة" (50:14) .

4- المرونة تعرف على أنها قدرة المفاصل على أداء الحركات بشكل سهل وطبيعي والتوافق الفسيولوجي الميكانيكي للرياضي (6 : 593) .

4- الرشاقة يعرفها (ماتيف) بأنها " القابلية التي تحقق بناء الظاهرة الحركية بصورة كاملة (بناء شكلها وتوقيتها ووحدتها الحركية) ، فضلا عن أنها تحقق وظيفة تصحح شكل التصرف خلال تغيير المستلزمات إلى مواقف مناسبة أخرى (21 : 181) .

2- الإطار النظري والدراسات السابقة :-

1-2 الإطار النظري :

1-1-2 النمو البدني والحركي :

يستقر النمو البدني في سن الثالثة من عمر الطفل مع حدوث توازن نفسي اجتماعي نتيجة استحسان ومديح الكبار لملاحظ النمو البدني ، وفي سن الرابعة يتوثب نشاطا فهي فترة حافلة بالنمو وغالبا ما يتظاهر الأولاد بالفتوة وإذا بلغ الطفل الخامسة فإنه بذلك قد تخطى أصعب درجة في سلاله النمو ويكون بذلك وضع نفسه على بداية مدارج النمو نحو البلوغ وهو موفور الصحة ويظهر التوافق والانسجام بين أعضاء جسمه (2 : 93) .

لقد أثبتت الدراسات أن الأولاد يختلفون عن البنات في تطور مهارات اللعب فالبنات لديهم ميل وكفاءة أفضل في الحجل وركوب الدراجات بينما يميلون الأولاد للوثب ورمي الكرة والتسلق ، كما أشارت الدراسات إلى استعمال اليدين بتكرار أكر أثناء سنوات الطفولة المبكرة من أي مرحلة أخرى (3 : 37) .

وفي دراسة قامت بها (هيلدريت) لأطفال مرحلة ما قبل الدراسة وجدت أن استعمال اليدين يتكرر أكثر أثناء سنوات الطفولة المبكرة أكثر من أي مرحلة أخرى ولقد لاحظت أن استخدام اليد اليمنى يتطور عند اندماجهم بمواقف اجتماعية تشجعهم على ذلك كالمصافحة مثلا ، وأغلب الأطفال الذين يستخدمون اليد اليسرى من الذكور ، فيما لديهم

ميل لاستخدام اليدين معا فأغلبهم من البنات (2 : 97) أن التمارين العامة والخاصة التي تؤهل الطفل إلى تعلم أنواع من التقلص العضلي الذي يتوافق من المهارات الرياضية مع إعطاء تمارين القوة الداخلية والخارجية والبدء بإعطاء تمارين للمطاولة بشكل ضعيف وفي هذه المرحلة يتعلم الطفل الحركات الأساسية التي يحتاج إليها لتطوره اللاحق ويبدأ باستخدام هذه الحركات في ألعابه المختلفة وهو كذلك يبدأ بتطوير مهاراته الحركية حيث يتأثر هذا التطوير بمدى اتقان الطفل للمهارات خلال سنواته السابقة وكذلك يتأثر بالفرص التي تتوفر اليه من أجل تنسيق مهاراته الحركية الأساسية في ألعابه الرياضية (4 : 108) .

والصفات البدنية للطفل في مرحلة ما قبل الدراسة (4-6) سنوات يمكن تطويرها عن طريق :-

- 1- التمارين الحرة التي يكون فيها الطفل حر الحركة ويعمل بما يرغب .
 - 2- تمارين الأدوات وهي التمارين التي يستعمل فيها الأدوات كالإشارات والكرات والعصي .
 - 3- تمارين مع الأطفال إن كان على شكل مجموعة أو مع طفل آخر لتنمية الروح الجماعية
 - 4- تمارين الأجهزة والموانع وهي أفضل التمارين التي تعطى للأطفال وخاصة إذا كانت هذه الأجهزة أدوات بسيطة من أدوات الجمناستيك كالسلاسل والصناديق والمصاطب .
 - 5- تمارين التتابع وهذا نشاط يرى فيه الطفل حب المنافسة .
 - 6- تمارين السباقات والمنافسات (5 : 45) .
- الدراسات السابقة :-

1- دراسات قحطان عبدالله الجبوري 1994 .

" مؤشرات تطور النمو البدني والحركي لتلاميذ رياض الأطفال في العراق " هدفت الدراسة إلى تأشير النمو البدني والحركي لتلاميذ المدارس الابتدائية كذلك معرفة الفروق في النمو البدني والحركي بين البنين والبنات . وتكونت عينة البحث من عدد من تلاميذ المدارس الابتدائية في جمهورية العراق اختبروا بطريقة عشوائية من مدراس عدة ، وقد استخدم الباحث مقياسا للنمو البدني والحركي والذي يتألف من عدد من الاختبارات ، ولغرض التوصل إلى النتائج تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) وقد خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات كان أهمها : تفوق البنين على البنات من الصف الأول حتى الرابع ويتساو تقريبا في الصف الخامس ويتفوق البنات على البنين في الصف السادس وذلك في الاختبارات قيد الدراسة . (7 : ج)

2- دراسة طارق عبدالرحمن 1995 :

" مؤشرات تطور النمو البدني والحركي لتلاميذ رياض الأطفال في العراق " هدفت الدراسة إلى تأشير النمو البدني والحركي لتلاميذ رياض الأطفال لعمر (4-6) سنوات كذلك معرفة الفروق في النمو البدني والحركي لهذه الفئة العمرية بين الذكور والإناث ، وتكونت عينة البحث من عدد من أطفال رياض الأطفال في جمهورية العراق اختبروا بطريقة عشوائية من عدة رياض أطفال . واستخدم الباحث مقياسا للنمو البدني والحركي يتألف من عدد من الاختبارات . ولغرض التوصل إلى النتائج تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) هذا وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج كان أهمها تفوق البنين على البنات بالمرحلة العمرية (4-6) في مؤشرات النمو البدني والحركي . (5 :) .

3- إجراءات البحث :

1-3 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح بالعينات وذلك لملاءمته وطبيعة البحث .
2-3 عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من تلامذة رياض الأطفال من عمر (3-5) سنوات من مدينة طرابلس ، اذ تم اختيار (20 طفلا وطفلة) من روضة بين الطفل / جامعة الفاتح بواقع (10) طفلا و (10) طفلة . و (50) طفلا وطفلة من روضة معيتيقة بواقع (25) طفلا و (25) طفلة كذلك تم اختيار (60) طفلا وطفلة من روضة تاقرفت (30) طفلا و (30) طفلة وبذلك أصبح بعدد أطفال عينة البحث (130) طفلا وطفلة بواقع (65) طفلا و (65) طفلة والجدول (1) يوضح مواصفات عينة البحث .

الجدول (1)

يوضح مواصفات عينة البحث وأوساطها الحسابية وانحرافاتها المعيارية

البنات		الأولاد		المواصفات
ع+	س	ع+	س	
6.77	105.64	14.40	105.43	الطول / سم
2.74	16.18	2.34	16.82	الوزن / كجم
0.81	4.50	0.92	47.43	العمر / سنة

3-3 أداة البحث :

بعد تحليل محتوى الكتب والمصادر العلمية التي تناولت مسألة بناء وتصميم مقياس للنمو والتطور الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة (4-6) سنوات ومنها مقياس (شوب هاز Shopp Hazey) (19 : 4963) ومقياس (ايست جينفر East Jennifer) (15 : 5918) ومقياس (فولو ماري Folio Mary) (16 : 5122) ومقياس نبيلة السيد منصور (11 : 107) ومقياس ليلي أسعد الفقيه (8 : 33) ومقياس طارق عبدالرحمن (5 : 65) .

وجد الباحثان أن مقياس نبيلة السيد منصور هو أنسب مقياس لدراسته وذلك لشموله بكافة المهارات الحركية الأساسية وسهولة تطبيقه فضلا عن ملاءمته للبيئة اللببية ولهذه الفئة العمرية .

والمقياس يتكون من ستة اختبارات هي :-

- 1- رمي الكرة الناعمة من الثبات .
- 2- جري التتابع لمسافة 20م .
- 3- جري الموانع لمسافة 20م .
- 4- الوثب الطويل .
- 5- الحجل على رجل اليمين .
- 6- الحجل على رجل اليسار .

3-3-1 صدق وثبات المقياس :- مقياس النمو الحركي مقنن وحاصل على اتفاق المحكمين بنسبة تتراوح 70-85 % فضلا عن ذلك فهو مستخدم في البيئة العربية ، ورغم ذلك قام الباحثان بفحص وتمحيص اختبارات المقياس فوجدوا أنها شاملة وتقيس جميع جوانب النمو البدني والحركي وهو ما يسمى بالصدق المنهجي . أما قيما يتعلق

بالثبات فقد تم تطبيق المقياس على (10) طفلاً وطفلة من روضة معيّنقة (مجتمع البحث وخارج العينة) وبعد مرور أسبوع تم إعادة الاختبار على نفس العينة (12 : 135) وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم الحصول على معامل الارتباط الذي بلغ (0.84) مما يدل على ثبات المقياس. وبذلك أصبح المقياس يتمتع بصدق وثبات عالين. (ملحق 1)

3-2 حساب درجات المقياس :- لما كانت القياسات مختلفة والاختبارات المتنوعة (زمن - تكرار - مسافة) ولا يمكن جمعها، لذا لجأت مصممة المقياس إلى تحويل القياسات إلى درجات تهدف إلى قياس النمو الحركي ككل فضلاً عن قياس كل مهارة. إذ قامت برسم أشكال الدرجات حتى تتعرف على شكل تمثيل الدرجات، وحيث أن الأشكال تمثل المنحني الاعتدالي فقد اعتبرت متوسطة هذه القياسات الدرجة المتوسطة ثم تندرج باقي القياسات إلى درجتين أعلى المتوسط ودرجتين أسفل المتوسط أي تكون الدرجات 1.2.3.4.5.

3-4 الوسائل الإحصائية : لجأ الباحثان إلى استخدام الحاسوب الآلي (الكومبيوتر) في معالجة البيانات مستخدمين الوسائل الإحصائية الآتية :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط البسيط .
- 4- إختبار (ت) للعينات غير المرتبطة . (13 : 101-272) .
- 4- عرض النتائج ومناقشتها :-

4-1 عرض النتائج : بعد تطبيق مقياس النمو الحركي تم الحصول على نتائج اختباره والتي تم معالجتها للحصول على نتائج البحث والتي تم عرضها في الجداول الآتية :-

الجدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في النمو الحركي واختباره لأولاد وبنات عينات البحث
عمر 3 سنوات

قيمة ت المحسوبة	البنات		الأولاد		الاختبارات
	ع+	س	ع+	س	
2.20	0.91	2.51	0.56	3.13	رمي كرة ناعمة/ م
4.75	0.96	10.85	0.76	9.33	جري 20م تتابع/ ث
3.33	2.28	21.16	2.28	18.38	جري 20م موانع/ ث
0.26	12.20	33.25	11.12	34.37	وثب طويل / سم
0.06	2.64	3.93	2.36	3.87	حجل يمين / تكرار
0.54	2.85	3.5	2.76	4.06	حجل يسار / تكرار
0.02	5.16	17.74	3.20	17.78	النمو الحركي

* قيمة (ت) الجدولية (2.05) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (28) .

يتضح من الجدول (2) ان هنالك فرق معنوي بين أولاد وبنات عينة البحث لعمر ثلاث سنوات في اختبار رمي الكرة الناعمة وجري 20 متر تتابع وجري 20 متر موانع لصالح الأطفال ، اذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

الجدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في النمو الحركي واختباره لأولاد وبنات عينة البحث
عمر 4 سنوات

قيمة ت المحسوبة	البنات		الأولاد		الاختبارات
	ع+	س	ع+	س	
2.61	1.11	3.61	1.41	4.47	رمي كرة ناعمة/ م
1.46	1.96	10.49	2.11	9.62	جري 20م تتابع/ ث
3.25	2.31	20.57	2.16	18.46	جري 20م موانع/ ث
0.10	19.62	46.63	10.77	47.12	وثب طويل / سم
0.33	3.80	6.22	4.20	5.84	حجل يمين / تكرار
1.55	2.46	4.54	3.21	5.83	حجل يسار / تكرار
0	4.36	18	3.06	18	النمو الحركي

* قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 48 . (12 : 334)

يتضح من الجدول (3) أن هناك فرق معنوي بين أولاد وبنات عينة البحث لعمر أربعة سنوات في اختبار رمي الكرة الناعمة وجري 20 متر موانع ولصالح الأولاد ، إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

الجدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في النمو الحركي واختباره لأولاد وبنات عينة البحث
عمر 5 سنوات

قيمة ت المحسوبة	البنات		الأولاد		الاختبارات
	ع+	س	ع+	س	
2.38	1.23	5.02	2.52	6.39	رمي كرة ناعمة/ م
1.65	1.29	9.76	1.43	9.11	جري 20م تتابع/ ث
0.05	2.33	17.05	2.57	17.01	جري 20م موانع/ ث
0.75	12.67	55.56	25.31	59.90	وثب طويل / سم
0.51	3.79	6.96	5.35	8.14	حجل يمين / تكرار
1.50	4.48	6	5.35	7.66	حجل يسار / تكرار
0.22	3.81	18.1	4.18	18.34	النمو الحركي

* قيمة (ت) الجدولية (2.01) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 48 . (12 : 344)

يتضح من الجدول (4) أن هناك فرق معنوي بين أولاد وبنات عينة البحث لعمر خمس سنوات في اختبار رمي الكرة الناعمة ولصالح الأولاد ، إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

الجدول (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في النمو الحركي واختباره لأولاد وبنات عينة البحث .

قيمة ت المحسوبة	البنات		الأولاد		الاختبارات
	ع+	س	ع+	س	
2.95	1.45	3.51	2	4.42	رمي كرة ناعمة/ م
3.10	1.65	10.36	1.67	9.45	جري 20م تتابع/ ث
3.26	2.99	19.63	2.46	18.06	جري 20م موانع/ ث
0.38	17.91	43.85	18.21	45.06	وثب طويل / سم
0.11	3.76	5.66	4.28	5.62	حجل يمين / تكرار
0.87	3.80	5	3.33	5.11	حجل يسار / تكرار
0.16	4.72	17.94	3.70	18.04	النمو الحركي

* قيمة (ت) الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 128 . (12 : 334)

يتضح من الجدول (5) أن هناك فرق معنوي بين أولاد وبنات عينة البحث في اختبارات رمي الكرة الناعمة وجري 20 متر تتابع وجري 20 متر موانع ولصالح الأولاد ، إذا كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، في حين لم يظهر هناك فرق معنوي في النمو الحركي بشكل عام .

4-2 مناقشة النتائج :

بعد تطبيق مقياس النمو الحركي على عينة البحث تم الحصول على البيانات التي عولجت إحصائياً للحصول على نتائج البحث وكما هو موضح بالجدول (2.3.4.5) التي أشارت الى عدم وجود فروق معنوية بين أولاد وبنات رياض الأطفال (3-5) سنوات . وعلى الرغم من عدم وجود فرق معنوي في النمو الحركي بشكل عام بين الأولاد والبنات الا أن المعالجة الإحصائية أظهرت وجود فروق معنوية في بعض اختبارات المقياس (رمي الكرة الناعمة ، جري 20 متر تتابع ، جري 20 متر موانع) لاحظ الجداول (2 . 3 . 4 . 5) ولصالح الأولاد .

وفيما يتعلق باختبار رمي الكرة الناعمة فقد ظهرت فروق معنوية بين الأولاد والبنات في الأعمار 3 . 4 . 5 سنوات فضلا عن المجموع العام لعينة البحث ويعزى الباحثان سبب ذلك الى ما يميل اليه كل من الأولاد والبنات في أثناء ألعابهم والتي من شأنها بناء وتطوير قدراتهم ومهارتهم الحركية كل حسب ما يميل اليه من ألعاب ، وبهذا الخصوص يشير أمين الخولي أسامة كامل نقلا عن (جوتريدج) أن الأولاد يختلفون عن البنات في تطور (مهارات اللعب) فقد لاحظت أن الأولاد يميلون الى الوثب ورمي الكرة والتسلق بينما البنات لديهم ميل نحو الحجل تركوب الدراجات . (2 : 96) هذا وفي دراسة أجراها (جون وسيفلد) اتضح لأبعد مسافة وذلك في جميع الاعمار . (18 : 58) ويشير كذلك أسامة كامل على وجود علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن مهارة الرمي فضلا على تفوق الأولاد على البنات بشكل ملحوظ في هذه المهارة . (1 : 195) .

أما فيما يتعلق باختباري جري 20 متر تتابع وموانع والتي ظهرت الفروق بين الأولاد والبنات بعمر (3 و4) سنوات فيما يتعلق باختبار 20 متر موانع والمجموع العام لعينة البحث (لاحظ الجداول 2 . 3 . 4 . 5) ولصالح الأولاد فيعزو الباحثان سبب ذلك الى الاستحسان والمديح الذي يتلقاه الأولاد من الكبار لملامح النمو البدني والذي يؤدي الى حدوث توازن نفسي / اجتماعي وذلك في سن الثالثة وفي الرابعة يتوثب نشاطا فهي فترة حافلة بالنمو وغالبا ما يتظاهر الأولاد بالفترة . (2:93) وبهذا الخصوص أشارت دراستي (ملين Milne وريان Ryan) إلى تفوق الأولاد على البنات في المرحلة العمرية من (3-6) سنوات في سرعة الجري . (1 : 155) ، وبذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة طارق عبدالرحمن (5 : 99) ونتائج دراسة قحطان الجبوري (7:87) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات :

- 1- عدم وجود فرق معنوي في النمو الحركي بين أولاد وبنات رياض الأطفال .
- 2- وجود فروق معنوية في اختبار رمي الكرة الناعمة بين أولاد وبنات رياض الأطفال في الأعمار (3-5) سنوات ولصالح الأولاد .
- 3- وجود فرق معنوي في اختبار جري 20 متر تتابع بين أولاد وبنات رياض الأطفال بعمر ثلاث سنوات والمجموع العام لعينة البحث ولصالح الأولاد .
- 4- عدم وجود فرق معنوي في اختبار جري 20 متر موانع بين أولاد وبنات رياض الأطفال بعمر (3 و4) سنوات والمجموع العام لعينة البحث ولصالح الأولاد.
- 5- عدم وجود فرق معنوي في اختبارات (الوثب الطويل ، الحجل بالرجل اليمني واليسرى) بين أولاد وبنات عينة البحث .

2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام ببرامج التربية البدنية وذلك لأهميتها بتربية النشء تربية بدنية سليمة .
- 2- التنوع في مواقف اللعب وذلك باستخدام أجهزة وأدوات مختلفة من شأنها بناء اللياقة الحركية وتنمية المهارات الحركية الأساسية للطفل .
- 3- توجيه خريجات معاهد وكليات التربية البدنية للخدمة في رياض الأطفال وذلك للاستفسار من خبراتهن في تربية وبناء النشء .

المصادر العربية والأجنبية :

- 1- أسامة كاتل : النمو الحركي (الطفولة - المراهقة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1990
- 2- أمين خولي ، أسامة كامل : التربية الحركية للطفل ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1982
- 3- ريسان خريبط وآخرون : التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة ، مجموعة رسائل دكتوراة ، مطبعة الرواد ، بغداد 1990 .
- 4- شفيق فلاح : أساسيات علم التطوري ، دار الجبل ، بيروت 1987 .
- 5- طارق عبدالرحمن : مؤشرات تطور النمو البدني والحركي لتلاميذ رياض الأطفال في العراق ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بغداد العراق 1995 .

- 6- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان 1998 .
- 7- قحطان عبدالله الجبوري : مؤشرات تطور النمو البدني والحركي لتلاميذ المدارس الابتدائية في العراق ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بغداد 1994.
- 8- ليلى أسعد الفقيه : تأثير استخدام القصص الحركية على التطور الحركي والتكيف الاجتماعي للطفل في مرحلة (4-6) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الى فاتح 1999 .
- 9- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1990 .
- 10- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فيسيولوجيا التدريب ، دار المعارف القاهرة 1984
- 11- نبيلة السيد منصور : أثر النشاط الرياضي الموجه على النمو الحركي والتكيف الاجتماعية لمرحلة ما قبل المدرسة ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة حلوان 1979
- 12- نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات الرياضية البدنية ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل العراق 1981 .
- 13- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل العراق 1996 .
- 14- Delorme .H: Unervsuchung Zurfixation and folgebewegung des menschlichen organes, Berlin, 1995.
- 15- East, Jeenifer Brown, Ed. D: A comparison of a group of Five-year-old who do not have older siblings to a group of five years olds on selected I tems of gross Motor Ability, Uni, of Alabama, 1975.
- 16- Folio, Mary Rhoda, E. d.: Validation of Developmental Motor Scale and Programmed Activities for the Development of Motor Achievement in Preschool Children, Gearge Peadady College for teachers, 1975.
- 17- Harre .D, Lo TE, K: Schnellkrafttraining, Berlin. 1990.
- 18- John Haubenstricker and seefeld: Acquisition of motor skills During childhood. 1986 .
- 19- Schopp, Hazel Margaret, Ed. D.: The Development and Evaluation of a physical Activity Program for Children of A selected day Darenter, Boston Univ. School 1976 .

- 20- Wick trom, R. L.: Fundamental Motor Patterns, 3th Edition, Ohiladelphia, Lea&fre biger 1983.
- 21- Matfeef, K: Die Entwick lung Derergen-Schaften, lu, Theorie K. K 1990 .

دور الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب الجامعي

(*) د . خليفة بركة الساكت

مقدمة

يعيش مجتمعنا في السنوات الأخيرة العديد من المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية المحلية والدولية والتي كان لها انعكاساتها السلبية والإيجابية على فكر وسلوك الشباب الجامعي وفي ظل غياب التوجيه الواعي والكلمة الصادقة والحوار الموضوعي يتعد الشباب عن المسار الصحيح ويفقد المجتمع عطاء مطلوباً للبناء والتنمية. بهذا أصبحت رعاية الشباب الجامعي قضية أساسية وهدفاً لا يقل خطورة وأهمية بين أهداف التنمية الاجتماعية والاقتصادية .

وتهتم المجتمعات المتطورة بالشباب اهتماماً بالغاً وتقدم وتوفر له الخدمات المختلفة التي تقابل احتياجاته وذلك للوصول بالشباب ومن ثم المجتمعات إلى الغايات المنشودة، بما يتماشى وأهداف هذا المجتمع مستعينة في ذلك بكل طاقات الشباب وقوته وكل ما يتسم به من حماس والبعد عن عدم المبالاة ولعل هذا يفسر الاهتمام بالشباب ورعايته ويواجه الشباب الجامعي في الوقت الحالي العديد من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية التي يمر بها المجتمع العالمي دون تفرقة بين المجتمعات أو دون تمييز المواقع الجغرافية.

ويمكن أن نضع بعض الظواهر التي يتسم بها واقع الشباب الجامعي في العصر الحالي في مجتمعتنا على النحو التالي :

-زيادة الانحرافات السلوكية وتنوعها عن المراحل الزمنية السابقة مما يؤثر في القبول الاجتماعي بين الآخرين والحد من قدرات الشباب في بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين .

-صراع الأجيال ويظهر ذلك في الاختلافات الواضحة بين قيم الكبار ومعايير الشباب ونظرة الشباب إلى رؤية الكبار على أنها لاتسير في نفس اتجاهاتهم .

- مشكلة الزواج وتكوين الأسرة أصبحت من المشكلات الواضحة التي يعاني منها الشباب حالياً وارتبطت بتوفير الإمكانيات اللازمة ومدى الإعداد والتهيئة للحياة الأسرية وأدى هنا إلى ارتفاع سن الزواج للشباب والشعور باليأس والفشل في هذا المجال.

- الانتماء والشعور بالهوية الوطنية فنلاحظ أن الشباب يتبع النموذج الغربي في ملبسه ومأكله وأحياناً يتجه إلى العالمية في الفنون كالغناء والرياضة.

- الانتماء والشعور بالهوية الوطنية فنلاحظ أن الشباب يتبع النموذج الغربي في ملبسه ومأكله وأحياناً يتجه إلى العالمية في الفنون كالغناء والرياضة.

(*) أستاذ مشارك بقسم الخدمة الاجتماعية ، كلية الآداب . جامعة الفاتح .

1. المنجي الزبيدي ، مقدمات لوسيوولوجيا الشباب ، مجلة العالم الفكر العدد 3 المجلد 3 يناير مارس 2002 ، الكويت ، المجلس الوطن للثقافة والفنون والآداب ، ص 49

- مشكلة الطموح غير الواقعي حيث يسعى كثير من الشباب لتحقيق أكبر ربح بأقصر وقت ممكن واستخدام أقل تكلفة ويؤدي ذلك إلي إهدار طاقات الشباب .
- مشكلة التعددية الثقافية وانفتاح الشباب على تلك الثقافات وعدم توفر الخبرة للاختيار الواعي منها .
- تفشي ظاهرة البطالة نتيجة عدم الارتباط بين ما يتعلمه الشباب وما يوجد في سوق العمل مما يسبب ضعف انتماء الشباب للمجتمع.
- السعي نحو المجالات الإنتاجية بأشكالها المختلفة خاصة المشروعات الصغيرة والمعانة من مشكلات التسويق والقروض والمنافسة مع المنتجات المستوردة على اختلاف أنواعها.
- الانبهار بالتكنولوجيا خاصة في مجالات الاتصال واستخدامها غالبا كمظهر لقياس المكانة الاجتماعية والقدرات المالية (1)

- وقد شهد المجتمع الليبي مثل العديد من المجتمعات العديد من التحولات الجذرية في النظم الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية بالإضافة إلى ثورة المعلومات والسموات المفتوحة وتقدم وسائل الاتصال والعولمة الكونية كل هذا أدى إلى الكثير من الظواهر الجديدة التي أدت بالتالي إلى المشاكل في التطبيق والتنفيذ وأثرت هذه المشاكل على قيم المجتمع وعلى سلوك الأفراد من كافة الأعمار وتعتبر فئة الشباب الجامعي من أكثر فئات المجتمع تأثراً بهذه التغيرات والتحولات والمشاكل المترتبة عليها.

ويتطلب العمل مع فئات الشباب الجامعي وسائل مبتكرة ومؤسسات تلبي احتياجاتهم وربط الأنشطة الشبابية بالظروف الاجتماعية مع تشجيع الشباب للمشاركة والحوار وتنشيط التفاعل وتدعيم قيم التكافل والتعاون وتمكين الشباب من المشاركة في التنمية في كافة الميادين وتقديم الخبرة والمعرفة الفنية المناسبة

1. أمال بدر الشافعي ، استخدام أساليب التنظيم الوظيفي في خدمة الجماعة وعلاقتها باكتساب السلوك القيادي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، 1993 ، ص45 .

ويجب أن تكون هناك أجهزة لرعاية الشباب بالجامعات وهي من الأجهزة التي تهتم بتقديم كافة ألوان الرعاية لشباب الجامعات ، كذلك يمكن القول أن هذه الأجهزة تعتبر أنساقا اجتماعية تتأزر وتتساند مع الأجهزة الأخرى داخل الكلية أو المعهد أو خارجها لتؤدي دورها من خلال النمط الثقافي العام الذي يكسب المجتمع صفة التوازن وهناك من يضع تصورا للمجتمع الجامعي باعتباره يعبر عن :

- مدي الحرية الممنوحة للطلاب ، ومدي الاعتماد علي المسؤولية الفردية والشخصية لهم في مجتمع الجامعة وذلك قياسا علي ما كان قائما في المراحل التعليمية السابقة عموما ، ومرحلة التعليم الثانوي خصوصا .
- النظر للطلاب علي أنهم وصلوا إلى مرحلة النضج الكافي ، ومن ثم يمكنهم التفكير ، واتخاذ القرار بشأن مستقبلهم المهني والوظيفي ، والزواج وتكوين أسرة ، وغير ذلك بنفس جدية وواقعية الكبار ولكن مع السماح بقدر متعاض من الاختلاف والتنوع فيما يتصل بكيفية تحقيق ذلك .
- التركيز على التحصيل العلمي ، وترك المعرفة تختمر في عقول الطلاب حتى تؤتي ثمارها المستقبلية وارتباط الإمكانات والأدوار بذلك في إطار نسق للشخصية الطلابية يتسم بالسواء والنضج ، ويتمتع بالحرية المسؤولة ، وحق الاختبار الرشيد تحت رعاية الأساتذة ، وباقي أسرة العاملين بالجامعة وإذا كانت هذه الصورة

1- إنصاف عبد العزيز، تنمية المهارات والخبرات مع الشباب في المجال التعليمي، المؤتمر الثاني لمنتدى التنمية البشرية للشباب مركز خدمات المنظمات غير الحكومية، الإسكندرية 2004 ص 29.

2- عبدا لرحمن صوفي عثمان، المعوقات التي تواجه أجهزة رعاية الشباب الجامعي والتخطيط لمواجهتها، بحث منشور في المؤتمر العلمي الأول، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان 1987، ص 1977.

ومن بين الأهداف التي تسعى الخدمة الاجتماعية إلى تحقيقها من خلال عملها في مجال رعاية الشباب الجامعي بجانب تدعيم الوظيفة للنسق الجامعي من خلال قيام الأخصائيين الاجتماعيين داخل النسق الجامعي ، بما لديهم من معلومات ومهارات وبالتعاون مع المهن الأخرى في إطار العمل الفريقي (1) إشباع الاحتياجات الأساسية للشباب والمساهمة في تعديل الاتجاهات السلبية لديهم ووقايتهم من الانحراف ودعم الإحساس بالانتماء وحمايتهم من الاستقطاب الفكري ، وتنمية قدراتهم علي سلوكهم مع الآخرين ووصولاً إلي التكيف مع المجتمع (2) وتحقيق الأهداف السابقة يمكن القول أن الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب تتسعي إلي تحسين رأس المال الاجتماعي والذي من بين مؤشرات ومتغيرات قياسية.

1- ثقة الأفراد والتزامهم وشعورهم بالأمان.

2- ابتكار الأساليب والأدوات.

3- الالتزام بالقوانين والأعراف الاجتماعية .

4- الانتماء والثقافة السياسية.

5- مهارات العلاقات والمشاركة الاجتماعية في المجتمع .

6- مقاييس الاتجاهات والتعبير عن المشاعر .

7- الشعور بالكفاءة و الثقة في العمليات الاجتماعية (1)

ومن ناحية أخرى يمكن القول أن الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب الجامعي وهي تحقيق الأهداف السابقة تعمل بمثابة خط الدفاع أمام التأثيرات السلبية للعولمة حيث لم تقتصر تأثيرات العولمة على الجوانب المادية لحياة الناس ، وإنما يمتد تأثيرها على سلوكياتهم وقيمهم واتجاهاتهم عبر وسائل الأعلام العالمية التي دامت لها السيادة علي الحدود الجغرافية للدول والتي أدت إلي الاندماج الثقافي وتوحيد معايير أنماط المعيشة ، وتؤدي العولمة أو ثقافة الحدائة الي تفكيك الثقافة الوطنية المحلية ، واغتراب الشباب ، وطمس الهوية الوطنية وضعف روح الانتماء لديهم (2) كما أدت العولمة إلي تفاقم مشكلات اجتماعية كالإدمان والبطالة واللامساواة والمشكلات البيئية والي ضعف مقدرة الدولة علي مواجهة المشكلات الاجتماعية باعتبارها المسؤولة من خلال نسق الرعاية الاجتماعية علي حل هذه المشكلات نتيجة للقيود المفروضة على الدولة في ظل العولمة الاقتصادية القائمة التنافسية .ومن ثم فقد أدت العولمة الثقافية ، بالإضافة إلي ما سبق إلي حدوث خلل في التوازن المفترض بين الأصالة والتحديث نتيجة للتسارع المتنامي للتقليد والمحاكاة وانخفاض مؤشرات قياس رأس المال الاجتماعي في الدول النامية واختلال توازنه وفي ضوء ما سبق وفي ظل اهتمام الدولة بالشباب علي اعتبار أنهم الفئة التي يقع عليها عبء العمل والإنتاج والتنمية توضح أهمية دور الخدمة الاجتماعية مع الشباب وتمكينهم من مسابرة التقدم العلمي من أجل إعداد شباب ذو فكر علمي مستنير واقعي من خلال إكسابه المهارات والمعارف المختلفة والكشف المبكر عن المهارات الكامنة لديهم وحل مشاكلهم المختلفة من أجل مستقبل شبابي أفضل .

ومن ناحية أخرى يمكن القول أن الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب الجامعي وهي تحقيق الأهداف السابقة تعمل بمثابة خط الدفاع أمام التأثيرات السلبية للعولمة حيث لم تقتصر تأثيرات العولمة على الجوانب المادية لحياة الناس ، وإنما يمتد تأثيرها على سلوكياتهم وقيمهم واتجاهاتهم عبر وسائل الأعلام العالمية التي دامت لها السيادة على الحدود الجغرافية للدول والتي أدت إلى الاندماج الثقافي وتوحيد معايير أنماط المعيشة ، وتؤدي العولمة أو ثقافة الحداثة الي تفكيك الثقافة الوطنية المحلية ، واغتراب الشباب ، وطمس الهوية الوطنية وضعف روح الانتماء لديهم (2)

كما أدت العولمة إلي تفاقم مشكلات اجتماعية كالإدمان والبطالة واللامساواة والمشكلات البيئية والتي ضعف مقدره الدولة علي مواجهة المشكلات الاجتماعية باعتبارها المسئولة من خلال نسق الرعاية الاجتماعية علي حل هذه المشكلات نتيجة للقيود المفروضة على الدولة في ظل العولمة الاقتصادية القائمة التنافسية .

ومن ثم فقد أدت العولمة الثقافية ، بالإضافة إلي ما سبق إلي حدوث خلل في التوازن المفترض بين الأصالة والتحديث نتيجة للتسارع المتنامي للتقليد والمحاكاة وانخفاض مؤشرات قياس رأس المال الاجتماعي في الدول النامية واختلال توازنه وفي ضوء ما سبق وفي ظل اهتمام الدولة بالشباب علي اعتبار أنهم الفئة التي يقع عليها عبء العمل والإنتاج والتنمية توضح أهمية دور الخدمة الاجتماعية مع الشباب وتمكينهم من مسايرة التقدم العلمي من أجل إعداد شباب ذو فكر علمي مستنير واقعي من خلال إكسابه المهارات والمعارف المختلفة والكشف المبكر عن المهارات الكامنة لديهم وحل مشاكلهم المختلفة من اجل مستقبل شبابي أفضل .

مفهوم رعاية الشباب الجامعي

ترتكز رعاية الشباب أساسا علي جهود الدولة لتوجيه الفرد واستغلال القوي ومصادرهم المختلفة والمحافظة علي قدرات الشباب واستعداداتهم في صورة تجلب لهم السعادة والإشباع والنجاح ومن ثم يتحقق الخير لهم ولمجتمعاتهم. وتهدف رعاية الشباب إلي تناول شخصية لفرد من جميع جوانبها فتسعي إلي تنمية عقل الفرد وتهذيب أخلاقه وتدريبه علي التعامل السليم مع الآخرين في محيط الأسرة والمدرسة والمصنع والمجتمع برمته ، وتثير فيه الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية حتى يشارك في المجتمع ويعمل للمصلحة العامة ، ويمارس حقوقه ويقوم بواجباته ، وتعلمه المحافظة علي جسمه من الأمراض وتمنعه من الانحراف والخضوع للعادات السيئة في حياته (1) .

وتعتبر رعاية الشباب طريقة للعمل معهم لها أساليب فنية تعتمد علي طرق الخدمة الاجتماعية الثلاثة "خدمة الفرد. خدمة الجماعة . تنظيم المجتمع " وتهدف إلي أداء أنشطة تمارس في وقت فراغهم وفي عملهم علي السواء بغرض إكسابهم الصفات الطيبة للمواطن الصالح وتساعدهم علي تكوين علاقة طيبة مع من حولهم وتمكنهم من تفهم شخصياتهم كمواطنين لهم ذاتيتهم وحياتهم الفردية وأنهم أعضاء في مجتمع عليهم واجبات اجتماعية نحو غيرهم ، وتزيد بفرص النمو السليم ، وتكفل لهم إشباع حاجاتهم ومطالبهم الاجتماعية والجسمية والنفسية والعقلية .

الأول : رعاية الشباب هي خدمات مهنية أو عمليات ومجهودات منظمة ذات صبغة وقائية وإنشائية وعلاجية تؤدي للشباب وتهدف ألي مساعدتهم كالأفراد أو جماعات للوصول بهم إلي حياة تسودها علاقات طيبة ومستويات اجتماعية تتمشي مع رغباتهم وإمكانياتهم وتتوافق مع مستويات أمانى المجتمع الذي يعيشون فيه .

والثاني / رعاية الشباب عملية تشمل برامج وخدمات لصالح الشباب في كافة القطاعات سواء كانت علاجية وبنائية أو وقائية تستهدف نمو شخصية الفرد وتحقيق رفاهيته .

- كما أن السيد عبدا لحميد عطية وهناء حافظ بدوي قد تعرضتا لثلاث محاور لتعريف رعاية الشباب وهي: (1)
- 1- أنها نشاط وخدمات تمارس وتقدم للشباب في كل من أوقات الفراغ والعمل.
 - 2- الرعاية ليست مقصورة على ميدان أو مؤسسة، فكل ميدان يعيش فيه ويعمل فيه الشباب يجب أن يراعه.
 - 1- الرعاية ليست خدمة للشباب بل عملية متكاملة تهدف إلى مساعدة الشباب علي النمو العقلي والاجتماعي والجسمي والانفعالي، أي تهدف إلى نمو شخصية الشباب نمواً متكاملًا.
- ويوضح السيد عبدا لحميد عطية وهناء حافظ بدوي أن رعاية الشباب هي خدمات مهنية أو أنشطة منظمة ذات صبغة وقائية وإنشائية وعلاجية تهدف إلى تنميتهم نمواً متكاملًا مع إمكانياتهم ورغباتهم ويكون منهم مواطنين صالحين يسهمون في بناء مجتمعهم وتقدمه.
- ويحدد ماهر أبو المعاطي مفهوم رعاية الشباب الجامعي في النقاط الآتية : (1)
- 1- مجموعة من البرامج والخدمات التي تقدم للشباب الجامعي لتنمية مهاراته وخبراته ومعارفه واجتياز مرحلة النمو التي يمر بها من ناحية ، وإشباع احتياجاته ومواجهة مشكلاته أثناء تواجده في النسق التعليمي من ناحية أخرى تضمها خطة توضع في ضوء سياسة تحدد أهداف وأنماط الرعاية .
 - 2- تتضمن تلك الخدمات والبرامج مجموعة من الأنشطة الرياضية والاجتماعية والفنية والثقافية والخدمة العامة والأسر الطلابية والتكافل الاجتماعي ودعم الكتاب الجامعي ، وخدمات المدن الجامعية والتغذية والنقل والمواصلات والخدمات الطبية والتي تستهدف تحقيق أهداف وقائية وعلاجية وإنمائية .
 - 3- يقدم تلك البرامج والخدمات متخصصون يعملون بالمستويات المترتبة لأجهزة رعاية الشباب الجامعي ويتكون فريق العمل في تلك الأجهزة من الأخصائيين الاجتماعيين والرياضيين والثقافيين والفنيين إلى جانب قيام بعض أعضاء هيئة التدريس بالإشراف علي أنشطة اللجان المختلفة سواء من خلال الأسر الطلابية أو الاتحادات الطلابية كرواد لتلك الأسر واللجان .
- لقد شهدت السنوات الأخيرة ازديادا في الوعي بالحاجة إلي تطوير السياسات الخاصة برعاية وتنمية الشباب من أجل أن يكون الشاب رائدا ومشاركا وفاعلاً ومؤثرا ومنتجا ومنافساً ومفكراً ومتفاعلاً يوظف نتاج الفكر لخير المجتمع وتنميته وتطويره ورضاؤه. ولاشك أن تلك الرؤية السابقة تتطلب إعدادا مهنيا محددًا للعاملين مع الشاب خاصة الأخصائيين الاجتماعيين بشقيه
- المعرفي والمهاري وأن متطلبات الأعداد المهادي مع الشباب لابد وأن تشمل الجوانب التالية:
- مهارات التعامل المباشر مع الشباب .
 - مهارات التعامل مع المؤسسة والأنساق والأنظمة الأخرى من أجل تحقيق الصالح الفعلي للشباب
 - مهارات تخطيط وتنفيذ البرامج والخدمات للشباب .
 - ولاشك أن التدريب يلعب دورا محورياً وفعالاً في صقل وبناء مهارات العاملين مع الشباب وبالصورة التي تتطلبها مرحلة تطوير العمل مع الشباب.
 - وقد اتفقت معظم الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية والإنسانية علي أهمية دراسة أوضاع الشباب واتجاهاتهم ودورهم في المجتمع خاصة فئة الشباب الجامعي ولعل السبب الرئيسي لمثل هذا الاهتمام يرجع إلي ما يمثله الشباب من قوة للمجتمع ككل فهو شريحة اجتماعية تشغل وضعا متميزا في نسبة المجتمع باعتبارهم أكثر

فئات المجتمع حيوية وقدرة علي العمل والتفاعل والاندماج والمشاركة بأقصى الطاقات في تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته. (1)

ويعد قطاع الشباب الجامعي من أهم القطاعات الإنسانية لأنه أساس تقدم المجتمع في الوقت الحاضر وهو مصدر التنمية وعمادها والدرع الواقي الذي تعتمد عليه الأمة في الدفاع عن كيانها وتحقيق أهدافها ، ويمارس الشباب الجامعي أنشطتهم المختلفة في المؤسسات الجامعية من خلال الأنشطة الجامعية التي تتميز بالتفاعل والاتصال بين أعضائها ويستطيع كل شاب أن يشارك في القرار السليم ويتحمل المسؤولية إزاء مجتمعه المحلي وتتاح له الفرصة لممارسة القيادة الديمقراطية والتي يمكن من خلالها غرس روح الولاء والانتماء وتحمل المسؤولية والقدرة علي التفكير الواقعي (2) وتعمل الأنشطة الشبابية علي دعم الثقة بالنفس ومساعدة الشباب علي احترام الآخرين وتهدف أيضاً الأنشطة الشبابية إلي اكتشاف القدرات المتميزة والمواهب الخاصة وتنميتها ثم إتاحة الفرصة للشباب من أجل الإبداع والابتكار في المجالات المختلفة وتعمل مؤسسات رعاية الشباب علي الانفتاح مع المجتمع لاستفيد من إمكانياته ومورده واهتمام كل مؤسسة أن يكون لها ارتباط بمشروعات بيئية ومشروعات قومية وان تقدم تلك الممارسة نموذجاً يحتذي به في المجتمع (3)

ويجب أن يقدم الأخصائيون الاجتماعيون العاملون مع الشباب الخدمات الترويجية والتثقيفية والتنموية للشباب في الجامعات ليصبحوا مشاركين فاعلين ومساعدتهم .
علي الحصول علي المعلومات والمهارات والخبرات المطلوبة ليصبحوا قادرين علي العمل المستقل والاعتماد علي النفس لتحقيق التعبير المطلوب (1)

ويعد قطاع الشباب الجامعي من أهم القطاعات الإنسانية لأنه أساس تقدم المجتمع في الوقت الحاضر وهو مصدر التنمية وعمادها والدرع الواقي الذي تعتمد عليه الأمة في الدفاع عن كيانها وتحقيق أهدافها ، ويمارس الشباب الجامعي

أنشطتهم المختلفة في المؤسسات الجامعية من خلال الأنشطة الجامعية التي تتميز بالتفاعل والاتصال بين أعضائها ويستطيع كل شاب أن يشارك في القرار السليم ويتحمل المسؤولية إزاء مجتمعه المحلي وتتاح له الفرصة لممارسة القيادة الديمقراطية والتي يمكن من خلالها غرس روح الولاء والانتماء وتحمل المسؤولية والقدرة علي التفكير الواقعي (2) وتعمل الأنشطة الشبابية علي دعم الثقة بالنفس ومساعدة الشباب علي احترام الآخرين وتهدف أيضاً الأنشطة الشبابية إلي اكتشاف القدرات المتميزة والمواهب الخاصة وتنميتها ثم إتاحة الفرصة للشباب من أجل الإبداع والابتكار في المجالات المختلفة وتعمل مؤسسات رعاية الشباب علي الانفتاح مع المجتمع لاستفيد من إمكانياته ومورده واهتمام ويجب أن يقدم الأخصائيون الاجتماعيون العاملون مع الشباب الخدمات الترويجية والتثقيفية والتنموية للشباب في الجامعات ليصبحوا مشاركين فاعلين ومساعدتهم .

علي الحصول علي المعلومات والمهارات والخبرات المطلوبة ليصبحوا قادرين علي العمل المستقل والاعتماد علي النفس لتحقيق التعبير المطلوب (1)

ومن منطلق الاهتمام بالشباب الجامعي ، وتطلعا للدور الذي يمكن أن يلعبه في سياق التنمية داخل المجتمع كان يجب أن نوجه إليه العديد من برامج التنمية التي تؤدي إلي تفعيل دور الشباب في المجتمع

وينبغي للعاملين مع الشباب خاصة العاملون في مجال الخدمة الاجتماعية التأكد من أنهم قد تم إكسابهم بأنواع من المهارات الأساسية التي تمكنهم من مساعدة الشباب الجامعي علي أن يكونوا عنصرا فعالا في تحقيق التنمية الاقتصادية و الاجتماعية ، وهذه المهارات تقوم علي متطلبات أساسية في إعدادهم المهني سواء كانت شخصية أو معرفية أو قيمة (2) .

و إذا مالزمت هذه الصفات لمن يرعي الشباب أصبح أمامنا شخص أو أشخاص يتميزون بكل ما سبق من المميزات مع إمامهم بالشباب و مراحل نموهم ليعرفوا كيف يصلوا إليه و إما بمخاطبة شعوره و عقله و دوافعه و نوازهه و حماسته و نشاطه الكامن ليوجهوه و طنيا وإنتاجيا وفكريا وثقافيا ونشاطيا ليكون في النهاية مواطنا ما عليه ويؤديه تمام الأداء

والعاملون مع الشباب هم المسئولون عن توجيه مسار التغيير الاجتماعي للشباب لتحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية وتحقيق التقدم والاستقرار للمجتمع ، حيث يعتبر الشباب في أي مجتمع بمثابة الطاقة المبدعة والقوة المحركة لإدارة التغيير فيه ، كما أن الشباب يعتبر نصف الحاضر وكل المستقبل ،لذلك تعتبر القيادة ضرورة حيوية وظاهرة اجتماعية ، كما أنها عملية سياسية وتربوية حيث يؤثر القائد علي سير الحوادث ومجريات الأمور وتوجيهها لمواقف الحياتية التي تمكنه من تحقيق الأهداف المشتركة لأفراد المجتمع (3)

ويعظم الدور الذي يقوم به العاملون مع الشباب من خلال التوجيه الاجتماعي للشباب ومحاولة توجيه نظر الشباب للمستقبل وتصورهم لشق القيم الملائم لمستوي التقدم الاجتماعي المنشود والفهم المتكامل للبرامج التي يسعى المجتمع إلي دعمها من أجل تنميته وتطويره ، ولعل هذا الفهم المتكامل القائم علي تصور بعيد المدى هو الذي يمكن الشباب الجامعي من التوافق مع نتائج التغييرات الهائلة في المجال التقني والاجتماعي التي ينتج عنها بالضرورة نمط جديد لتقسيم العمل وصورة مستعدة للمجتمع .

دور الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب الجامعي .

- تعد عملية تنمية قيم ومعارف ومهارات الخدمة الاجتماعية عملية ديناميكية ترتبط بالتغيرات الاجتماعية والسياسية والتغير في سياسات الرعاية الاجتماعية والتقدم في المعارف والمهارات في فصول الدراسة داخل الكليات فحسب ، وإنما هي عملية مستمرة من التعليم تتطلب مشاركة جميع الأخصائيين الاجتماعيين غير سياقاتهم الوظيفية . أن أعظم التحديات التي تواجه مهنة الخدمة الاجتماعية اليوم - بل وجميع المهن الإنسانية علي السواء - تكمن في كيفية وضع المعارف knowledge والخبرات والمهارات SKILLS في موضع التطبيق في الممارسة ، وبصفة خاصة عندما تتصدي للعديد من المشكلات لمدي واسع ولقطاعات وفئات متعددة في المجتمع وعلي مختلف المراحل العمرية

كما أن الأخصائيين يرتبطون داخل شبكة معقدة من العلاقات الاجتماعية والمؤسسية والتي تنطوي علي مسؤوليات والتزامات متعددة : بالنسبة للدولة وبالنسبة للعاملين معهم الذين يقدمون خدمات المهنة وبالنسبة للزملاء وبالنسبة للقيم المهنية وليس أقل من ذلك تجاه المستفيدين من الخدمات والمجتمع المحلي علي اتساعه .

هذا بجانب التطور والتقدم الهائل الذي طرأ علي البناء المعرفي للخدمة الاجتماعية في الدول المتقدمة تمشيا مع التطورات العلمية والتكنولوجية المتلاحقة في كافة أنشطة الحياة في تلك المجتمعات ، وأن ممارسة الخدمة الاجتماعية خرجت من إطارها التقليدي القديم إلي إطار عام ، وأصبحت الممارسة لايحدها تخصص أو حدود

ورجعت المهنة كما يصفها " عبدا لحليم رضا عبدا لعال " بنقطة أشبه بالبداية في البحث عن إطار عام متكامل لنظرية الممارسة في الخدمة الاجتماعية (1)

ويعتبر مجال رعاية الشباب الجامعي من المجالات المهمة لممارسة الخدمة الاجتماعية حيث تسعى الخدمة الاجتماعية من خلال عملها في هذا المجال إلي تدعيم الوظيفة التعليمية للنسق الجامعي ،وذلك من خلال أجهزة رعاية الشباب بالجامعات علي مستوياتها المختلفة ، ومن خلال ما تقدمه هذه الأجهزة من خدمات ، وبرامج وأنشطة متنوعة ومتكاملة للشباب في الجامعات كأفراد وجماعات وكمجتمعات وظيفية (1)

ويساهم الأخصائيون الاجتماعيون في توجيه الشباب كقوة بشرية من خلال ما يلي :- (2)

- تعديل بعض الأفكار والاتجاهات والمعتقدات الخاطئة لدي الشباب نحو أنفسهم ونحو أسرهم ونحو مجتمعهم ودعم علاقتهم مع الجماعات المختلفة في المجتمع بمفهوم إيجابي

- إكساب الشباب معارف ومعلومات ومهارات تساعد علي مواجهة مشكلاتهم بكفاءة دون الشعور بالفشل أو الإحباط.

التعرف علي الاحتياجات الفعلية للشباب ومحاولة المساهمة في إشباعها في إطار ما هو متاح من الموارد والإمكانات

- وإشراك الشباب في إشباع ومواجهة هذه الحاجات ذاتياً.

- المساعدة في حل المشكلات والقضايا التي تواجه الشباب علي المستوي الفردي والمجتمعي.

- المساعدة في توجيه وتوعية الشباب بالمخاطر والأضرار المحيطة وتقوية إرادته في مواجهة هذه الظروف .

- مساعدة أسر الشباب وتوعيتهم بأساليب التعامل مع أبنائهم في هذه المرحلة العمرية الهامة وكيفية امتصاص ثوراتهم وغضبهم ومساعدتهم علي مواجهة ما يعترضهم من صعوبات وتوجيههم التوجيه السليم .

- إكساب الشباب المعارف والاتجاهات الخاصة بمجالات النمو الاجتماعي والاستفادة منها في توجيههم نحو التخصصات التي تتفق مع ميولهم وقدراتهم وطاقاتهم.

- إمداد الشباب بالمعلومات الصادقة حول كافة المشكلات المتصلة بالأنشطة الاجتماعية و الاقتصادية و التي تواجه المجتمع و تشخيص هذه المشكلات ودورهم تجاهها.

- مساعدة الشباب علي طريق مجالات التدريب و العمل لإكسابهم المهارات و الخبرات اللازمة لأدائهم لوظائفهم و أدوارهم المستقبلية.

- أهمية وجود ترابط بين التخصصات و العلوم التي يدرسها الشباب ومشكلات الحياة اليومية حيث يوفر هذا النظام المناخ الملائم لتنمية مواهب وقدرات الشباب و تأهيلهم لتحمل دورهم ومسؤولياتهم الكبرى في بناء المجتمع وتحقيق تقدمه .

- تأكيد القيم الدينية الدافعة إلي الانجاز و العمل و تحمل المسؤولية بدلا من ترك الأمور دون توجيه ففتح الفرص لتيارات غير مسؤولة يمكن أن تكون معدل هدم في المجتمع فتبعد الشباب عن واقع مجتمعهم وتضعف من إيجابياتهم وانتمائهم .

- تأكيد القيم الدينية الدافعة إلى الانجاز والعمل وتحمل المسؤولية بدلاً من ترك الأمور دون توجيه فتتاح الفرص لتيارات غير مسئولة يمكن أن تكون معدل هدم في المجتمع فتبعد الشباب عن واقع مجتمعهم وتضعف من ايجابياتهم وانتمائهم .
- ضرورة الاهتمام بتوجيه الشباب للعناصر الغذائية اللازمة المتكاملة لبناء جسم قوي صحيح
- مساعدة الشباب في إجراء الكشف الدوري والفحص اللازم وخاصة للمقدمين علي زواج الأقارب.
- ولقيام الأخصائيين مع الشباب بهذه الوظائف لابد أن يكون لديهم المهارات المهنية والمعارف العلمية والقيم المهنية التي تؤهلهم للقيام بعملية التوجيه وأهم هذه المهارات والمعارف والقيم هي :-

أولاً المهارات المهنية:

- قدرة الأخصائيين الاجتماعيين علي أداء أنشطتهم المهنية بشكل مستمر خلال عملهم في مجال رعاية الشباب ومقدرتهم علي انتقاء الأساليب الملائمة للمواقف التي يواجهونها في ممارستهم واستخدام هذه الأساليب بشكل فعال (الأداء المهاري)
- يعتمد الأداء المهاري علي درجة توافر الصفات الشخصية (كالحساسية - الحنكة - الخبرة - تحمل المسؤولية - الطموح والوعي الخ)
- واكتساب المعارف النظرية الملائمة للممارسة العامة في مجال رعاية الشباب الجامعي مع الالتزام بقيم الخدمة الاجتماعية .
- دمج معارف وقيم الخدمة الاجتماعية في إطار من الوعي الذاتي ينتج عنه مهارات (الممارسة ذات الكفاءة أي الممارسة التي تؤدي بطريقة مهاريه)
- يتم تنمية المهارات من خلال عمليات التعليم المستمر والإشراف والتدريب والتسجيل.....الخ خلال السياقات الوظيفية للأخصائيين الاجتماعيين.

ثانياً المعارف:

- وهي مجموعة من المعارف التي تشكل توجهات الأخصائي الاجتماعي في هذا المجال مثل:⁽¹⁾
- مفهوم رعاية الشباب بوجه عام وما يرتبط به من مفاهيم مثل سياسة رعاية الشباب ولوائح وتشريعات رعاية الشباب.
- معارف مرتبطة بالنظرية الاجتماعية والأساسية والعوامل البيئية المؤثرة علي الشباب من أجل تقديم خدمات لهم من خلال ما يتوفر في المجتمع من مؤسسات رعايتهم.
- معارف مرتبطة بالنظريات والأساليب التكنيكية للممارسة العامة في مجال رعاية الشباب والأدوار المهنية التي يمكن ممارستها لتوفير خدمات رعاية الشباب.
- معرفة مرتبطة بنظريات الشخصية والنمو الإنساني والتفاعل الاجتماعي والتدخل العلاجي واستخدامها في مجال رعاية الشباب الجامعي ، والقطاعات التي يشملها الشباب ونوعية الخدمات التي يحتاجها كل قطاع من تلك القطاعات التي يشملها الشباب ونوعية الخدمات التي يحتاجها كل قطاع من تلك القطاعات .
- معارف مرتبطة باتجاهات وسياسات وخطط برامج رعاية الشباب في المجتمع والتنظيمات المختلفة التي تقدم الخدمات للشباب وكيفية تعاون الأخصائي مع غيره من التخصصات لصياغة سياسة رعاية الشباب الجامعي.

- مثل علم النفس الاجتماعي، علم نفس النمو، الشريعة الإسلامية، السياسة الاجتماعية والتي تزود العاملين مع الشباب بحقائق تساعد على فهم الشباب ومساعدتهم بفاعلية.
- معرفة مرتبطة بإدارة المؤسسات الاجتماعية وكيفية التنسيق بين مؤسسات رعاية الشباب والمؤسسات الموجودة في المجتمع لخدمة الشباب الجامعي.

ثالثا القيم المهنية:

و هي مجموعة من القيم التي يجب أن يلتزم بها الأخصائي الاجتماعي في مجال رعاية الشباب و هي مستمدة من القيم الإنسانية و هي:

. قيمة العمل علي تحقيق الصالح العام و عدم وجود تعارض بين الصالح العام و الصالح الشخصي والمحافظة علي القيم والأخلاقيات والعمل من أجل تحسين سياسة المؤسسة وفعالية خدماتها.
. التواضع والمساواة بين أنساق الشباب وتقبلهم بعض وجهات النظر عن الدين أو الجنس أو السمات الشخصية الأخرى وتجنب الممارسات غير الإنسانية أو المتحيزة ضد أي شخص أو جماعة.
. الالتزام بلوائح المؤسسة والتعاون مع فريق العمل في المؤسسة لتحقيق مصلحة الشباب.

- تقدير واحترام الفروق الفردية بين الشباب كأفراد بين الشباب كأفراد أو جماعات الشباب أو مجتمع الشباب وصيانة كرامتهم عند تقديم الخدمات لهم وحماية حريتهم الشخصية والاجتماعية ومساعدتهم لرفع معنوياتهم وزيادة رضائهم عن أنفسهم وتكيفهم الاجتماعي والنفسي وتقوية ثقتهم بأنفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه وتقوية ولائهم وانتمائهم واستفادتهم من الموارد التي تزيد احترامهم لذاتهم .

- الالتزام بتحقيق العدالة الاجتماعية بين الشباب وتنمية قدراتهم كي يساعدوا أنفسهم إلي جانب الالتزام بالمهنة والأمانة والشرف في كافة مراحل العمل والحياة الخاصة باعتبار أن العمل يقتضي في هذا المضمار أن يكون العاملين مع الشباب قذوة للشباب شكلا وموضوعا (1).

دور الأخصائي الاجتماعي في رعاية الشباب الجامعي

ويمكن تلخيص دور الأخصائي الاجتماعي في مجال رعاية الشباب الجامعي في الآتي:-

- 1- يحاول الأخصائي الاجتماعي أن يتيح للشباب الفرصة للمشاركة والتعاون في تنظيم مجتمعهم الجامعي وتنمية روح الأخوة والتعاون بين بعضهم وبعض مع توجيههم وتشجيعهم للمساهمة في المشروعات القومية والخدمات العامة التي تساعد في رفع مستوى البيئة والمجتمع .
- 2- المساهمة في تخطيط برامج رعاية الشباب الجامعي بحث تساعد هذه البرامج علي نمو وتكوين شخصية الشباب.
- 3- تكوين الجماعات التي ينضم لها الشباب والتي تعمل علي تنمية شخصية الشباب وتيسير اشتراكه في الأنشطة التي تلبى حاجاته وتنمى مع قدراته وميوله وتنمي مهاراته المختلفة وإكسابه الخبرات والتجارب من خلال ممارسة الأساليب الديمقراطية التي تنمي وعي الشباب وتزوده بالمعلومات اللازمة عن البيئة التي يعيش فيها تساعد علي الاشتراك في تطوير مجتمعه .
- 4- العمل علي ربط نشاطا الشباب واحتياجاتهم باحتياجات المجتمع العام.

- 5- القيام بالبحوث الاجتماعية في مجال الشباب الجامعي وذلك لتحديد الخدمات المناسبة وللتعرف على المشكلات لإيجاد الحلول المناسبة لعلاجها .
- 6- القيام بأعداد المعلومات والبيانات والإحصائيات عن نتائج برامج رعاية الشباب الجامعي .
- 7- البحث عن الوسائل المناسبة التي يقضي بها الشباب وقت فراغه في عمل يعود عليه بالنفع الجسمي والنفسي والعقلي والاجتماعي .
- 8- إعداد وتنظيم المعسكرات كلون من ألوان الترويج الذي يساعد علي زيادة الإنتاج وتنمية الشخصية وممارسة الأسلوب الديمقراطي وممارسة القيادة والتبعية كما تساعد هذه المعسكرات علي دعم القيم وتغيير الاتجاهات السلبية .
- 9- المشاركة في المؤتمرات المختلفة التي تناقش مشكلات وحاجات الشباب .
- 10- عقد الندوات والمحاضرات التي تهتم بمشكلات ورعاية الشباب الجامعي .
- يعمل الأخصائي مع الشباب في المواقف المختلفة لمواجهة المشكلات وتنمية الشخصية وتكوين العلاقة الطيبة بين الشباب والعاملين في المؤسسة الملتحق بها الشاب وأيضا يعمل الأخصائي مع الشباب لتدعيم العلاقات بين الشباب وبعضهم البعض ، وأهم المواقف التي يجب أن يعمل فيها الأخصائي مع الشباب هي :-
- مواجهة صعوبات العلاقات بين الشباب وبعضهم البعض، والعلاقات بين الشباب وفريق العمل بالمؤسسة.
 - مساعدة الشباب علي الاستفادة من الأنشطة وما يرتبط بها من أعمال.
 - مساعدة الشباب علي إكساب المهارات اللازمة للحياة القيادية مثل القدرة القيادية القدرة علي التحديث والمواجهة مع الآخرين، والمشاركة والمشاركة في مجالات التطوع والخدمات العامة.
 - مساعدة الشباب علي تنظيم متطلبات الحياة اليومية مثل المشاركة مع الأسرة في تحمل المسئوليات، وأداء الواجبات الاجتماعية المختلف
- تصور مقترح للتدخل المهني للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب الجامعي :-
- يتضمن التصور المقترح للتدخل المهني تحقيق الأهداف التالية :
- مواجهة المشكلات التي تعترض عمليات تخطيط برامج رعاية الشباب .
 - زيادة كفاءة العاملين بالأجهزة التخطيطية العاملة في مجال رعاية الشباب .
- تحقيق التكامل والتنسيق بين الأجهزة التخطيطية العاملة في مجال رعاية الشباب ولتحقيق أهداف تصور التدخل المهني المقترح يمكن استخدام الاستراتيجيات الآتية :-
- 1- إستراتيجية المشاركة : حيث يجب إتاحة الفرصة للشباب للتعبير عن احتياجاتهم ومشكلاتهم وكذلك المشاركة في وضع وتنفيذ وتقويم البرامج والمشروعات الخاصة بهم .
- 2- إستراتيجية التفاعل : تستخدم مع المسئولين في الأجهزة التخطيطية التي تشارك في وضع خطط رعاية الشباب وكذلك مع الشباب المستفيد من هذه الخطط كوسيلة لإتاحة الفرصة لتبادل وجهات النظر في الموضوعات المختلفة مثل تحديد الأولويات ، صنع القرارات ، طرق مواجهة المشكلات .

- 3- إستراتيجية الاتصال : وهي من الاستراتيجيات التي يمارسها المخططون بصفة مستمرة طوال عملهم في أجهزة التخطيط مع المسؤولين في الأجهزة الاخرى بالإضافة إلى الشباب أنفسهم لمعرفة الموارد المتاحة ونوعيات الخدمات والبرامج المطلوبة مما يساهم في ربط أجهزة التخطيط بالمجتمع وأفراده وهيئاته المختلفة .
- 4- إستراتيجية حل المشكلة : تستخدم لمواجهة المشكلات المختلفة التي تواجه عمليات التخطيط المختلفة حيث تهتم بتحديد المشكلة وأسبابها الرئيسية والفرعية ثم اقتراح الحلول البديلة والمفاضلة بينها لاختيار الحل المناسب في ضوء الموارد والإمكانات المتاحة والذي يؤدي إلى مواجهة المشكلة في أقصر وقت ممكن وبأعلى كفاءة ممكنة.
- 5- إستراتيجية الإقناع: وتستخدم مع متخذي القرارات لإقناعهم بالبرامج والمشروعات التي يجب أن تتضمنها الخطة وكذلك تحقيق الاتفاق في الرأي بين جماعات الشباب في تنفيذها بالصورة المطلوبة.
- 6- إستراتيجية التعاون : وتستخدم لتهيئة فرص التعاون بين المخططين والقيادات والخبراء وكذلك الشباب المستفيد من برامج رعاية الشباب مما يساهم في زيادة معد مشاركة جميع هذه الأطراف في مواجهة المشكلات وتحقيق أهداف الخطة لرعاية الشباب بكفاءة .
- 7- إستراتيجية الاستثارة: وتستخدم لزيادة وعي وإدراك المخططين بالمشكلات التي توجه عمليات التخطيط وكيفية مواجهتها وزيادة وعي الشباب بالبرامج والمشروعات التي تقدم لهم مما يزيد من مشاركتهم في تنفيذها والاستفادة منها.
- 8- إستراتيجية التنسيق : وتستخدم بين جهود المخططين في الأجهزة التخطيطية المختلفة والمسؤولين في الأجهزة التنفيذية المسؤولة عن خطط رعاية الشباب حتى لا تتعارض الجهود ومن ثم يساعد التنسيق على تحقيق التكامل بين الأجهزة التخطيطية المختلفة والمسؤولين في الأجهزة التنفيذية المسؤولة عن تحقيق التكامل بين الأجهزة المختلفة المعنية برعاية الشباب .

أساليب تحقيق الأهداف:

- أولاً : أساليب مواجهة مشكلات العملية التخطيطية لبرامج رعاية الشباب :
- 1 . بالنسبة لمواجهة المشكلات المرتبطة بعملية تحديد الأهداف :
- أ . القيام بالدراسات والبحوث لتحديد عائد التكلفة الخاصة بتحقيق الأهداف .
- ب . المشاركة: أي إتاحة الفرصة للشباب للمشاركة في تحديد الأهداف التي يمنحون لتحقيقها.
- ج . ربط الأهداف باحتياجات الشباب ومشكلاته بحيث تعكس اهتماماته وطموحاته.
- د . تقسيم الأهداف العامة إلى وحدات فرعية يمكن قياسها وتحديد المحكات العملية التي يمكن استخدامها في هذا القياس .
- هـ . التحديد الدقيق للأهداف بحيث تكون واضحة وصريحة ومتماشية مع الإستراتيجية العامة التي ينتجها المجتمع.
- 2- بالنسبة لمواجهة مشكلات عملية جمع البيانات والمعلومات :
- أ- العمل على تحديث نظم جمع البيانات والمعلومات بحيث تعبر عن واقع احتياجات الشباب ومشكلاته.
- ب- حفظ البيانات بطريقة يسهل معها استرجاعها واستخدام المخططين لها في التوقيت المناسب .
- ت- تحليل البيانات ومعالجتها بطريقة تسمح باستنتاج معلومات جديدة .

- ث- سرعة نشر البيانات بحيث لاتمضي فترة طويلة بين جمعها واستخدامها في تخطيط البرامج .
- 2- بالنسبة لمواجهة مشكلات إعداد الخطط .
- أ- تحديد الأهداف التي تستطيع الخطة تحقيقها في ضوء الإمكانيات المتاحة والمشكلات ذات الأولوية.
- ب- أن تكون الخطة واقعية وملائمة لظروف وأوضاع واحتياجات بين جهاز التخطيط وبين الأجهزة المختلفة بالدولة علي كافة المستويات مما يحقق التكامل بينهما.
- ت- التنسيق والتكامل بين القوي المسؤولة عن وضع الخطة والقوي المنفذة لها مما يساعد في تحقيق برامجها علي الوجه المطلوب.
- ث- أن يعتمد في وضعها علي التفكير العلمي المنظم والبحوث وتحديد الأولويات بدقة وموضوعية .
- 3- بالنسبة لمواجهة مشكلات عملية تنفيذ الخطة :
- أ- توفير الكوادر الفنية والقيادات التي يتوافر لها المعارف والخبرات والمهارات اللازمة لتنفيذ البرامج والمشروعات.
- ب- إتاحة الفرصة للشباب للمشاركة في تنفيذ البرامج الموضوعية والمخصصة لرعايتهم .
- ج- الالتزام بالمدى الزمني المحدد للتنفيذ كمياري هام لنجاح الخطة في تحقيق أهدافها .
- د- ضرورة تحقيق التعاون والتنسيق بين قطاعات الخطة للربط بين التخصصات المختلفة والجمع بينها ضمانا لنجاح تنفيذ الخطة مع مراعاة عدم التضارب في الاختصاصات والمسؤوليات بين المسؤولة عن التنفيذ.
- هـ- توفير الموارد المالية اللازمة لتنفيذ البرامج الموضوعية التي تتضمنها الخطة في المواعيد المحددة .
- 5- بالنسبة لمواجهة المشكلات المتعلقة بعملية المتابعة :
- أ- الاهتمام بوضع الأسس الموضوعية التي يلتزم بها القائمين بعملية التأكد من أن الخطة تسير في الاتجاه السليم المؤدي إلي تحقيق الأهداف المرسومة.
- ب- توفير الكوادر الفنية المؤهلة للقيام بعملية المتابعة وفق الأسس العلمية المتعارف عليها.
- ج- النظر إلي عملية المتابعة علي أنها عملية مستمرة تبدأ منذ بداية التفكير في الخطة وحتى الانتهاء منها وتحقيق أهدافها.
- د- التعرف علي معدلات الأداء الخاصة بكل مسئولية أو كل نشاط بحيث تتم متابعة التنفيذ وفقا لهذه المعدلات.
- هـ- تحديث الأساليب المستخدمة في عملية المتابعة مما يساهم في سرعة الكشف عن جوانب القصور ومواجهتها الأمر الذي يرفع كفاءة عملية تنفيذ الخطة .
- 6- بالنسبة لمواجهة المشكلات المتعلقة بعملية التقييم :
- أ- أن يرتبط التقييم بالأهداف المحددة بحيث يركز علي ماتضمنته الخطة من أهداف وما تم انجازه منها بالفعل .
- ب- استخدام المقاييس الملية في تقييم البرامج حتى تتحقق الموضوعية والثقة في النتائج التي يصل إليها بدرجة كبيرة .
- ج- أن يكون التقييم بنائيا وعلاجيا فيجب أن يتخذ سبيلا للإصلاح وليس وسيلة لتصيد الأخطاء وتوقيع الجزاءات .
- د- الاستعانة بنتائج البحوث والدراسات (القبلية و البعدية) التي تجري وسجلات وتقارير المتابعة المصاحبة لعمليات وضع الخطة والتنفيذ والمتابعة مما يؤدي علي دقة النتائج التي يصل إليها التقييم .
- ثانيا/أساليب زيادة كفاءة العاملين بالأجهزة التخطيطية المسؤولة عن تخطيط برامج رعاية الشباب :-

- 1- الاهتمام بتنظيم الدورات التدريبية للعاملين في الأجهزة التخطيطية في بداية العمل مما يساهم في تعريفهم بأبعاد العمل التخطيطي وأهمية الدور الذي سوف يقومون به .
- 2- تنظيم البرامج التدريبية التنشيطية للعاملين أثناء ممارستهم العمل بالأجهزة التخطيطية والتي تؤدي إلي المعارف والخبرات الجديدة في مجال التخطيط مما يساهم في زادة قدراتهم لدورهم التخطيطي وفق أحدث ما توصلت إليه الاتجاهات الحديثة في مجال التخطيط .
- 3- اكتساب العاملين المهارات الخاصة باستخدام الأساليب الحديثة في الإحصاء ونظم المعلومات مما يساهم في زيادة كفاءة العاملين في التعامل مع البيانات المتاحة في اتخاذ القرارات الرشيدة وتحديد الأولويات بالطرق العملية السليمة .
- 4- إجراء الدراسات والبحوث التي تهدف إلي قياس معدل أداء العاملين لدورهم في الأجهزة التخطيطية مما يساهم في التعرف علي جوانب القصور في أدائهم لأدوارهم ومحاولة الارتقاء بممارسة هذا الدور .
- 5- إكساب العاملين المهارات اللازمة لمواجهة وعلاج المشكلات التي تواجههم أثناء أدائهم لدورهم التخطيطي والتي تتمثل في:

- أ-كيفية تحديد المشكلة وأسبابها الرئيسية والفرعية .
- ب-اقتراح البدائل المختلفة الملائمة لمواجهة تلك المشكلة .
- ج-القيام بعملية المفاضلة بين البدائل في ضوء مزايا وعيوب كل بديل .
- د-اختيار البديل الأفضل الذي يساهم في مواجهة المشكلة في أقل وقت من وبأقل تكلفة ممكنة وبأعلى قدر من الكفاءة.

ثالثا/تحقيق التكامل والتنسيق بين الأجهزة التخطيطية العاملة في مجال رعاية الشباب .

- 1-تحديد أهداف عامة تلتزم بها كل الأجهزة المسؤولة عن التخطيط أو التنفيذ أو تقويم الخطة.
- 2-عقد اجتماعات دورية مع المسؤولين في أجهزة التخطيط للتعرف علي الأساليب المستخدمة في وضع الخطط وتطويرها وكيفية الإشراف علي تنفيذها ومتابعتها ثم تقويمها.
- 3-الاهتمام بإعداد التقارير والسجلات الخاصة بمتابعة تنفيذ برامج رعاية الشباب والتعرف علي الصعوبات التي تواجهها للعمل علي تذليلها.
- 4-تنسيق عمل الأجهزة والهيئات التخطيطية ودعم العلاقات بينهما لضمان الوصول إلي خطة متكاملة تؤدي إلي تحقيق الأهداف المرجوة .
- 5-توفير سبل الاتصال وتبادل المعلومات بشكل كاف بين الأجهزة التخطيطية المختلفة مما يؤدي إلي التعاون والتساند فيما بينها .
- 6-تحديد طرق استغلال الموارد المتاحة أو التي يمكن إتاحتها سواء كانت مادية أو معنوية أو تنظيمية لتحقيق الأهداف بأفضل درجة ممكنة (1)

المراجع

أولاً / الكتب

- احمد عزت راجح، أصول عدم النفس، القاهرة دار المعارف، 1979.

- السيد عبد الحميد عطية وسلمي جمعة ، أساسيات طريقة العمل مع الجامعات ، المكتب الجامعي الحديث ،الإسكندرية ، 2001 .
 - السيد عبد الحميد عطية، هناء حافظ بدوي، الخدمة الاجتماعية ومجالاتها التطبيقية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1998.
 - عبد الحلیم رضا عبد العال ، البحث في الخدمة الاجتماعية ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1988 م .
 - محمد سلامة غباري، الخدمة الاجتماعية ورعاية الأسرة والطفولة والشباب، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية 1989.
 - محمود حسن، مقدمة الخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية لطباعة والنشر، القاهرة 1975 .
- ثانياً/ البحوث والرسائل العلمية**
- إبراهيم احمد عبد المجيد، دراسة تقويمية لدور أخصائي العمل مع الجماعات في تنمية القدرات الابتكارية بالتطبيق علي طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان :1991 .
 - احمد حسن البربري، محددات مهارات الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب الجامعي، من منظور طريقة تنظيم المجتمع، بحث منشور في المؤتمر العلمي الثامن عشر، المجلد الثاني، مطبقة المهندس، القاهرة، 2005 م
 - احمد زايد ، عولمة وتفكيك الثقافة الوطنية ، بحث منشور في مجلة عالم الفكر يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ،بالكويت ، العدد ، المجلد ، 32، يوليو ، سبتمبر ، 2003 .
 - اشرف محمد العربي عميره، تقويم ممارسة خدمة الجماعة في مراكز الشباب المنظورة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، 1997 .
 - المنجي الزيدي ، مقدمات لسوسيولوجيا الشباب ، مجلة عالم الفكر ، العدد 3 المجلد 3 يناير ، مارس ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 2002 .
 - أمال عبد التواب الشافعي ، استخدام أساليب الوظيفي في الخدمة وعلاقتها باكتساب السلوك القيادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان ، 1993 .
 - أنصاف عبد العزيز ، تنمية المهارات والخبرات للعاملين مع الشباب في المجال التعليمي ، المؤتمر الثاني لمنتدى التنمية البشرية للشباب ، بعنوان المتطلبات المهنية للعاملين مع الشباب جمعية الشبان المسيحية ، مركز خدمات المنظمات غير الحكومية ، الإسكندرية ، 2004 .
 - توما در مصطفى احمد صادق ، المهارات المهنية للأخصائي الاجتماعي المنظم في أجهزة رعاية الشباب بكليات جامعة حلوان ، بحث منشور ، في المؤتمر السنوي الحادي عشر ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة القاهرة فرع الفيوم ، 2001 م .
 - سلطانه محمد أحمد، تقييم عمليات ومراحل التدخل المهني لأخصائي العمل مع الجماعات في مجال رعاية الشباب، بحث منشور، في المؤتمر العلمي الثاني عشر، المجلد الثاني، القاهرة، 2005.

- صالح أميري، دور مراكز الشباب في إشباع احتياجات الشباب الاجتماعية والاقتصادية، ندوة منتدى التنمية البشرية، جمعية الشبان المسيحية الإسكندرية، 2004.
- طلعت مصطفى السروجي: ثلاثية التخطيط ورأس المال الاجتماعي والتحديث إستراتيجية متوازنة، ورقة العمل في /المؤتمر العلمي السابع عشر: طموحات الخدمة الاجتماعية وقضايا التحديث بكلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان 2004.
- عبد الرحمن صوفي عثمان، المعوقات التي تواجه أجهزة رعاية الشباب الجامعي والتخطيط لمواجهاتها بحث منشور في المؤتمر العلمي الأول، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان 1987 م.
- ماهر أبو المعاطي علي ، إطار تصوري مقترح لتطوير رعاية الشباب الجامعي ، ورقة عمل في مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، تصدرها كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان العدد السادس ابريل 1999 م .
- نادية زغلول سعيد محمد، معوقات تخطيط خدمات رعاية طلاب الجامعات، دراسة مطبقة علي الإدارة العامة لرعاية الشباب بجامعة حلوان، بحث منشور في مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية تصدرها كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان العدد الحادي عشر، أكتوبر 2001.

دراسة الفروق بين مستوى عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى الفئات العمرية من (15-

(19

(*) د. جمال عبدالله صوله (**).د.عمران عاشور الحصائري (**). د. طلال فخرالدين ابوظخوة

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد أصبحت مزاوله الأنشطة الرياضية ضرورة من ضروريات الحياة الحديثة نتيجة للتطور التكنولوجي ولما أحدثته التقدم الحضاري من آثار على جسم البشري خاصة بعد أن حلت الآلة محل النشاط البدني الإنساني وفيه سلبت القوة الميكانيكية للفرد . (9 : 9)

وقد أوضح " خيرى الدين عويس " و " محمد كامل عفيفي " (1983) بأن مسابقات الميدان والمضمار بما تحتويه من الحركات الطبيعية للإنسان وكأحد أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية من الأنشطة الضرورية التي تهدف إلى الإعداد المتكامل لشخصية الفرد من النواحي البدنية والوظيفية والفكرية والانفعالية والتربوية بما يحقق للفرد التمتع بالصحة العامة والقدرة على القيام بمتطلبات الحياة اليومية.(9 : 11)

وكما أوضح " زكي درويش وآخرون " (1980) بأن مسابقات الميدان والمضمار على اختلاف أنواعها وفروعها تؤدي إلى الاستفادة المثلى من قدرة الفرد واستعداداته وتوجيهها توجيهاً سليماً للوصول إلى أفضل النتائج سواء كان في العدو الذي يكون هدفه تحقيق أقل زمن أو الوثب الذي يكون هدفه تحقيق أعلى ارتفاع أو أطول مسافة باستخدام طريقة الأداء الفنية المناسبة لكل نوع من هذه المسابقات. (10:163)

وكذلك أشارت " مديحة ممدوح " و " وفاء محمد أمين " (1985) بأن مسابقة الوثب الطويل تعتمد على صفات بدنية ، ينبغي ارتفاع مستواها عند المتسابق وكما يجب الاهتمام بها لكي يتمكن من إنجاز جميع مراحل الأداء في أحسن صورة لتحقيق نتائج أفضل ويؤدي المتسابق لهذه المسابقة الحركة من أربع مراحل متصلة هي الاقتراب، الارتفاع ، الطيران، الهبوط . وتلك المراحل تتضح متطلباتها البدنية في ارتفاع مستوى قدرات المتسابق أساساً من حيث / السرعة في الاقتراب والرشاقة والقوة من حيث الارتفاع، والمرونة والتوافق من حيث الهبوط . (24:176)

مشكلة البحث وأهميته :يعتبر الأداء المهاري ناتجاً سلوكياً لعوامل بدنية ووظيفية وعقلية وانفعالية، فيرتبط تحسين وإتقان مستوى هذا الأداء ارتباطاً وثيقاً بمستوى قدرات الفرد البدنية كما يعتمد مستوى الأداء المهاري على مستوى الإعداد البدني الخاص للفرد فيجب أن يتصف هذا الأداء بالتحكم والدقة والإنسيابية والتوافق بين عناصر الحركة مع الاقتصاد في بدل الجهد وإلى جانب السهولة والسرعة في إنجاز الواجب الحركي المحدد. (16:177)

ومن خلال هذا البحث كانت الجهود كبيرة من المربين للتغلب على العديد من المشاكل الخاصة في مجال التربية البدنية والمتمثلة في سرعة التعلم الحركي وإتقان المهارات الرياضية وكذلك مستوى الإنجاز ولكن هذه الجهود لم تضع حلولاً جذرية لمواجهة مطالب التغيير الذي تعيشه وخاصة في مجالات الأنشطة الرياضية المختلفة في مدارسنا لأن

(*)محاضر بقسم التدريب، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(**)محاضر بقسم التدريب ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

هذه المشكلات لا يمكن أن تحل باتباع الأساليب التقليدية ولا بد من توجيه الاهتمام إلى أساليب جديدة لتطوير وتحسين الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التعليمية. (53:2)

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

"التعرف على الفروق بين عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل" .

فروض البحث :

1-توجد فروق إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة لدى الفئات العمرية (19-15)

- القدرة العضلية للرجلين .
- القوة العضلية لعضلات الرجلين .
- سرعة الانتقالية .
- الرشاقة .
- توافق عين / قدم .

2-توجد فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية من (19-15) ولصالح الفئات العمرية الأكبر في مسافة الوثبة.

التعريف بأهم المصطلحات المستخدمة :

التعلم :

يعرفه بسطويبي أحمد نقلاً عن ارنوف وينتج (1981) " بأنه التغير النسبي الثابت في الحصيلة السلوكية المبني على الخبرة والممارسة " (2:6)

المهارات الحركية الرياضية :

" مهارات متقدمة لها تكتيك تحتاج إلى معلم وطريقة لتوصيلها للمتعلم " (16:6)

القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل :

القوة المميزة بالسرعة (القدرة) Power :

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الضرورية للأنشطة الرياضية التي تتطلب حركات الارتقاء والتصويب والرمي والوثب حيث أنها مركب من القوة والسرعة .

ويذكر حسن علوي 1984م عن لارسون Larson أنه يشترط لتوافر القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد يجب أن يتميز الفرد بدرجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة ، ودرجة من المهارة الحركية التي تهي أسبابها بالتكامل بين عنصر القوة العضلية وعنصر السرعة . (99:20)

وتحدد القوة المميزة بالسرعة في رأي كل من عصام عبدالخالق (1981م) ومحمد حسن علوي (1984م) مستوى الأداء في الكثير من المسابقات الرياضية ذات الحركة الوحيدة ، خاصة تلك التي يتعلق فيها المستوى بسرعة الارتقاء أو سرعة الدفع أو سرعة انطلاق مثل حركات الوثب والرمي في مسابقات الميدان والمضمار. (144:16)

ومن هنا تتضح أهمية القدرة Power للمسابقات عامة والوثب الطويل بصفة خاصة .

السرعة :

عند تعريف السرعة يذكر صبحي حسنين (1979م) أنها " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن " (361:21)

وتعد السرعة أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية فهي عنصر أساسي ومهم سواء كانت سرعة انتقال أو سرعة حركة ، خاصة لمسابقات الميدان والمضمار حيث تلعب سرعة الحركة أهمية كبيرة خصوصاً في مسابقات الوثب، حيث تذكر " سعدية عبدالجواد " (1971) أن سرعة الحركة لها أهمية كبرى في مسابقات الوثب حيث تبدأ الحركة تدريجياً في سرعتها وباستمرار إلى أن تصل إلى السرعة القصوى أثناء الوثب ، وهنا يجب أن تتوافر الدقة في الحركة والتوقيت الحركي وهو من أهم العوامل في إنجاز الوثب .

المرونة Flexibility :

تعتبر المرونة من القدرات الأساسية لإتقان الأداء الحركي والبدني ، فهي تعني سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن الفرد من أداء الحركة في مداها المطلوب.

ويذكر علاوي (1984) أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركائز التي يتأسس عليها إتقان الأداء الحركي ، وأنها تعمل على تحسين السمات الهامة كالشجاعة والثقة بالنفس . (188:19)

ويذكر كمال عبدالحميد وصبحي حسنين (1985م) نقلاً عن هاره harre أن المرونة " قدرة على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل " .

ويذكر كمال عبدالحميد وينفق مع كلاً من كونسلمان Cunsilman وهيلين helen وحنفي مختار على أن المرونة لا تقل أهميتها عن غيرها من الصفات البدنية الأخرى وأن افتقار الشخص للمرونة يؤثر في مدى اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية الأساسية ، كما أنها عامل مساعد للوقاية من الإصابة، لذلك تعتبر المرونة من المكونات الهامة للأداء البدني . (78:21)

الرشاقة Agility :

تعتبر الرشاقة عامل هام ومرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني وتكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي، ويعرفها لارسون Larson بكونها " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء " . (62:1)

ويرى لومان Lohman أن الرشاقة تسهم بقدر كبير في اكتساب وإتقان المهارات الفردية فهي مهمة في مسابقات الجري والوثب والحواجز حيث أنها تسهم في تغيير وضع الجسم على الحاجز وأثناء الطيران في الهواء بعد عملية الوثب أو أثناء الرمي خلال حركة الدوران في عملية الدفع . (316:16)

التوافق الحركي :**مفهوم التوافق الحركي :**

يعتبر التوافق الحركي من مكونات اللياقة البدنية والتي تساهم في جميع الأنشطة الرياضية وتزداد أهمية التوافق الحركي بزيادة صعوبة الحركة وتعقدها ولا بد من توفر أنواع مختلفة من التوافق في المهارات المختلفة كالكتابة على الآلة ، الكتابة ، أو رمي الكرة مثلاً تتطلب توافق الذراع والعين وكثير من مهارات كرة القدم تعتبر أمثلة للحركات التي تتطلب توافق القدم والعين وهناك مهارات أخرى تتطلب بل ضرورة التوافق الكلي للجسم ومثال لذلك لعبة كرة السلة

والتي تحتاج إلى التوافق بين العين والذراع للتمرير وتداخل عناصر وعوامل عديدة في التوافق فعلى سبيل المثال نجد الرشاقة والتوازن والإحساس الحركي والقوة ودقة الحركة والسرعة من عناصر التوافق. (251:28)

ويذكر مرزوعن جلاديس Munro بأن التوافق والإحساس بالحركة هو الذي يمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم ومعدلها واتجاه الحركة ، والوضع للجسم كله وكذلك صفات حركة الجسم كله (180:31)

ويرى هوكي Hochey أن التوافق هو الذي يظهر التكامل والوضع في الأداء ويستمر نحو القدرات الواجب تنفيذها وإنجازها ، إذا ما توفر التوافق بين الأفراد على نحو صحيح ودقيق فذلك يساعدهم على حسن التفكير وتحقيق أفضل النتائج. (94:29)

الخصائص المميزة لمسابقة الوثب :

إن دراسة خصائص الأداء لأبطال العالم في مختلف المسابقات تلقي العديد من الأضواء على طبيعة وخصائص أدائهم لغرض الاستفادة منهم واستخلاص أهم النقاط والمبادئ التي يمكن الاستفادة منها في عمليات التدريب المختلفة لما كانت مسابقات الوثب من المسابقات التكنيكية التي يجب التعرف على جوانبها وخصائصها الكمية والنوعية وتحديد بإيجاز شديد أهم المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة على مستوى اللاعبين في مسابقة الوثب وهي :

- أ- **زمن الارتقاء** : وهو الزمن الذي يستغرقه اللاعب خلال لحظة الارتقاء من لحظة قدم الارتقاء للوحة حتى ترك الأرض وتقديره بجزء من الثانية.(20:11)
- ب- **سرعة الاقتراب** : وهي سرعة اللاعب خلال الخطوات الأخيرة من الاقتراب من 6 إلى 11 خطوة والسرعة المتوسطة هنا هي ناتج قسمة المسافة / الزمن والتي تقدر بالمتري / ثانية .
- ج- **زاوية الطيران** : وهي الزاوية المحصورة بين اتجاه مركز ثقل الجسم لأعلى والخط الأفقي الموازي للأرض وتقدر هذه الزاوية بالدرجة. (6:15)

أولاً / الاقتراب :

يساعد الاقتراب على الوصول إلى السرعة المناسبة ، والاستعداد للارتقاء بحيث تهبط قدم الارتقاء على اللوحة بدقة عالية حيث تصل مسافة الاقتراب من (45/40) متر للرجال أي ما يعادل 22 خطوة جرى تقريباً بينما تتراوح من (40/35) متر للرجال أي ما يعادل 20 خطوة جري تقريباً ، وفي هذه المرحلة يجب على اللاعب أن يصل إلى معدلات عالية من السرعة وخصوصاً في الخطوات الأخيرة ، ويبدأ اللاعب جري هذه المسافة بمرحلة تزايد السرعة من البدء العالي ويساعد هذا البدء على ضمان دقة الاقتراب بقدر الإمكان حيث يؤثر التوتر وعدم الاسترخاء أثناء العدو بصورة سلبية على استعداد اللاعب الارتقاء . (78:14)

فكلما زادت سرعة اللاعب أثناء الاقتراب وتمكن من تحويلها في عملية الارتقاء دون خسارة كبيرة زادت مسافة الوثبة (الإنجاز الرقمي) .

ومن أهم الملاحظات على مرحلة الاقتراب الآتي :

- ضبط الاقتراب .
- العلامات الضابطة.
- التغيير في خطوات الاقتراب .

حيث يجب على اللاعب أن يجري بصورة إيقاعية على أمشاط القدمين مع تحريك الذراعين بما يساعد حركة القدمين ، ويبدأ اللاعب بجري مسافة الاقتراب بميل الجذع أماماً ثم فرد الجذع تدريجياً مع تزايد السرعة ، لضبط الخطوات الأخيرة قبل الارتقاء توضع علامات ضابطة، خلال هذه المرحلة يجب أن تتوفر الشروط البيوميكانيكية المناسبة لعملية الارتقاء حيث يتم تغيير مواصفات الخطوات الأخيرة قليلاً ليتمكن اللاعب من خفض مركز الثقل بصورة مناسبة ويجب أن تكون الخطوة قبل الأخيرة أطول من المسابقة ومن الخطوة الأخيرة وهو ما يضمن خفض مركز الثقل. (96:3)

ثانياً / الارتقاء :

يعتبر الارتقاء أهم وأصعب مرحلة من مراحل أداء الوثب الطويل والذي يتطلب من اللاعب الانتقال من الحركة المتكررة المتمثلة في جري الاقتراب إلى حركة واحدة، وهي الوثب حيث أن المهمة الأساسية للارتقاء الوصول إلى سرعة ارتقاء عالية بزواوية تتراوح ما بين (20-24 درجة) لضمان ارتفاع مناسب لمسار قوس الطيران وتوليد عزم دوران معين وتنقسم مرحلة الارتقاء إلى المراحل التالية .

أ- وضع رجل الارتقاء على الأرض :

وتتمثل الأهمية هنا في إمكانية تحديد أداء الارتقاء من حيث اتساعه وخصائصه الحركية إلى حد ما ، بوضع رجل الارتقاء الممتدة تقريباً (170) درجة زاوية الركبة على الأرض بحركة سحب سريعة للخلف والأسفل حيث يهبط الكعب أولاً ثم باطن القدم. (113:14)

ب- امتصاص صدمة الهبوط برجل الارتقاء :

حيث تعمل هذه المرحلة على توفير الشروط الملائمة للدفع للأمام والأعلى ويتم ثني رجل الارتقاء بصورة خفيفة من مفصل القدم والحوض بصورة أكبر من مفصل الركبة، وتقل الزاوية من (170) درجة إلى (145) درجة ، ولابد في الارتقاء أن تكون القوة المعوقة وقوة الدفع وتزايد السرعة العمودية في أمثل صورة حيث يتم تزايد السرعة العمودية لمركز ثقل الجسم لحظة ثني الرجل من مفصل الركبة وذلك لقيام رجل الارتقاء بعمل رافعة ، وتساعد الرجل الحرة والذراعين على الدفع بقوة. (143:13)

ثالثاً / الطيران :

أن أوضاع الجسم المختلفة التي تتم في الهواء بعد الارتقاء وقبل الهبوط عبارة عن سلسلة من الحركات المتصلة لغرض حفظ اتزان الجسم أثناء عملية المروق، والمهم في هذه المرحلة هو رفع مركز ثقل الجسم فبعد الارتقاء مباشرة ينطلق جسم المتسابق مؤدياً إحدى الطرق المعروفة في الطيران وهي المشي في الهواء أو التكور أو التعلق.

رابعاً / الهبوط :

يجب أن يتضمن الهبوط الاستفادة المثلى من مسار قوس الطيران وامتصاص اصطدام الجسم بالأرض بقدر الإمكان وذلك من خلال ملامسة القدمين للأرض خلف نقطة تقاطع امتداد خط مسار ثقل الجسم للاعب ، من مستوى الأرض والتي تتم عندما تلامس القدمين حفرة الرمل عندها ثني الركبتين بتقدم مركز ثقل الجسم للأمام حتى يقع فوق القدمين مباشرة وترفع الذراعين عالياً استعداداً للوقوف على القدمين. (102:30)

الدراسات السابقة :

في ضوء قراءات البحث على المراجع العلمية سواء العربية أو الأجنبية ومن هذا نستعرض بعض الدراسات السابقة والمشابهة حسب تواريخ إجرائها وتشمل:

الدراسة الأولى :

دراسة " هناء حسين رزق سعيد " (1983) (26) ، موضوعها " القوة العضلية النسبية للرجلين وعلاقتها بدديناميكية الارتقاء في الوثب الطويل " .

الهدف من الدراسة :

تهدف الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين القوة العضلية النسبية لرجل الارتقاء والمتغيرات الديناميكية لحظة الارتقاء وعلاقتها بالمستوى الرقمي في سباق الوثب الطويل.

الإجراءات :

بلغ حجم العينة على (21) طالباً واستخدمت الباحثة المنهج المسحي واستعانت بالوسائل التالية : أدوات تصوير سينمائي وأدوات القياسات الجسمية .

نتائج الدراسة :**أسفرت النتائج عن ما يلي :**

- تؤدي زيادة الدوران في اتجاه كلا الحركتين الرأسية والأفقية في لحظتي بداية الاتصال بلوحة الارتقاء ونهاية الاتصال إلى زيادة المستوى الرقمي للوثب في الوثب الطويل.
- تؤدي زيادة القوة العضلية النسبية للعضلات العاملة في حركة مفاصل رجل الارتقاء إلى زيادة المستوى الرقمي في الوثب الطويل.
- كلما اقتربت الخصائص الشكلية لوضع الجسم (زوايا الجسم) في نهاية لحظة الارتقاء من الخصائص الشكلية كلما أدى ذلك إلى تحقيق مستوى أفضل (المسافة).

الدراسة الثانية :

دراسة " ماهر أحمد على موسى " (1983) (17) ، موضوعها " عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لمسابقتي الوثب " .

الهدف من الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى متسابقين الوثب ، العالي ، الطويل ، الثلاثي . تحديد أكثر عناصر اللياقة البدنية الخاصة مساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقين الوثب العالي ، الطويل ، الثلاثي .

الإجراءات :

بلغ حجم العينة (36) متسابقاً من متسابقين الوثب (العالي، الطويل، الثلاثي) المشتركين في بطولتي الجمهورية لأندية الدرجة تحت (18-20) سنة وقد استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي.

نتائج الدراسة :

- ومن نتائج البحث أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى متسابقين الوثب (العالي، الطويل ، الثلاثي) هي :
- السرعة الانتقالية .

- القوة العضلية للرجلين .
- القوة المميزة للسرعة بالرجلين .
- السرعة الحركية .
- التوافق .
- مرونة عضلات الظهر وخلف الظهر والفخذ .
- الرشاقة والتحمل الخاص .

وإن أكثر عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي / هي السرعة الحركية ، مرونة عضلات الظهر والفخذ والقوة المميزة بالسرعة الوثب الطويل / هي السرعة الحركية ، القوة العضلية للرجلين . أما الوثب الثلاثي / هي التوافق ، التحمل الخاص ، السرعة الانتقالية والقوة العضلية للرجلين والرشاقة .
الدراسة الثالثة :

دراسة " ياسين طه ، ضياء الطالب ، عارف حاوي " (1990) (27) ، موضوعها " علاقة الإنجاز في الوثب الطويل بكل من القوة القصوى والقوة النسبية لعضلات الرجلين " .
الهدف من الدراسة :
تهدف الدراسة إلى ما يلي :

- 1- إيجاد العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين والإنجاز في الوثب الطويل.
- 2- إيجاد العلاقة بين القوة النسبية لعضلات الرجلين والإنجاز في الوثب الطويل.

فروض البحث :

هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة القصوى للرجلين في الوثب الطويل وكذلك بين القوة النسبية للرجلين والإنجاز للوثب الطويل .

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة : استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملاءمته مع طبيعة وأهداف الدراسة .
عينة الدراسة : اختار الباحثون عينة عشوائية قوامها (56) طالباً من الصف الرابع كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .

نتائج الدراسة :

ومن نتائج الدراسة :

- يتضح أن هناك ارتباط بين القوة القصوى للرجلين والإنجاز الرقمي في الوثب الطويل ولكن هذه اللياقة لن ترتقي إلى درجة معنوية .
- يتضح أن هناك ارتباط معنوي بين القوة النسبية للرجلين والإنجاز في الوثب الطويل بدرجة معنوية عالية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المناسب لطبيعة البحث الراهن.
- المجال البشري : طلاب مدرسة 11 يونيو للعلوم الأساسية .
- المجال المكاني : مدرسة 11 يونيو بمنطقة حي الأندلس .
- المجال الزمني : 2007/01/02 ف .

عينة البحث :

أخذت عينة البحث من طلاب مدرسة 11 يونيو للعلوم الإنسانية من مرحلة التعليم المتوسط من السنوات الأربعة عشوائياً ومن قوامها (200) طالباً بنسبة مئوية 55% وبعد استبعاد حالات الإصابة وكذلك الطلاب الباقين للإعادة حيث بلغ حجم العينة إلى (181) طالباً وذلك لقياس مستوى بعض العناصر البدنية الخاصة ومسافة الوثبة في مسابقة الوثب الطويل ويتراوح العمر الزمني للعينة من (16-19) سنة .

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين مجموعات البحث في الفئات العمرية من (15-19)

19		18		17		16		15		متغير السن
5ع	5س	4ع	4س	3ع	3س	2ع	2س	1ع	1س	
12.34	59.18	10.56	65.6	10.28	61.13	8.49	60.8	12.4	61.9	الوزن
0.66	1.65	0.58	1.60	0.06	1.62	0.07	1.61	0.05	0.16	الطول
(5 ن= 16)		(4 ن= 49)		(3 ن= 43)		(2 ن= 61)		(1 ن= 12)		حجم العينة

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين مجموعات البحث في الفئات العمرية من 15-19 عام .

أما بالنسبة لمتغير الوزن أن أقل وزن كان لدى المجموعة العمرية 19 حيث بلغت (59.18) كجم + (12.34) وأكبر وزن كان لدى المجموعة العمرية 18 عاماً حيث بلغت (65.6) كجم + (10.56) كجم . وكذلك يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين مجموعات البحث في الفئات العمرية من 15 إلى 19 عاماً من حيث متغير الطول أن أقل طول كان لدى المجموعة العمرية 18 حيث بلغت (1.60) سم + (0.057) وأن أكبر طول كان لدى المجموعة العمرية 19 عاماً حيث بلغ (1.65) سم + (0.66) سم.

أولاً / الأجهزة المستخدمة في القياس :

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام . - رستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر .
- شريط مدرج لقياس مسافة الوثبة (المسافة) . - ثلاث ساعات توقيت .
- صافرة + أعلام . - جهاز ديناموميتر .

ثانياً / الاختبارات المستخدمة في الدراسة (1) ، (5) ، (21) :

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس (القدرة) .
- اختبار الجري المكوكي (4 × 10) لقياس (الرشاقة) .
- اختبار ثلاثين متراً من البداية متحركة لقياس (السرعة) .
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس (توافق الرجلين والعينين) .
- اختبار لقياس قوة الرجلين والظهر (الديناموميتر) .

ثالثاً / قياس مستوى الإنجاز الرقمي (المسافة) :

عن طريق قياس مسافة الوثبة طبقاً للقانون الدولي لألعاب القوى للهواة يمنح كل طالبة ثلاثة محاولات تحسب أفضلها المعالجة الإحصائية :

استخدمت المعادلات الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي (س) .
- الانحراف المعياري (+ ع) .
- اختبار (ت) لمتوسطات المجموعات غير المرتبطة .
- تحليل التباين .
- اختبار أقل فرق معنوي .

إجراءات الدراسة :

- تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة .
- لكل طالبة ثلاث محاولات تسجل أفضلها .
- تسجيل البيانات على أوراق التسجيل .
- إعطاء بعض الإرشادات الخاصة بمهارة الوثب الطويل لقياس المسافة.

جدول رقم (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين مجموعات البحث في الفئات العمرية في بعض عناصر اللياقة البدنية

19		18		17		16		15		متغيرات اللياقة البدنية
5ع	5س	4ع	4س	3ع	3س	2ع	2س	1ع	1س	
2.8	16.2	2.88	16.07	1.9	15.89	2.49	15.14	2.60	15.76	الرشاقة
1.04	6.31	0.8	6.88	1.19	6.8	1.25	6.44	1.49	6.3	السرعة
1.1	4.57	1.47	5.29	1.25	3.11	1.04	4.59	0.06	4.25	التوافق
9.6	53.12	15.84	53	15.6	54.7	15.6	46.4	16.17	44.25	القوة
6.63	2	0.35	2.1	0.50	2.66	0.44	2	0.45	2.05	الوثب ط المسافة
0.16	1.3	0.14	1.2	2.08	1.58	0.25	1.3	0.21	1.28	الوثب من الثبات

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين مجموعات البحث في الفئات العمرية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل . حيث أن أقل زمن في عنصر الرشاقة كان لدى المجموعة العمرية (16) سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (15.14) بانحراف معياري (2.49) وأن أكبر زمن كان لدى المجموعة العمرية 19 سنة حيث بلغ (16.2) ث بانحراف معياري (2.8) .

أما بالنسبة للسرعة فكان أقل زمن لدى المجموعة العمرية 15 سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (6.3) ث بانحراف معياري (1.49) وإن أكبر زمن كان لدى المجموعة العمرية (18) سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (6.88) ث بانحراف معياري. (0.8)

وكذلك يتضح من الجدول رقم (2) أن أقل زمن في عنصر التوافق كان لدى المجموعة العمرية (17) سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.11) ث بانحراف معياري (1.25) وأن أكبر زمن لدى المجموعة (18) سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (5.29) بانحراف معياري (1.47)

أما عنصر القدرة (قدرة عضلات الرجلين) إن أقل رقم سجل كان لدى المجموعة العمرية (15) سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (44.25) بانحراف معياري (16.17) وكان أكبر رقم سجل لدى المجموعة العمرية (17) سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (54.7) بانحراف معياري (15.6). أما عنصر القدرة (المسافة) حيث كان أقل مسافة كانت لدى المجموعة العمرية (16-19) حيث بلغ المتوسط الحسابي (2) والانحراف المعياري (0.44) لدى المجموعة (16) أما المجموعة (19) كان المتوسط الحسابي (2) بانحراف معياري (0.63). وكذلك كان أقل مسافة بالنسبة للوثب الطويل من الثبات (القدرة) أن أقل مسافة كانت للمجموعة العمرية (18) سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.2) بانحراف معياري (0.14) وأكبر مسافة كانت لدى المجموعة العمرية (17) سنة حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.58) بانحراف معياري (2.08) .

جدول رقم (3)

الخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير الوزن (الوزن)

المجموعات	س1	س2	س3	س4	س5
15 س ¹	15	16	17	18	19
16 س ²	-	0.96	0.08	1.14	0.4
17 س ³		-	0.17	1.3	0.49
18 س ⁴			-	2.06	0.56
19 س ⁵				-	1.8
					-

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير الوزن ، عدم وجود فروق دالة معنوياً بين مجموعات البحث العمرية عدا وجود فرق معنوي (0.05) لصالح المجموعة العمرية (18) سنة عند مقارنتها بالمجموعة العمرية (17) سنة .

جدول رقم (4)

الخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير الطول (الطول)

س5	س4	س3	س2	س1	المجموعات
19	18	17	16	15	
0.0	3.10	0.0	0.002	-	س ¹ 15
0.59	3.9	0.86	-		س ² 16
0.0	16.3	-			س ³ 17
4.4	-				س ⁴ 18
-					س ⁵ 19

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير الطول ، وجود فروق دالة عند مستوى معنوي (0.05) لصالح المجموعة العمرية 18 سنة عند مقارنتها بالمجموعات العمرية 15-17-16 سنة وكذلك لصالح المجموعات العمرية 19 سنة عند مقارنتها بالمجموعة العمرية 18 سنة .

جدول رقم (5)

الخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير الوثب الطويل من الثبات

(الوثب الطويل من الثبات)

س5	س4	س3	س2	س1	المجموعات
19	18	17	16	15	
0.0	1.6	0.88	0.0	-	س ¹ 15
0.0	2.6	0.88	-		س ² 16
0.875	1.19	-			س ³ 17
2.2	-				س ⁴ 18
-					س ⁵ 19

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات العمرية في متغير الوثب الطويل من الثبات ، وجود فرقان عند مستوى معنوية (0.05) لصالح المجموعة العمرية (18) سنة وعند مقارنتها بالمجموعة العمرية (16) سنة (19) سنة في حين لم توجد فروق معنوية بين بقية المجموعات العمرية الأخرى.

جدول رقم (6)

الخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير السرعة (السرعة)

س5	س4	س3	س2	س1	المجموعات
19	18	17	16	15	
0.019	0.040	1.077	0.305	-	س ¹ 15
0.42	0.05	2	-		س ² 16
1.59	1.53	-			س ³ 17
0.7	-				س ⁴ 18
-					س ⁵ 19

يتضح من الجدول رقم (6) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات العمرية في متغير السرعة ، عدم وجود فروق معنوية بين تلك المجموعات في حين وجود فرق معنوي واحد عند مستوى (0.05) لصالح المجموعة العمرية 16 سنة عند مقارنتها بالمجموعة العمرية 17 سنة .

جدول رقم (7)

الخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير الرشاقة (الرشاقة)

س5	س4	س3	س2	س1	المجموعات
19	18	17	16	15	
0.53	0.52	0.15	2.2	-	س ¹ 15
1.3	2.18	1.6	-		س ² 16
0.46	2.18	-			س ³ 17
0.19	-				س ⁴ 18
-					س ⁵ 19

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات العمرية في متغير الرشاقة ، وجود فرقان دالة عند مستوى معنوية (0.05) لصالح المجموعة العمرية (16) سنة عند مقارنتها بالمجموعتين العمرية 15 سنة 18 سنة في حين لم توجد فروق بين المجموعات العمرية الأخرى في متغير الرشاقة .

جدول رقم (8)

الخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير التوافق (التوافق)

المجموعات	س1	س2	س3	س4	س5
15 س ¹	15	16	17	18	19
16 س ²	-	1.6	3.5	3.9	2.96
17 س ³		-	3.44	2.87	4
18 س ⁴			-	0.64	0.27
19 س ⁵				-	0.25
					-

يتضح من الجدول رقم (8) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات العمرية في متغير التوافق وجود ستة فروق دالة عند مستوى معنوية (0.05) لصالح المجموعتين العمرية (15-16) سنة عند مقارنتها بالمجموعتين العمرية (18-19) سنة وكذلك تفوق المجموعة العمرية 17 سنة عند مقارنتها بالمجموعتين العمرية (15-16) سنة.

جدول رقم (9)

الخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث العمرية في متغير القدرة (قوة الرجلين)

المجموعات	س1	س2	س3	س4	س5
15 س ¹	15	16	17	18	19
16 س ²	-	0.43	2.2	1.69	1.69
17 س ³		-	2.6	2.4	2.4
18 س ⁴			-	2.01	0.46
19 س ⁵				-	0.03
					-

يتضح من الجدول رقم (9) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعات البحث في متغير القدرة العضلية للرجلين وجود خمسة فروق دالة عند مستوى معنوية (0.05) لصالح المجموعات العمرية (17-18-19) سنة عند مقارنتها بالمجموعة العمرية 16 سنة وكذلك تفوق المجموعة العمرية 17 سنة عند مقارنتها بالمجموعة العمرية 15 سنة وكذلك تفوق المجموعة العمرية 18 سنة عند مقارنتها بالمجموعة العمرية 17 سنة.

أولاً / الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ومن المعالجات الإحصائية للبيانات أمكننا التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

ومن نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك دلالة الفرق بين المجموعات العمرية في متغيرات اللياقة البدنية نستنتج الآتي :

- إن المجموعة العمرية 18 سنة تتميز بزيادة الوزن على المجموعة العمرية 17 سنة.
- إن المجموعة العمرية 18 سنة تتميز بزيادة الطول عن المجموعة العمرية 15-16-17 سنة .
- كذلك تتميز المجموعة العمرية 18 سنة عن المجموعتين العمريتين 16-17 سنة في متغير الوثب الطويل من الثبات (القدرة).
- إن المجموعة العمرية 16 سنة تتميز عن المجموعة العمرية 17 سنة في متغير السرعة .
- إن المجموعة العمرية 16 تتميز عن المجموعتين العمريتين 15-18 سنة في متغير الرشاقة
- كما أن المجموعتين العمريتين 15-16 سنة أفضل من المجموعتين العمريتين 18-19 في متغير الرشاقة وكذلك كانت المجموعة العمرية 17 سنة أفضل من المجموعتين العمريتين 15-16 في متغير التوافق .
- إن المجموعات العمرية (17-18-19) أفضل من المجموعة العمرية 16 وكذلك تتميز المجموعة العمرية 17 عن المجموعة العمرية 15 سنة وأيضاً المجموعة العمرية 18 أفضل من المجموعة العمرية 17 في متغير القوة العضلية للرجلين.

ثانياً / التوصيات :

في ضوء نتائج البحث ومجالاته يمكن اقتراح التوصيات التالية :

- 1- الاهتمام بمجموعة أعمار 18 سنة في مسابقات الرمي والوثب .
- 2- الاهتمام بمجموعة 16 سنة في مسابقات التي تهتم بالسرعة مثل العدو بأنواعه.
- 3- الاهتمام بالمجموعات العمرية 18-19 سنة في المسابقات التي تتطلب القوة العضلية للرجلين والوثب بأنواعه .
- 4- عمل دراسات أخرى مشابهة في هذا المجال (الميدان والمضمار) .

ثالثاً / المراجع :

- 1- إبراهيم أحمد سلامة : الاختبار والقياس في التربية البدنية . دار المعارف . الإسكندرية . 1980م .
- 2- إبراهيم مطاوع : الوسائل التعليمية . مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1976 .
- 3- أحمد بشير الشريف وآخرين : الوثب والقفز في ألعاب القوى لشعب التربية الرياضية : الجماهيرية غات ، 1988 .
- 4- أحمد خاطر : القياس في المجال الرياضي : دار المعارف . القاهرة . ط2 . 1984م .
- 5- بسطويسي أحمد بسطويسي : مذكرات الدراسات العليا : أسس ونظريات الحركة ، غير منشورة ، جامعة الفاتح ، 1990 .
- 6- خير الدين عويس : ألعاب القوى الميدان والمضمار : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 .

- 7- زكي درويش وآخرون: الوثب والقفز: دار المعارف . القاهرة . 1980 .
- 8- عادل عبدالحافظ : فن الرمي والمسابقات المركبة : ط3 ، دار المعارف ، القاهرة، 1980.
- 9- سعدية عبدالجواد شيمة : دراسة تحليلية لبعض العوامل المؤثرة على المسافة في مسابقات الرمي : كلية التربية البدنية للفتيات ، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة ، 1988 .
- 10- سليمان أحمد حجر: ألعاب القوى النظرية والتطبيقية : دار التيسير ، القاهرة، 1988 .
- 11- سليمان علي حسن: التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار : دار المعارف . القاهرة. 1983م .
- 12- عثمان حسن رفعت : مقالة في نشرة ألعاب القوى: الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة العدد السادس ، القاهرة ، 1983 .
- 13- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : ط4 ، دار المعارف. القاهرة. 1981م .
- 14- ماهر أحمد علي موسى : عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين . القاهرة. 1983 .
- 15- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي: ط7 ، دار المعارف . القاهرة. 1972م .
- 16- محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي : ط6 ، دار المعارف . القاهرة. 1984م .
- 17- محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها : ط2 ، دار الفكر العربي . القاهرة. 1985م .
- 18- مديحة ممدوح : المرجع في مسابقات الميدان والمضمار للفتيات : دار الفكر العربي . القاهرة. 1980م.
- 19- هناء حسين رزق سعيد : القوى العضلية النسبية للرجلين وعلاقتها بديناميكية الارتقاء في الوثب الطويل : رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للفتيات، القاهرة ، 1983م .
- 20- ياسين طه وآخرون : علاقة الإنجاز في الوثب الطويل لكل من القوة القصوى والقوة النسبية لعضلات الرجلين: المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية في جامعات قطر من 16-18/10/1990م.

المراجع الإنجليزية :

- 21- **D.Aller** : Philips measurment and evaluation in physicat education
- 22- **Hoker R.V** : Physical Fitness the pathway to health–fullining 2nd the c.n mosby co. saint louis 1973.
- 24 – **Munro A.D** : Pure and Applied cymnoztiac, Edward Harrald London 1963 .

دراسة لعناصر اللياقة الحركية و الفسيولوجية والاتجاهات للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية بمرحلة التعليم المتوسط بطرابلس

(*) أ . عبد السلام محمد ساسي (**) أ . كمال رمضان الأسود (***) أ . ناجي قاسم سلامة

- المقدمة ومشكلة البحث:

المدرسة وهي المؤسسة التعليمية التي تلقن التلاميذ المعاني والمعارف المختلفة وكذلك اكتشاف ميولهم وقدراتهم المختلفة وأنماؤها والتربية البدنية باعتبارها جزءاً متكاملًا من العملية التعليمية والتربوية العامة فأنها تسير في نفس الاتجاهات لتحقيق نفس الأغراض فالمهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والحركي. أن التنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية كالقدررة العضلية التحمل العضلي والمرونة والرشاقة وكذلك تحسين المهارات الحركية الأساسية وما يترتب عليها من تنمية للمهارات والقدرات الرياضية تعتبر المطلب الأول لذي يجب تحقيقه في التدريس التربية البدنية (8 : 76).

والتربية الرياضية بأوجه نشاطها المتعدد تتناول الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والقدرة على التفكير بجانب عنايتها بصحة ولنمو الأعضاء الحيوية (4 : 5).

وقد أصبح دور المعلم الحديث متمثلاً في جعل التلاميذ قادرين على تحقيق أهداف الخاصة لكل منهم وتحديد الوقت الذي يصل فيه كل تلميذ إلى الأهداف النهائية له وأن يجعل التلاميذ يتحرك من موقف السلبية إلى موقف المواجهة والمشاركة الإيجابية (6 : 14).

وتعتبر النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة غاية في الأهمية في التربية البدنية والرياضة لأرتباطها بالصحة العامة وكفاءة الأجهزة للجسم خصوصاً القلب وجهازي الدوري والتنفسي لذلك كان القياس الفسيولوجي أهمية بالغة حيث يعتبر مؤشراً ودليلاً على حالة الأجهزة التي يتم قياسها بهدف التعرف على أثر مزاولة الأنشطة الرياضية تمهيداً للإعداد والتخطيط السليم لبرامج التربية الرياضية على أختلاف مستوياتها (11 : 575).

فدرس التربية البدنية يعد القاعدة التي يبني عليها البرنامج بما يشمل من أوجه نشاط متعدد الأغراض (15 : 143). والأهتمام بالقاعدة العريض تعطي الفرصة لصعود بالأبطال للقمّة فبدون الأهتمام بدرس التربية البدنية والنشاط الخارجي الذي يشترك فيه أغلب التلاميذ يكون الوصول إلى مستويات البطولة ضعيفاً. لذلك من الضروري الوصول إلى مستوى بدني مع تحقيق الهدف التربوي والتعليمي مع إعطاء الفرصة للتلميذ أن يؤدي أي نشاط رياضي يحظى بأهتمامه بحرية وتلقائية ويجب أن يكون درس التربية البدنية دافعاً للأشتراك في النشاط الرياضي الخارجي. فالقاعدة الأساسية المميزة للنشاط الرياضي الخارجي هي أشتراك التلميذ بأختياره بحرية وبدون ضغط في المسابقات الرياضية أو في النوادي والاتحادات الرياضية.

(*) أستاذ مساعد بقسم التدريب، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(**) محاضر بقسم التربية البدنية ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(***) محاضر بقسم التربية البدنية ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

والنشاط الرياضي الخارجي يمثل أحد أوجه النشاط الرياضي الذي يمارسه الطلاب خارج المدرسة وتحت إشرافها بعيداً عن التقيد بالجدول الدراسي حيث يحقق هذا النشاط الكثير من القيم التربوية التي تهدف إليها التربية بشكل عام والتربية البدنية بشكل خاص (4 : 132).

أن قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي يسمح بتتبع نوعية سلوك الفرد اتجاه السلوك الرياضي نظراً لأن الاتجاه يواجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون إيجابية بالإضافة إلى قياس هذه الاتجاهات يساعد المربي على تشجيع الاستجابات الإيجابية نحو النشاط الرياضي المرغوب فيه كما يساهم في تعديل أو محاولة تغيير في الاتجاهات السلبية غير المرغوب وإكسابها للمتعلم (14 : 6-67).

ومن خلال خبرة الباحثون لوحظ بأن الأنشطة الخارجية قليلة وعدم الأهتمام بها بالوجه المطلوب ولكي يكون هناك تقدم في مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ والنشء يجب الأهتمام بطلاب تلك المرحلة وإعطائهم الفرصة في المشاركة بصورة إيجابية وفي ضوء ذلك تم تحديد مشكلة البحث.

أهمية البحث والحاجة إليه: التعرف على أهمية الأنشطة الرياضية الخارجية ودورها في تنمية عناصر اللياقة الحركية و الفسيولوجية والاتجاهات نحو النشاط البدني لدى الطلاب.

- تعطي الفرصة للمشاركة لأكثر عدد من الطلاب.
- تساعد في عملية الارتقاء والدفع بالموهوب للممارسة الجادة للأنشطة الرياضية.
- تساعد في عملية الأنتقاء الرياضي للموهوبين.

أهداف البحث:

1. التعرف على عناصر اللياقة الحركية للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية.
2. التعرف على القياسات الفسيولوجية للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية.
3. التعرف على الاتجاهات لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية لصالح الطلاب الممارسين في عناصر اللياقة الحركية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية لصالح الطلاب الممارسين في المتغيرات الفسيولوجية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية لصالح الطلاب الممارسين في مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني.

مصطلحات البحث:

- **المرونة:** وهي المدى الحركي في مفصل أو مجموعة متعاقبة من المفاصل (2 : 134).
- **السرعة:** بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقل فترة زمنية ممكنة (7 : 113).
- **الرشاقة:** بأنها القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو جزء منه بسرعة (2 : 153).
- **القدرة:** قابلية الفرد على إنتاج الحد الأقصى للطاقة في عمل انطلاقي واندفاعي واحد (2 : 138).

- **التحمل العضلي:** بأنه القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل الجهد العضلي الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته (6 : 259).
- **التحمل:** قدرة الجهازين الدوري والتنفسي للتكيف من أجل مواجهة نشاط بدني يتطلب الاستمرار لفترة طويلة مع الاحتفاظ بحالة من الثبات توفر ظهور التعب (1 : 234).
- **معدل النبض:** مصطلح يشير إلى عدد مرات ضربات القلب في الدقيقة وفي معظم الحالات يكون عدد ضربات القلب في الدقيقة مساوياً لعدد مرات النبض في الدقيقة (13 : 55).
- **السعة الحيوية:** بأنها أقصى حجم من الهواء الزفير بعد أقصى شهيق (3 : 117).
- النشاط الرياضي الخارجي:** هو ذلك النشاط الرياضي الرسمي الذي يشترك فيه أكثر من مدرسة ويخضع لإطار تنظيمي يتضمن بطولات معينة (10 : 78).
- الاتجاه:** حالة من التهيؤ العضلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة (14 : 219).
- الدراسات المشابهة:**

1-دراسة وليد فتحي محمود:

عنوانها: "اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية البدنية الرياضية في محافظة القاهرة". هدف الدراسة: التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية الرياضية في محافظة القاهرة. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس كينون كأداة لجمع البيانات المطلوبة. عينة البحث: بلغت العينة (146) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أهم النتائج: 1- توجد اتجاهات إيجابية بوجه عام نحو النشاط الرياضي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين لصالح الطلاب الممارسين.

2-دراسة محمد رسمي الأفندي:

عنوانها: "العلاقة بين مكونات المسؤولية الاجتماعية والأنشطة المدرسية الجماعية لدى طلاب دور المعلمين". هدف الدراسة: الكشف عن نوع النشاط المدرسي الجامعي الرياضي - الثقافي - الفني - الاجتماعي، الذي له علاقة بأبعاد وعناصر المسؤولية الاجتماعية (الفهم - الأهتمام - المشاركة). عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من طلاب الصف الثالث بدور المعلمين بلغت 95 طالب. أداة الدراسة: استخدم الباحث مقياس المسؤولية الاجتماعية لسيد عثمان.

نتائج الدراسة: أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر المسؤولية الاجتماعية بين الطلاب الذين يمارسون الأنشطة المدرسية الجماعية والطلاب الذين لا يمارسون الأنشطة المدرسية الجماعية لصالح المجموعة الأولى.

3-دراسة سيد أحمد عثمان:

عنوانها: "المشاركة كعنصر من عناصر المسؤولية".

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر اشتراك الطلاب في الأندية الرياضية والجمعيات الأهلية على مستوى المسؤولية الاجتماعية عندهم. عينة الدراسة: بلغ عدد العينة 80 طالب، منهم 40 طالب من الصف الثاني

العلمي ممن يشتركون في الأندية والجمعيات والساحات الشعبية، و 40 طالب لا يشتركون في أي نشاط اجتماعي أو رياضي خارج المدرسة. أدوات الدراسة: أستخدم الباحث مقياس المسؤولية الاجتماعية من إعدادة. نتائج الدراسة: اسفرت النتائج عن أن الطلاب المشتركين في الأندية والجمعيات والساحات الشعبية حصلو على درجات أعلى في مستوى المسؤولية الاجتماعية، ممن لم يتوفر لهم فرص الأشتراك في أي عمل اجتماعي أو رياضي خارج نطاق المدرسة.

إجراءات البحث

منهج البحث:

تم أستخدم المنهج الوصفي للأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث طلاب من مرحلة التعليم المتوسط بمنطقة طرابلس (2006 – 2007) تم اختيارهم عشوائياً من الطلبة الممارسين وغير الممارسين الأنشطة الخارجية وعددهم 40 طالب من الممارسين و 40 طالب من غير الممارسين.

أدوات البحث:

- أمتار قياس . ساعات زمن . مراتب . ميزان طبي . جهاز الأسبيروميتر . مساطر .
- صافرات . استمارات تسجيل . أقلام . مقياس كنيون للاتجاهات . (15)

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي . الإنحراف المعياري . معامل الثبات (لبيرسون) . قيمة (ت) .

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الهدف من الدراسة:

- التعرف على الأدوات والأجهزة المستخدمة للقياس .

- تحديد زمن الاختبارات .

- الوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحثين في عملية القياس .

الدراسة الاستطلاعية الثانية: المعاملات العلمية: تم تطبيق الاختبارات والقياسات على عينة من خارج عينة البحث وعددها (10) طلاب والهدف من الدراسة إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات والقياسات وصدق الذاتي حيث تم أخذ القياس الأول وبعد ذلك أخذ القياس الثاني بعد أسبوع بنفس التوقيت الزمني والمكاني كما هو موضح في جدول رقم (1) (2) (3).

جدول رقم (1)

معامل الثبات الاختبارات البدنية والصدق الذاتي ن = 10

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
		ع	م	ع	م	
0.89	0.80	0.64	4.84	0.78	7.85	عدو 50 متر
0.85	0.73	1.49	30.3	1.82	31	نقوس الجذع خلفاً
0.93	0.87	0.33	13.17	0.31	13.1	الجري الارتدادي
0.89	0.80	0.51	142.6	0.48	142.7	الوثب العريض من الوقوف
0.91	0.83	0.56	22.1	0.42	22.2	جلوس من الرقود
0.95	0.91	0.015	2.69	0.016	2.70	جري 600 متر

قيمة (ر) تحت مستوى 0.01 = 0.423

يتضح من جدول رقم (1) بأن جميع القيم ذات ارتباط معنوي وهي امتدت من 0.73 إلى 0.91.

جدول رقم (2)

معامل الثبات القياسات الفسيولوجية والصدق الذاتي ن = 10

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات
		ع	م	ع	م	
0.91	0.83	3.04	69.2	2.46	69.1	معدل النبض
0.93	0.88	2.62	488.3	3.51	466.9	السعة الحيوية

قيمة (ر) تحت مستوى 0.01 = 0.423

يتضح من جدول رقم (2) بأن جميع القيم ذات ارتباط معنوي وهي امتدت من 0.83 إلى 0.88.

جدول رقم (3)

معامل الثبات "المقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي" ن = 10

الصدق الذاتي	معامل الثبات	القياس الثاني		القياس الأول		عدد العبارات	محاور المقياس
		ع	م	ع	م		
0.84	0.72	1.88	30.7	2.54	31.4	8	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
0.94	0.89	2.36	40.5	1.88	40	11	النشاط البدني للصحة واللياقة
0.90	0.81	2.45	30.7	2.20	30.8	9	النشاط البدني كجزء تؤثر والمخاطرة
0.91	0.83	1.76	31	2.49	31.7	9	النشاط البدني كخبرة جمالية
0.89	0.80	2.01	30.5	1.77	30.6	9	النشاط البدني لخفض التوتر
0.86	0.75	2.09	31.8	2.23	31.9	8	النشاط البدني للتفوق الرياضي

قيمة (ر) عند مستوى 0.01 = 0.423

يتضح بأن قيم معامل الثبات لمقياس لجميع المحاور في جدول رقم (3) بأنها امتدت هذه القيم من (0.72) إلى (0.89) وهذا يدل على أن جميع القيم ذات ارتباط معنوي.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول رقم (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للممارسين وغير الممارسين في عناصر اللياقة الحركية

ن = 40 ن = 40

المتغيرات	للممارسين		لغير الممارسين		قيمة (ت)
	ع	م	ع	م	
عدو 50 متر	1.21	7.95	0.43	9.62	8.35
نقوس الجذع خلفاً	2.34	33.2	1.48	30.2	7.14
الجري الارتدادي	0.93	12.27	1.17	13.57	5.90
الوثب العريض من الوقوف	2.33	144.75	2.16	142.8	3.97
جلوس من الرقود	3.20	26	3.80	22.2	4.87
جري 600 متر	0.07	2.18	0.32	2.62	9.56

القيمة الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.660

يتضح من الجدول رقم (4) بأن قيمة (ت) معنوية عند مستوى 0.01 وهذا يدل بأنه توجد فروق بين جميع القياسات البدنية للممارسين وغير الممارسين في عنصر السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي لصالح الممارسين.

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للممارسين وغير الممارسين في عناصر اللياقة الحركية

ن = 40 ن = 40

القياسات	للممارسين		لغير الممارسين		قيمة (ت)
	ع	م	ع	م	
معدل النبض	1.05	69.17	1.91	71.22	6.32
السعة الحيوية	2.20	468.8	3.07	464.35	7.54

القيمة الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.660

يتضح من الجدول رقم (5) بأن قيمة (ت) معنوية عند مستوى 0.01 وهذا يدل بأنه توجد فروق بين جميع القياسات الفسيولوجية للممارسين وغير الممارسين في المتغيرات الفسيولوجية (النبض) و(السعة الحيوية) لصالح الممارسين.

جدول رقم (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدى الممارسين وغير الممارسين في بعض المتغيرات
الفسولوجية

ن = 1 = 40 ن = 2 = 40

قيمة (ت)	للممارسين		لغير الممارسين		القياسات
	ع	م	ع	م	
6.67	1.10	32.27	1.89	30	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
4.61	1.53	43.7	2.07	41.9	النشاط البدني للصحة واللياقة
4.70	1.03	35.6	1.13	34.47	النشاط البدني كجزء تؤثر والمخاطرة
4.37	1.17	36.6	1.13	35.55	النشاط البدني كخبرة جمالية
4.05	0.86	35.22	1.06	34.45	النشاط البدني لخفض التوتر
6.5	1.50	32.05	1.33	30.1	النشاط البدني للتفوق الرياضي

القيمة الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.660

يتضح من الجدول رقم (6) بأن قيمة (ت) معنوية عند مستوى 0.01 وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المقياس الاتجاهات بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين للأنشطة الخارجية.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (3) بأنه وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في الأختبارات البدنية لكل من السرعة - المرونة - الرشاقة - القدر العضلية للرجلين والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي لصالح الممارسين للنشاط الخارجي.

ويتضح من جدول رقم (4) بأنه وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات الفسولوجية لكل من (النبض) و (السعة الحيوية للرتنين) لصالح الممارسين للنشاط الخارجي.

ويتضح من جدول رقم (6) بأنه وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في أبعاد المقياس الاتجاهات لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الخارجية.

فالتلاميذ الذين يشتركون في أي نشاط رياضي خارجي يتحسن مستواهم البدني والرياضي ويصلون إلى مستوى رياضي عالٍ.

ومقارنة بدرس التربية البدنية نجد في النشاط الخارجي مرونة كبيرة في المحتوى وتنوع الأشكال وزمن الأداء. والمقارنة بعدد التلاميذ في درس التربية البدنية ذلك تظهر فيه فروق الفردية بطريقة واضحة وهنا يجب أن يشعر التلاميذ في هذا النشاط الرياضي الخارجي هو نشاط يعطي بهجة حقيقية وفي نفس الوقت يملأ وقت فراغهم بطريقة هادئة ومفيدة (7 : 212-213-214).

وأن الممارسة الرياضية تعمل وتساعد على الارتقاء بمستوى الاتجاهات نحو الإيجابية فهم يدركون المزايا لممارسة النشاط وما يعود عليهم من فوائد من جراء ممارستهم لهذه النشاط حتى تنشط عضلاتهم ويكتسبوا القوة وتجدد خلاياهم (14).

الاستنتاجات:

1. وجود فروق دالة إحصائياً في عناصر اللياقة الحركية لكل من السرعة والمرونة والرشاقة والقدرة العضلية للرجلين والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية.
2. وجود فروق دالة إحصائياً في المتغيرات الفسيولوجية لكل من النبض والسعة الحيوية للرئتين لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية.
3. وجود فروق دالة إحصائياً في الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية الخارجية.

التوصيات:

توصلت الدراسة في ضوء محددات البحث:

1. ضرورة الاهتمام بالأنشطة الخارجية لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضة الجماهيرية منتظمة كقاعدة عريضة.
2. مراعاة الأشتراك أكثر عدد من الطلاب في الأنشطة الخارجية وإعطاءهم الفرصة لتحقيق رغباتهم وميولهم واتجاهاتهم لكل منهم.
3. توفير الإمكانات التي تدعم الأنشطة المدرسية في الأنشطة الرياضية الداخلية - والأنشطة الرياضية الخارجية بدرس التربية البدنية.
4. توفير المدربين المتخصصين في مجال التربية البدنية للأشراف على تلك الأنشطة في الأندية والساحات الشعبية والمصائف البحرية لمختلف الفئات العمرية.

المراجع

1. إبراهيم أحمد سلامة: الأختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، الإسكندرية، 1980.
2. -: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999 - 2000.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس محمد صبحي حسانين والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
4. حسن السيد معوض: طرق التدريس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1963.
5. سهير بدير: المناهج في مجال التربية البدنية، دار المعارف، الإسكندرية، 1980.
6. سيد أحمد عثمان: المشاركة كعنصر من عناصر المسؤولية الاجتماعية، إنتاج علمي صحيفة التربية، القاهرة، 1971.
7. عنايات محمد أحمد: مناهج وطرق التدريس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
8. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989.

9. علي بشير الفاندي وآخرون: بدون تاريخ، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، أمانة التعليم طرابلس.
10. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، الطبعة الثامنة، دار الكتب الجامعية، 1994.
11. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي التكاملي في النظرية والتطوير، مطبعة النهضة المصرية، 1992.
12. ليلي عبد العزيز زهران: الأصول العلمية للمناهج في التربية الرياضية، دار زهران، القاهرة، 1991.
13. محمد إبراهيم شحاتة محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية والأختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
14. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة، 1994.
15. محمد حسن علاوي: الأختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر
محمد نصر الدين رضوان العربي، القاهرة، 1987.
16. محمد نصر الدين رضوان: طرق القياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
17. محمد رسمي الفندي: التربية والأخلاق، مطبعة الهلال، مكتبة النور المصرية، بيروت، 1973.
18. وليد محمود: اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية البدنية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1999.

علاقة زمن رد الفعل بين الناشئين والمتقدمين للاعبين كرة المضرب (التنس)

* د. نوري محمد زراع

** د. خميس محمد دربي

*** د. عمران عاشور الحصائري

المقدمة وأهمية الدراسة :

أن السرعة في لعبة التنس هي قدرة اللاعب علي أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة وتعد السرعة الحركية من الأسس المهمة والضرورية في تدريبات التنس للاعبين .

أصبح الاشتراك في البطولات هدفاً رئيسياً لكل الدول واللاعبين حيث يشترك العديد من الدول بالرياضيين في هذه البطولات ومن خلال استعراض النتائج وخاصة الدول العربية إنها تتعثر في تحقيق أدوار متقدمة عدا القليل من الرياضيين التي تتخطى الأدوار الأولى ، وذلك يدل على عدم التكافؤ . وبالرغم من وجود قدرات فردية متميزة من الناحية البدنية والفنية لبعض الرياضيين إلا أن أدائهم لا زال بعيداً عن المستوى العالمي وخصوصاً لبعض الخطط المرتبط بالتفكير الميداني للاعبين ، فالتحليل العلمي لهذا المستوى وجود بعض الأخطاء في الجانب الخططي حيث ما زال بعيداً عن المستوى المطلوب . (7 : 3)

ويذكر محمد بسيوني إبراهيم 1990 إن هذه التدريبات تعني زيادة مقدار السرعة أو زيادة مقدار القوة بمعنى آخر هي قابلية الإنتاج لأعلي قوة في أثناء الحركات السريعة . (8 : 38)

ومن أجل تفوق اللاعب الناشئ حتى يصبح متكاملًا للأداء الفني في المباراة يتطلب منه أن ينمي المتطلبات الخاصة من النواحي الفنية والخططية والبدنية والنفسية تكنيك وتكتيك .

وعنصر الرشاقة هو أحد العوامل التي تساعد سرعة الاستجابة وعنصر المرونة يؤثر على هذا العنصر وبدرجة كبيرة في نمو القوة والسرعة وأن السرعة أصبحت اليوم احد عناصر اللياقة البدنية الأساسية التي يجب توفرها لدى اللاعبين لاجابة اللعب الحديث إلى هذا العنصر المهم بسبب سرعة أداء اللاعبين فضلا عن ارتفاع مستوى أداء اللاعبين في الدفاع والهجوم فعنصر السرعة عند أداء المسافات المتعددة بسرعات مختلفة إثناء تنمية التحمل يساهم بقدر كبير في عمليات التكيف للأجهزة الحيوية مما يساعد في رفع قدرة الفرد على الأداء لأطول فترة ممكنة فارتباط عنصر السرعة بالرشاقة مع دقة الأداء يلعب دورا هاما في الإعداد الخاص والإعداد للمباريات حيث متطلبات اللعب الحديث (2-178)

ويشير روك (1975) بأن اللاعبين الناشئين يجب أن يلتزموا ببرامج تدريبية لتطوير القدرات الخططية من خلال استخدام تمرينات خاصة في سرعة ودقة التعرف للمواقف المختلفة لكي يكتسبوا خبرات في اتخاذ القرارات الصائبة . (12 : 310)

وتكمن أهمية البحث بأن سرعة الاستجابة للموقف الخططي وكذلك الدقة في اتخاذ القرار المناسب مسألة في غاية الأهمية للاعب التنس حيث يتم من خلالها تنفيذ الكثير من الخطط التي تضمن الفوز في المباريات . ويحتاج لاعب التنس إلى سرعة الاستجابة والتي تعد غاية في الأهمية لان المواقف المتعددة أثناء اللعب تتطلب من اللاعبين الأداء

* محاضر بقسم الألعاب - كلية التربية البدنية - جامعة الفاتح

السريع للحركة وتوقع حركات الخصم واتجاه الكرة في الوقت نفسه ولذلك فإن الاهتمام بهذا النوع من السرعة أصبح مسألة ضرورية لكي يكتمل الأداء الفني للاعب أثناء المباريات. إن أهم العمليات العقلية العليا التي ترتبط بالإعداد الخططي (هي التفكير الفعال والسريع وسرعة اتخاذ القرار تم التوقع السليم لحركة الزميل والمنافس وحجم الانتباه وكذلك ديناميكية العمليات العصبية وتحويل الانتباه والقدرة على تغيير القرار في اللحظة المناسبة. (9 : 117)

مشكلة الدراسة :

إن كثرة المهارات وتنوعها في لعبة التنس أعطاهما الأهمية والمتعة الجمالية الأولى والترابط بالأداء الفني للاعب داخل الملعب ومهما بلغ مستوى الأداء الفني للاعب نجد انه في مواقف معينة يضيع فرص سهلة لاكتساب نقطة او تمريرة صحيحة لكسب نقطة وخاصة في المناطق المتوقعة لكسب هذه النقاط وهذا يعتمد على التوقع الغير صحيح للاعب فضلا عن الأداء الحركي الغير صحيح وتصادف في كثير من المباريات وعلى مستويات متقدمة يضيعون فرص أكيدة لكسب نقاط بسبب خطأ في استلام الكرة السريعة الآتية من الخصم وهذا ناتج عن التأخير في اتخاذ القرار في الوقت المناسب نتيجة تأخير سرعة الاستجابة الحركية.

ويشير أسامة كامل راتب (1990) بأن عمليات التفكير تلعب دوراً هاماً في نشاط الفرد واستجابته في أثناء ممارسته نواحي الأنشطة الرياضية المختلفة

وخاصة في محاولات تنفيذ خطط اللعب المختلفة والمتعددة ومحاولة الاستجابة الصحيحة والقيام بما يناسب ذلك من نواحي خطية وهناك الكثير من نواحي الأنشطة الرياضية التي يقع فيها العبء الأكبر على عمليات التفكير وخاصة الألعاب الرياضية الجماعية والتي يمثل فيها الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه حيث استخدمت (جاجينا) (1970) مصطلح التفكير الخططي للإشارة إلى هذا النوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي في غضون المنافسات الرياضية. (2 : 265)

وان فشل اللاعبين في ذلك يدل على بطء سرعة الاستجابة ومن خلال متابعتنا لمباريات التنس نرى قصورا في إعطاء الأهمية إثناء الوحدات التدريبية لتمرينات تنمية سرعة الاستجابة وبذلك اتجه الباحث لدراسة هذه المشكلة للتعرف على مدى سرعة الاستجابة للحصول على النتائج المرجوة وتقديم التوصيات المناسبة خدمة للاعبين واللعبة نفسها .

أهداف الدراسة :

التعرف على الفروق في سرعة الاستجابة بين اللاعبين الناشئين والمتقدمين في لعبة التنس .

فروض الدراسة :-

1. وجود فروق دالة إحصائية في سرعة الاستجابة بين اللاعبين الناشئين والمتقدمين لصالح اللاعبين المتقدمين.
2. لا توجد معاملات ارتباط بين اللاعبين الناشئين والمتقدمين .

إجراءات البحث :-

- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبه لطبيعة الدراسة.
- عينة الدراسة (20) لاعب تنس منهم (10) لاعبين متقدمين (10) لاعبين ناشئين ومسجلين بالاتحاد الفرعي طرابلس.

أدوات البحث :

استخدم الباحث الأدوات الآتية -

- مسطرة مدرجة 50 سم لقياس سرعة استجابة اليد .

- منضدة خشبية .

- كرسي . (5 : 510)

الإجراءات الإحصائية :

- اختبار (ت) للمتوسطات الحسابية الغير مترابطة .

- اختبار معامل الارتباط .

الدراسات المشابهة:-

هناك بعض الدراسات المشابهة كانت قد أشارت إلى تقييم سرعة الاستجابة في دراسة أعدها دراسة عادل مسعود (

1983) تحت عنوان

" مراقبة وتقييم السرعة والدقة في اتخاذ القرارات الخطئية لمختلفي الأعمار والمستويات "

وهدفت الدراسة للتعرف علي السرعة والدقة في اتخاذ القرارات الخطئية والعلاقة بينهما للاعبين الناشئين واللاعبين المتقدمين .

وإشارات الدراسة إلي أنه هناك علاقة في سرعة اتخاذ القرارات الخطئية للاعبين الناشئين والمتقدمين وأيضاً علاقة بين السرعة والدقة .

وفي دراسة قام بها محمد لطفي محمد طه (1982) بعنوان

"خصائص تطور رد الفعل على هدف متحرك لدي ممارسي بعض الألعاب الجماعية وغير الممارسين للنشاط الرياضي من بين تلاميذ المرحلة الإعدادية (13-16) سنة" وهدفت الدراسة للفرق في مستوي تطور دقة رد الفعل علي هدف متحرك بين ممارسي بعض الألعاب الجماعية تعمل علي هدف متحرك بين ممارسي بعض الألعاب الجماعية وأقرانهم من غير الممارسين .

وأشار الباحث علي أن الألعاب الجماعية تعمل علي تطوير دقة رد الفعل علي الأهداف المتحركة لدي التلاميذ .

مصطلحات الدراسة:-

سرعة الاستجابة وقد عرفها محمد حسنين (بأنها قدرة اللاعب علي الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.) (465 .5)

- زمن رد الفعل (Reaction Time) هو الزمن الفعلي من بداية رؤية أو سماع المثير حتى قبل بداية الحركة .

- زمن الحركة (Movement Time) هو الزمن الفعلي منذ بداية الحركة حتى نهايتها .

- زمن الاستجابة (Response Time) هو الزمن الكلي المستغرق لكل من زمن رد الفعل وزمن الحركة .

(1 : 155)

- سرعة الاستجابة هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن

الاستجابة البسيطة:

هي رد فعل أراذي لنوع المثير المعروف سلفاً للمختبر أي أن الفرد يكون عارفاً بنوع وشدة المثير قبل حدوثه ويعتبر هذا النوع أبسط أنواع الاستجابات البسيطة ليست هي النمط الشائع في الحياة العادية أو في ممارسة الأنشطة الرياضية .

الاستجابة المركبة:

إن المثير والمعروف سلفاً للمختبر وفي هذه الحالة يجب أن يقوم المختبر بالتعرف علي المثير أولاً قبل أن يستجيب له .

الاستجابة المسلسلة:

من أكثر الاستجابات حدوثاً حيث تتعاقب الاستجابات تعاقباً زمنياً وغالباً ماتكون كل استجابة في المجموعة منبهة للاستجابة العالية كما قد تكون الاستجابة متوقفة علي مقدار المختبر في الاستجابة للمنبه السابق . (5: 463)

عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (1) دلالة الفرق في سرعة الاستجابة بين اللاعبين الناشئين والمتقدمين ..

مستوي الدالة	قيمة (ت)	ناشئين (= 10)		متقدمين (= 10)	
		ع	س	ع	س
دال	2.77	1.02	20.30	2.96	24.50

قيمة ت (2.10 = 0.05)

يتضح من جدول (1) أن المتوسط الحسابي لزمن الاستجابة البسيطة لدى اللاعبين الناشئين كان 20.30 بانحراف معياري مقداره 1.02 في حين كان المتوسط الحسابي لزمن الاستجابة البسيطة لدى اللاعبين المتقدمين 24.50 بانحراف معياري مقداره 2.96 وكانت قيمة ت المحتسبة 2.77 أكبر من قيمة ت الجدولية 2.10 مما يعني وجود فروق ذو دلالة إحصائية لصالح اللاعبين المتقدمين في سرعة الاستجابة البسيطة وهذا يدل بأن الفرق معنوي مما يحقق صدق الدراسة وقد يعزى سبب ذلك إلى عامل العمر إذ أن العمر له دور في سرعة الاستجابة مع المداومة على التدريب الخاص بهذه السرعة وهذا ما يؤكد محمد حسنين 1999 بأن تكون عادةً استجابته سريعة إذا ما قورن ذلك بسرعة الاستجابة لقرينه الشخص الغير متدرب عندما يتعرض لنفس المثير. (5: 764)

جدول رقم (2) يوضح الارتباط في سرعة الاستجابة الناشئين والمتقدمين

اللاعبون	س	ع	الأداء	س
ناشئين	20.3	1.02	5.5	
متقدمين	24.5	2.96	6.9	0.508

س الجدولية عند 0.707 = 0.05

لا توجد معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الناشئين وكذلك المتقدمين في زمن رد الفعل للأداء ، حيث نجد أن قيمة س الناتجة = 0.508 أقل من قيمة الجدولية = 0.707 وهذا ما يتفق عليه فرض الدراسة الثاني

في حين يساعد العمر الزمني للمتقدمين بتسجيل سرعة جيدة للاستجابة أفضل من اللاعبين الناشئين وهذا ما يتفق مع فرض الدراسة الأول .

الاستنتاجات :-

1. إن سرعة الاستجابة لدى اللاعبين المتقدمين هي أفضل من سرعة الاستجابة للاعبين الناشئين .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسرعة الاستجابة بين اللاعبين المتقدمين والناشئين ولصالح المتقدمين .

التوصيات :-

1. التأكيد على استخدام تدريبات سرعة الاستجابة أثناء الوحدات التدريبية ووضع اختبارات فترية لمعرفة الاستجابة لدى اللاعبين .
2. تنوع التمارين الخاصة بسرعة الاستجابة السمعية والبصرية - البسيطة والمركبة .
3. إجراء بحوث حول سرعة الاستجابة بأنواعها المختلفة للاعبين التنس للفئات المختلفة .
4. إعطاء اللاعبين الناشئين المهارات الأساسية ومبادئ خطط اللعب على الميدان بشرط أن تكون متدرجة السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بحيث تتناسب مع المرحلة السنية للناشئين .

المراجع:-

- 1 (إبراهيم سلامة : المدخل التطبيقي للقياس اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 2000 ف .
- 2 (أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة 1996
- 3) زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم - العراق الموصل . مطابع جامعة الموصل 1988 ف .
- 4) طه إسماعيل وآخرون : الإعداد البدني لكرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة 1986 ف 5) عادل مسعود : مراقبة وتقييم السرعة والدقة في اتخاذ القرارات الخطئية لمختلفي الأعمار والمستويات رسالة دكتوراه غير منشورة الكويت 1983 .
- 6 (فؤاد البهي السيد - محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء البارومتري .
- 7 (محمد بسيوني - باسم فاضل عباس : دراسة تحليلية مقارنة للدلالات الموضوعية للأخطاء القانونية للفرق العربية (المغرب ، الجزائر ، العراق) المشتركة في بطولة العالم لكرة القدم المكسيك 1986 ، بحث منشور ، الجزائر 1987 .
- 8) محمد بسيوني : مجلة علمية متخصصة علوم التربية البدنية والرياضية - جامعة الإسكندرية 1990 .
- 9) محمد بسيوني : الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، دار المعرفة القاهرة . 1994
- 10) محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس (الجزء الأول) - دار الفكر العربي القاهرة 1987 ف .
- 11) محمد لطفي طه : خصائص تطور رد الفعل على هدف متحرك لدى ممارسي بعض الألعاب وغير الممارسين للنشاط الرياضي من بين تلاميذ المرحلة الإعدادية 13-16 سنة بحث منشور 1982 .
- 12) روك .ب.ك : علم النفس الرياضي ، التربية البدنية والرياضية ، موسكو 1975 .

الضغوط النفسية والأحمال التدريبية تساهم بدرجة كبيرة في انسحاب متسابقين ألعاب القوى المبكر والركون السلبي .

(*) د . عمر سالم العياط (**) د . إبراهيم علي عطية (***) د . محمد سالم العجيلي
مشكلة البحث وأهميته .:

إن التقدم العلمي والتطور التكنولوجي المستمر في شتي المجالات أصبح يشكل قلق يهدد استقرار الكائن البشري نتيجة للتغير السريع في المجال الاقتصادي والاجتماعي والمهني في مجالات الحياة المتنوعة ، مما نتج عنه الصراع والتنافس بين الأفراد لمواكبة التطور والاستقرار الأمر الذي زاد من الأعباء علي كاهل الفرد الذي يعمل جاهدا باستمرار حتي يحقق التوافق والتوازن للوصول إلي أهدافه وطموحاته . وبعد هذا التطور مصدر قلق دائم علي نفوس الرياضيين خاصة عندما يزداد تقدم المستوي وتتحطم الأرقام القياسية ، الأمر الذي سبب كثيرا من الأعباء علي كاهل الرياضيين وهو ما يعرف بالضغوط ، حيث أصبحت موضع اهتمام كثير من الباحثين خاصة في مجال العلوم التربوية والنفسية ، وكلما زادت الآثار السلبية علي الرياضي أدت إلي الإتهاك البدني والنفسي الذي بدوره يؤدي إلي الابتعاد عن الممارسة الرياضية ، وهذا الابتعاد يفرضه علماء النفس الرياضي بالاحتراق النفسي . ويعتبر متسابق ألعاب القوى هو محور الأداء المهاري للنشاط الرياضي الممارس في الفعاليات الرياضية الدولية والعالمية ، وكثيرا ما يخضع المتسابق لبرامج تدريبية مكثفه بدنيا ومهاريا ونفسيا خلال الوحدات التدريبية بغرض الوصول إلي المستويات العالية لتحقيق أفضل إنجاز مشرف ، وهذا ما يسعى إليه كل من اللاعب والمدرّب علي السواء ، وكلما زاد التحسن في الأرقام كلما زادت الأعباء علي كاهل اللاعب بصفه خاصة لأن متطلبات الفوز وتحقيق النتائج تحتاج إلي أحمال تدريبية عالية ومتواصلة ولفترة طويلة خاصة عند إعداد المتسابق لبطولة دولية أو دورة أولمبية ، وكلما تستمر الضغوط علي المتسابق يزداد تراجع المستوى البدني والمهاري والنفسي سلبيا خاصة عندما لم تراعي المبادئ والأسس العلمية المقننة في التدريب ، والتي تتطلب التكيف والتوازن مع إمكانيات وقدرات المتسابق الوظيفية والفسولوجية والكيميائية ، حيث تكون هذه العوامل كفيلا بمؤثراتها السلبية على هبوط مستوى المتسابق سريعا مما يؤدي بالمتسابق إلي الابتعاد تدريجيا عن الممارسة الرياضية .

وتعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد في مجالات الحياة المختلفة قد تؤثر شدتها المتكررة لكثير من المؤثرات السلبية ، والتي تؤدي إلي الإتهاك العقلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة ، وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على إحداث اضطراب سلوكي قد يكون حادا ويدوم لفترة طويلة وتختلف هذه المواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد(1)

(*) أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(**) محاضر بقسم التدريب ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(***) محاضر بقسم التربية البدنية، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

ويرى أسامة كامل راتب (1997) إن كثير من الرياضيين يرجع سبب انسحابهم من الرياضة إلى الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها ، وإنهم لا يحصلون على المتعة ، وبذلك يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبي مثل الشعور بالخوف من الفشل والقلق والإحباط والإكتئاب (4)

وبضيف وليم الخولي إن الضغوط النفسية هي الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية ، جسمة ونفسية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة من الاستقرار ، ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق(10)

ويؤكد محمد لطفي طه (2002) أن مصطلح الضغط النفسي أصبح معروفا الآن لدى الكثير من الرياضيين ، نظرا للارتفاع المفاجئ والهائل في المتطلبات التي تفرضها عليه الرياضة الحديثة ، والتي غالبا ما تفوق قدراتهم الفعلية ، وترجع تلك المتطلبات بصفه خاصة إلى رياضة المستويات العالية التي تنسم بالعديد من المواقف الضاغطة والظروف الغير العادية ، سواء في عمليات التدريب أو في المنافسات الرياضية ، وبناء على تقييم اللاعب لتلك المتطلبات ومدى إدراكه لكيفية إنجازها في ضوء قدراته الفعلية و تظهر استجاباته لتلك المؤثرات الضاغطة ، إما بالصمود أو مواجهتها والتكيف معها من أجل استعادة توازنه ، بحيث لا يتأثر أداءه وتظل نتائجه إيجابية ، وإما لا يستطيع مواجهة مثل هذه المؤثرات الضاغطة ويفشل في التكيف معها وبذلك يصبح تأثيرها سلبيا على أدائه وعلى نتائجه (8)

ويوضح أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1996) إن رياضة المستويات العليا التنافسية ارتبطت بشكل كبير بضرورة زيادة شدة وحجم الأحمال التدريبية في الوحدة التدريبية لأن مستوى الإنجاز الرياضي الذي حققه اللاعب هو الذي يتحكم في تحديد حجم وشدة حمل التدريب خلال مرحلة تطوير المستوى ، وبذلك أصبح المدرب لا يمكنه تحديد درجة الأحمال التدريبية بقدر ما يفرضه عليه مستوى النتائج ، فكلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زادت حاجة الرياضي إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل ، وبذلك أصبحت الأحمال التدريبية تمثل تحديا صحيا وهذا التحدي لا يرتبط بالنواحي البيولوجية فحسب ولكن تأثيره ربما يكون أكثر علي الصحة النفسية للرياضي (3)

وتضيف إقبال عبدا لدائم محمد (1999) حيث أشارت جريدة طب الرياضة بولاية بنسلفانيا بجامعة بارك Bark 1998 إلى أن مفتاح تجنب الاحتراق الرياضي هو الموازنة بين التدريب والمنافسة والحياة العادية . (6)

ويشير موراى muray (1998) إن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي ، وما يطلق عليه الاحتراق النفسي مما يؤدي إلى نقص في الدافعية والاهتمام بممارسة النشاط ، حيث يذكر أن هناك ثلاث مصادر للضغوط المرتبطة بحدوث ظاهرة الاحتراق النفسي للنشئ الرياضي وهي :

- ضغوط مرتبطة بتحقيق المكسب .

- ضغوط حمل التدريب الزائد والافتقار للمتعة .

- ضغوط اجتماعية . (12)

وبضيف أسامة كامل راتب (1997) من حيث مصادر الضغوط النفسية التي تواجه النشئ الرياضي وذلك من خلال الدراسة المرجعية لمصادر الضغوط التي تواجه الرياضيين ويحدد أهمها فيما يلي :

- بداية التدريب في سن مبكرة .

- الارتفاع المبالغ فيه لأحمال التدريب .

- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضي .
- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة .
- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي .
- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية .
- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعبين .
- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب (5)

ويرى محمد حسن علاوي (1998) أن هناك العديد من المؤثرات الضاغطة التي تواجه المتسابق الرياضي وذلك لتنوع المطالب التي ينبغي الوفاء بها خلال التدريب والمنافسة الرياضية ، وما يرتبط بذلك من مظاهر نفسية سلبية كالخوف من الفشل أو الهزيمة أو الخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة الزائدة المرتبطة بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في زيادة مستوى الضغوط النفسية لدى المتسابق . (7)

ويؤكد سيلفا silva (1990) إن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضي مع الضغوط الواقعة عليه من عدة مصادر مختلفة وعندما يحدث شعور للرياضي بالإجهاد من خلال التدريب الزائد وتنتهي عادة بالانسحاب من الرياضة. (11)

ويرى الباحثان إن الاحتراق أو الانسحاب أو الركون هي ظواهر نفسية وبدنية وعقلية وعاطفية نتيجة التكريس المتواصل من أجل هدف وتحقيق ما هو معارض بشكل حاد للحقيقة ، وعادة يصيب الاحتراق الرياضيين الملتزمين بشكل ملحوظ والذين لهم دوافع نحو الإنجاز العالي ويعملون في مواقف غير مشجعه مما ينتج عنها إحباط فهم أكثر المتسابقين عرضه للاحتراق .

ويعد الركون أحد أعراض الاحتراق وعلامة اندار مبكرة للحالة القادمة المؤدية للاحتراق ، وتظهر عند الركون حالات نفسية وجسدية سلبية أكثر منها إيجابية

ولهذا شهدت رياضة ألعاب القوى في الفترة الأخيرة غياب كثير من لاعبيها عن الملاعب وتراجع مستواها عن المستوى المحلي والعربي ، الأمر الذي يتطلب الوقوف على هذه الظاهرة الخطيرة التي تهدد رياضة ألعاب القوى بالجماهيرية الليبية ، وذلك بالبحث عن الأسباب والعوامل التي أدت إلى انخفاض وتدني مستواها على كافة المستويات . وعالية يتطلب العمل وتسخير كل جهود العاملين في هذا المجال من مدربين ورياضيين ومسؤولين لرفع مستواها على الصعيد المحلي والدولي ومواكبة التطور والتقدم المستمر في المجال الرياضي. (2)

* أهداف البحث :-

- 1- التعرف على الضغوط النفسية وأثارها السلبية الناتجة عن المدرب والعمليات التدريبية المساهمة في احتراق متسابق ألعاب القوى بالجماهيرية الليبية .
- 2- التعرف على الفروق في درجة الاحتراق النفسي بين اللاعبين في الفروع الأربعة لمسابقات ألعاب القوى.

* تساؤلات البحث :-

- 1- ما هي الضغوط المساهمة في احتراق متسابق ألعاب القوى بالجماهيرية الليبية ؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين لاعبي الجري والعدو والرمي والوثب ؟

* المصطلحات :-

- الضغوط النفسية : هي المؤثرات السلبية التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتؤثر على ذاته سلبيا وعدم قدرته على التكيف والتوازن معها لمواجهة متطلبات المهنة مما تؤدي إلى إحداث ضغوط تعوق الوظائف المطلوب تنفيذها . (تعريف إجرائي)
- المدرب الرياضي : هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين واللاعبات خلال المنافسات الرياضية . (9)
- الأحمال التدريبية الزائدة : تعني حالة لهبوط في مستوى اللاعب أو اللاعبه مصحوبة بعدد من الأعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي . (تعريف إجرائي)

أجرت البحث :

- 1 / منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة لطبيعة البحث .
- 2 / مجتمع البحث : أشتمل على متسابقى ألعاب القوى المتميزين وممثلي المنتخب الوطني والمستوى الأول والذين اعتزلوا اللعب نهائيا .
- 3 / عينة البحث : اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى ألعاب القوى والمشاركين في المسابقات الدولية والعربية والأفريقية والحاصلين على نتائج متقدمة في البطولات المحلية خلال ثلاث عقود من الزمن في الفترة ما بين (1970 - 2000) في اى مسابقة من مسابقات ألعاب القوى .
- 4 / أدوات البحث :

استخدم الباحثان مقياس ظاهرة الاحتراق النفسي لمتسابقى ألعاب القوى بالجماهيرية الذي صممه (إبراهيم على عطية) سنة (2004) (إفرنجي وقد اعتمد الباحثان على محور المدرب والأحمال التدريبية في معرفة آثار حمل التدريب الرياضي ومدى درجة مساهمته في احتراق المتسابقين بدنيا ومها ريا ونفسيا ، حيث يتكون المحور من (9) عبارات وتمنح درجة الإجابات كالتالى . الإجابة على ميزان تقدير ثلاثي التدرج يثمتل في موافق وتعطى له ثلاث درجات ووافق إلى حد ما وله درجتان وغير موافق وله درجه واحدة بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية وقد تم التحقق من الشروط العلمية لعبارات المحور حيث تم حساب الصدق بطريقة الصدق الذاتي والثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة بلغ عددها 15 متسابق من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وقد بلغ ثبات المحور (0،95 %) ومعامل الصدق الذاتي (0،94 %) وهى معاملات دالة احصئيا عند مستوى دلالة (0،01) .

- 5 / الدراسة : طبق المقياس على أفراد عينة البحث في الفترة من 25 / 8 / 2004 إفرنجي إلى 30 / 10 / 2004 ف.

الإجراءات الإحصائية :

ثم استخدام المعاملات الاحصائى التالية :

- 1 / معامل الارتباط لبيرسون .
- 2 / تحليل التباين .
- 3 / النسب المئوية .
- 4 / الميزان النسبي .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

جدول رقم (1)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لدرجات استجابات عينة البحث (الجري ، العدو ، الرمي ، الوثب) على عبارات محور المدرب والعملية التدريبية .

النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	ع	س -	المعطيات الإحصائية الفئة
77%	0.60	22	3.8	20.8	متسابق الجري
74%	0.57	21	3.6	19.9	متسابق العدو
79%	0.77	22	4.00	21.3	متسابق الرمي
74%	0.89	21	3.00	19.9	متسابق الوثب

يتضح من الجدول رقم (1) أن متوسطات درجات استجابات أفراد عينة البحث على عبارات محور المدرب والعملية التدريبية تراوحت من (19.9 إلى 21.3) ، أما النسب المئوية للاستجابات فقد بلغت (77%) لمتسابق الجري و (74%) لمتسابق العدو والوثب (79%) لمتسابق الرمي .

جدول رقم (2)

يبين التكرارات والنسب المئوية لدرجات الوزن الترجيحي لاستجابات العينة على عبارات محور المدرب والعملية التدريبية .

النسبة المئوية	الوزن الترجيحي	غير موافق	موافق إلى حد ما	موافق	العبارات
66%	408	69	72	65	توجد خطة تدريبية ثابتة لكل لاعب .
69%	420	49	70	77	عدم اهتمام المدرب بمتطلبات الموسم التدريبي .
80%	493	44	67	105	الأحمال التدريبية غير مناسبة لمستوى المتسابقين
73%	449	48	73	85	يوجد المدرب المؤهل المتخصص لتطوير مستوى المتسابقين
76%	471	42	63	101	انقطاع المتسابقين عن التدريب لفترات طويلة .
79%	482	41	54	111	عدم قدرة المدرب على التعامل مع وسائل القياس الحديثة .
66%	405	40	73	93	عدم استمرار المتسابق في التدريب بعد المشاركات الدولية
88%	546	23	26	157	عدم وجود لوائح محددة لممارسة مهنة التدريب .
76%	469	53	43	110	إتباع أسلوب تدريبي عشوائي من قبل المدرب .

يتضح من الجدول رقم (2) أن نسب الوزن الترجيحي لاستجابات أفراد العينة على عبارات المحور قد تراوحت من (66%) كأصغر نسبة إلى (88%) كأكبر قيمة .

جدول رقم (3)

تحليل التباين لمتوسطات درجات استجابات متسابقى (الجري ، العدو ، الرمي ، الوثب) على عبارات محور المدرب والعملية التدريبية .

المصدر	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف الجدولية
قبل المتسابقين	3	59.05	19.68	1.45	2.65
داخل المتسابقين	202	2734.4	13.54		
المجموع الكلي	205	2793.4			

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة (ف) المحسوبة بلغت (1.45) وهي أصغر من قيمة (ف) الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات استجابات المتسابقين على عبارات محور المدرب والعملية التدريبية .

مناقشة النتائج :

للإجابة على التساؤل الأول والخاص بمعرفة الضغوط المساهمة في إصابة اللاعبين بإعراض وحالة الاحتراق النفسي. ويوضح الجدول رقم (2)

بان نسب الوزن الترجيحي لدرجات استجابات متسابقى ألعاب القوى بفروعها الأربعة قيد الدراسة على محور عبارات المدرب والعملية التدريبية ، إن أكثر الضغوط التي تساهم في ظهور الأعراض المؤقتة والإصابة بحالة الاحتراق النفسي لدى اللاعبين بمختلف مسابقات ألعاب القوى قد تمثلت في عدة عوامل منها عدم وجود لوائح لتحديد واختيار وتكليف المدرب المتخصص لإدارة العملية التدريبية وفق متطلبات كل مسابقة من مسابقات ألعاب القوى ، والعامل الثاني ظهر في عدم قدرة المدرب في إتباع الأسلوب العلمي في التدريب ، ثم قلة الخبرة في استخدام وسائل القياس الحديثة لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى المتسابقين ، ومتى وكيف يتم الكشف على التحسن ، ثم كيفية الانتقال بالبرامج التدريبية من مرحلة إلى أخرى إنشاء الموسم التدريبي الأمر الذي سبب في عدم مناسبة الأحمال التدريبية لقدرات ومستويات اللاعبين . هذه العوامل وغيرها التي أظهرتها الاستجابات على العبارات أرقام (8 ، 3 ، 6 ، 9 ، 4) قد أثرت سلباً على استمرار اللاعبين في مواصلة التدريب ثم انقطاعهم وانسحابهم من التدريب وخاصة بعد المشاركات التي تتسم بالمستوى العالي والتي ينكشف فيها مستوى إنجاز اللاعب مقارنة بما حققه الآخرون من إنجازات . ومن خلال نتائج تحليل التباين بين متوسطات درجات استجابات اللاعبين بالفروع الأربعة (الجري ، العدو ، الرمي ، الوثب) لمعرفة الفروق في درجة الاحتراق النفسي لدى متسابقى كل فرع من مسابقات ألعاب القوى يتضح من الجدول رقم (3) بأنه لا توجد فروق حقيقية دالة إحصائية بين اللاعبين في الفروع الأربعة لمسابقات ألعاب القوى ، الأمر الذي يؤكد أن درجة الأعراض والاحتراق لدى المتسابقين متقاربة جداً وهذا ما أكدته نسب متوسطات درجات استجابات اللاعبين بالجدول رقم (1) حيث كانت نسبة الضغوط التي يشعر بها اللاعبين من المدرب والعملية التدريبية 79% لدى لاعبي الرمي و 77% لدى لاعبي الجري ونسبة 74% لدى لاعبي العدو والوثب . وتمثل

هذه النسب مقارنة بالدرجة الكلية للمحور أن جميع اللاعبين بالفروع الأربعة لمسابقات ألعاب القوى يشعرون بدرجة ضغوط مرتفعة ومؤثرة على حالتهم النفسية . ويرجح الباحثان ذلك إلى درجة الأحمال التدريبية وهذه الأحمال التدريبية الزائدة، ناتجة من عدم كفاءة المدربين بالنواحي الفنية والمهارية والتقنيكية ، وإتباعهم أساليب تدريب عشوائية مما ساهم في تراجع مستوى متسابقى ألعاب القوى وعدم تحقيق نتائج علي المستوى العربي والدولي ، الأمر الذي أدى إلى انسحاب كثير من متسابقى الرمي والوثب والجري نتيجة للضغوط الواقعة عليهم من خلال العوامل السالف ذكرها والتي ساهمت بدرجة كبيرة في الاحتراق النفسي

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية :

- 1 - أكثر الضغوط المساهمة في حالات الاحتراق النفسي لدى متسابقى ألعاب القوى بصفة عامة من المدرب والعملية التدريبية تختلف في العوامل التالية .
- * عدم وجود اللوائح والنظم التي تحدد درجة وصفة المدرب المتخصص والمؤهل علميا في كل مسابقة .
- * إتباع المدربين الأساليب العشوائية في العملية التدريبية .
- * عدم قدرة المدربين على تطوير مستويات اللاعبين بما يحقق إنجازات رقمية متطورة .
- * عدم مناسبة الأحمال التدريبية لقدرات ومستويات اللاعبين في كل فترة ولكل فئة .
- * عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشعور بحالات الاحتراق النفسي بين متسابقى فروع ألعاب القوى الأربعة قيد الدراسة .
- * وجود حالة احتراق نفسي لدى اللاعبين جميعا وبشكل خاص لدى لاعبي الرمي والجري .

التوصيات :

- بعد الاستعراض لأهم الاستنتاجات من خلال هذا البحث يوصى الباحثان بما يلي .
- 1 - تأهيل الكوادر علميا وإتباع الأساليب الحديثة في التدريب .
 - 2 - الاهتمام بخصوصية التدريب خاصة المسابقات التي تحتاج إلى تكنيك وأداء مهاري عالي
 - 3 - وضع برامج تدريبية تتلاءم مع العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوى الفني .
 - 4 - تقنين الأحمال التدريبية المواكبة لمستويات وقدرات اللاعبين طوال الموسم التدريبي .
 - 5 - إعداد المدربين نفسيا وسيكولوجيا لإنجاح العملية التدريبية .
 - 6 - وضع لوائح تنظيمية تصنف المدربين كل حسب تخصصه .
 - 7 - تكليف المدربين ذوي الخبرات العالية للإشراف على متسابقى الرمي والوثب .

المراجع العربية والأجنبية :

- 1 - إبراهيم عبد ربة خليفة : التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي القاهرة . 2000 م
- 2 - إبراهيم على عطية : ظاهرة الاحتراق النفسي لمتسابقى ألعاب الجمالهيرية الليبية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، 2005 م
- 3- ابوالعلاء احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي - الايجابيات -المخاطر . سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة العدد 9 . 1996 م

- 4 - أسامة كامل راتب : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي ، دار الفكر العربي القاهرة . 1997 م
- 5 - ----- : قلق المنافسة وضغوط التدريب - احتراق الرياضي الطبعة الأولى دار الفكر العربي . القاهرة . 1997 م
- 6 - إقبال عبدا لدائم محمد : الضغوط النفسية لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار - دراسة تحليلية ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان . 1999 م
- 7 - محمد حسن علاوى : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضيات الطبعة الأولى . مركز الكتاب للنشر . القاهرة 1998م
- 8 - محمد لطفي طة : الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية القاهرة 2002 م
- 9 - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة . دار الفكر العربي ط. 2 . القاهرة 2001
- 10 - وليم الخولى : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1976
- 11-Silva . j .M . An an anlysis of the training syndrome in compitive athletics . Asp , 1990 .
- 12- Murray , Ph . D . Combating Burn out in sport , Mental Equipment Nov Article , 1998 .

بعض القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها بالمتغيرات الفسيولوجية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في الجماهيرية العظمى

د. يوسف لازم كماش د. عياد علي المصراطي د. عياد سعد بلقاسم

- المقدمة وأهمية البحث:

أشارت الكثير من نتائج البحوث والدراسات العلمية إلى ضرورة الأهتمام بنواحي معينة في غضون عملية التدريب للكرة الطائرة، ينقصها إشارة إلى ضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية والخطية، وأخرى أشارت إلى ضرورة التركيز على المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الأنثروبومترية، وذلك لأنه لم يعد هناك نظام للتدريب غير قابل للتعديل أو التغيير، وهذا يعتبر انعكاس مباشر لتطوير تكنولوجيا التعليم والتدريب، وما حققته فرق الدول المتقدمة من مستويات متطورة في الأداء وإنجازات عالية ما هو إلا خلاصة عمل دائب لإبحاث ودراسات علمية مختلفة بالكرة الطائرة، وهذا ما نلاحظه الآن في محاولات تلك الدول المتقدمة في اعتماد القياسات الأنثروبومترية والفسيولوجية كأسس في اختيار لاعبيها في الكرة الطائرة. فقد أوضح أحمد خاطر وعلي البيك (1984) أهمية القياسات الأنثروبومترية في أنها انعكاس للحالة الوظيفية والحيوية التي لها أهميتها في تقدير الحالة الجسمية، وأن هذه القياسات لها التأثير في ظهور القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة وكذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف الطبيعية المحيطة به و كفاءته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة. (2 : 85).

وأكد كل من ماس Mass (1977) وجونسون وباسكيرك Johnson & Buskirk (1974) على أن القياسات الأنثروبومترية لها دوراً كبيراً في إمدادنا بالأسس والمناهج الكثيرة التي تستخدم عند مقارنة الأداء الرياضي بين اللاعبين والتوصل إلى أهم الدلالات الأنثروبومترية (12 : 130) (11 : 40).

وأشار ماس Mass (1977)، هيربرت Herbert (1975) أهمية القياسات الأنثروبومترية والمفاهيم التي تستخدم لمقارنة الأداء الرياضي للأفراد، فعن طريقة دراسة الأداء الحركي للاعب ومدى ما يتوفر لديه من مواصفات أنثروبومترية يمكن الوصول إلى أهم الدلالات الأنثروبومترية المؤثرة والفعالة في الأداء الحركي (12 : 25).

- مشكلة البحث:

لقد حظيت القياسات الأنثروبومترية والفسيولوجية بإهتمام العديد من المتخصصين في المجال الرياضي بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص، حيث يعتبر من أهم الدلالات التي يمكن الإستفادة منها في بيان ومعرفة خصائص ديناميكية النمو البدني للاعبين فضلاً عن إتاحة الفرصة لدراسة العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والفسيولوجية.

أكد زكي محمد حسن (1988) أن توافر المواصفات الأنثروبومترية للاعبين الكرة الطائرة أمر ضروري سوف يساهم في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتكون بمثابة أسس وقواعد لأختيار وأنقاء اللاعبين (5 : 10).

وأشار جميل عبد الحميد (1986) بأن القياسات الفسيولوجية المختلفة تستخدم للتقييم الموضوعي لحالة أستعداد أجهزة جسم الرياضي لأداء الأنشطة التنافسية، كما تستخدم لهدف تقييم التكيف العام والخاص للرياضي (4 : 30).

ومن خلال خبرة الباحثين في مجال الكرة الطائرة ومتابعتهم المستمرة لأندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة بالجماهيرية الليبية العظمى لاحظوا انخفاض مستوى اللاعبين، وأحد الأسباب المهمة لذلك هو الأفتقار إلى الأساس العلمي في اختيار اللاعبين في الكرة الطائرة لتحديد المواصفات الأنثروبومترية والفسيولوجية والتي تعتبر من أهم

المحددات للأداء الحركي للاعبين فضلاً عن دورهما المؤثر والفعال في الأداء والوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. بعض القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية للاعبين أندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة بالجمهورية العظمى.
2. علاقة بين القياسات الأنثروبومترية بالمتغيرات الفسيولوجية للاعبين أندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة بالجمهورية العظمى.

فروض البحث:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض القياسات الأنثروبومترية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين أندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة بالجمهورية العظمى.

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة والمشاركين في بطولة سلطة الشعب التي أقيمت في المدينة الرياضية بقاعة اتحاد أفريقيا في سنة 2003 وبالبالغ عددهم (48) لاعباً، وقد كان توزيع اللاعبين أفراد عينة البحث للأندية كالتالي:

جدول (1)

النسبة المئوية لتوزيع أفراد عينة البحث على الأندية

النسبة المئوية %	عدد اللاعبين	الأندية
53.33	8	الاتحاد
50.00	8	أهلي طرابلس
42.85	6	النهضة
46.66	7	السويحلي
42.85	6	الهلال
43.75	7	أهلي بنغازي
46.15	6	الحياد

جدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمر والطول والوزن لأفراد عينة البحث

البيانات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	23.300	1.780
الطول	185.250	5.495
الوزن	76.950	2.762

- وسائل جمع المعلومات:

لجمع البيانات والمعلومات وتحديد متغيرات البحث تم استخدام الآتي:

1. المراجع العلمية والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

2. القياسات والأختبارات.

- القياسات الأنثروبومترية:

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع المتخصصة في مجال القياسات الأنثروبومترية والدراسات والبحوث

العلمية في مجال الكرة الطائرة، وقد تم تحديد أهم القياسات الأنثروبومترية وكما يلي:

أ. قياس الأطوال: أشتملت على: العضد - الساعد - الفخذ - الساق - الكف.

ب. قياس الأعراض: أشتملت على: الصدر - الحوض - الكتفين.

ج. قياس المحيطات: أشتملت على: الصدر - الحوض - الفخذ - الساق - العضد - الساعد.

- القياسات الفسيولوجية:

- معدل النبض في الراحة (ض/ق). - ضغط الدم الأنتقاضي (ملم ز). - ضغط الدم الأنتبساطي (ملم ز).

- السعة الحيوية (ملليلتر). - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين (مل/كجم/ق).

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).

- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

- جهاز سيفجمانوميتر مع سماعة طبية لقياس ضغط الدم (ملم ز).

- جهاز سبيروميتر جاف لقياس السعة الحيوية للرتنين (ملليلتر).

- صندوق خشبي بإرتفاع 41.5 سم لقياس الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين (مل/كجم/ق).

- ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن.

- شريط قياس لقياس المسافة.

- الدراسة الأستطلاعية: قام الباحثون بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة من مجتمع البحث وعددهم (6) لاعبين

درجة ممتازة في الكرة الطائرة ومن خارج العينة الأساسية، وكان الهدف منها ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

- التأكد من صلاحية مكان إجراء الأختبارات والقياسات.

- التعرف على الترتيب المناسب لإجراء القياسات وتسجيل البيانات.

- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحثون أثناء تطبيق القياسات.
- الدراسة الأساسية: قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية، خلال بطولة لفرق أندية الدرجة الممتازة للاعبين الكرة الطائرة لعموم الجماهيرية العظمى والتي أشتركت فيها ثمانى فرق تمثل فرق المقدمة في الجماهيرية العظمى وذلك في الفترة / / والتي أقيمت على قاعة الأتحاد الأفريقي بالمدينة الرياضية، وقام الباحثون بإجراء القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية للاعبين الأساسيين لهذه الفرق، وتمت القياسات تحت نفس الشروط لكافة اللاعبين المشتركين في هذه البطولة.
- الإجراءات الإحصائية: عند جمع البيانات وتسجيلها، تم معالجتها إحصائياً عن طريق استخدام الحاسب الآلي لإجراء العمليات الإحصائية بإستخدام برنامج SPSS وكالاتي:
- الوسط الحسابي. - الأنحراف المعياري. - معامل الارتباط (البيرسون). - النسبة المئوية. (8).

جدول (3)

الوسط الحسابي والأنحراف المعياري وأقل قيمة وأعلى قيمة لعينة البحث
في القياسات الأنثروبومترية

القياسات	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
1. الأطول:				
العضد	34.700	1.174	32.00	36.00
الساعد	29.050	1.663	27.00	32.00
الفخذ	45.000	1.297	43.00	47.00
الساق	41.900	1.410	40.00	45.00
الكف	21.700	1.128	20.00	24.00
2. الأعراض:				
الصدر	42.850	1.182	41.00	45.00
الحوض	44.050	1.191	42.00	46.00
الكتفين	43.150	1.225	41.00	45.00
3. المحيطات:				
الصدر	88.550	4.430	84.00	100.00
الحوض	87.350	4.440	80.00	96.00
الفخذ	47.150	1.565	45.00	50.00
الساق	36.900	0.852	35.00	38.00
العضد	26.800	1.361	24.00	29.00
الساعد	23.650	1.040	22.00	26.00

جدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل قيمة لعينة البحث
في القياسات الفسيولوجية

القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
معدل النبض في الراحة	64.850	3.528	60.00	72.00
ضغط الدم الأنقباضي	128.500	3.441	122.00	134.00
ضغط الدم الأنقباضي	76.250	2.221	74.00	80.00
السعة الحيوية	600.000	66.491	450.00	700.00
الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين	52.388	1.718	50.33	56.200

مصفوفة

- مناقشة النتائج:

يتضح من بيانات جدول () الخاص بمصفوفة معامل الارتباط البينية لمتغيرات البحث الأنثروبومترية والفسيولوجية، بأن عدد معامل الارتباطات الكلية قد بلغ (231) ارتباطاً ووجد أن عدد معامل الارتباطات البينية الدالة إحصائياً عند مستوى 0,05، قد بلغ (88) ارتباطاً يمثل نسبة مئوية قدرها (38.095%)، أما عدد معامل الارتباطات البينية غير الدالة إحصائياً فقد بلغ (143) ارتباطاً يمثل نسبة مئوية قدرها (61.905%). ونلاحظ من نتائج جدول (5) أن المصفوفة الارتباطية تشير إلى وجود بعض الارتباطات الدالة إحصائياً والتي تتمثل بما يأتي:

- وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين العمر وكل من (الطول، الوزن، طول الساعد، محيط الصدر، محيط الفخذ، محيط العضد ضغط الدم الإنقباضي والأنقباضي، السعة الحيوية لأستهلاك الأكسجين)، ويرجع الباحثون سبب ذلك إلى أن للعمر دور كبير في عملية النمو الإنساني. حيث تعتبر أعمار عينة البحث في مرحلة الرجولة والتي تعتبر أكثر عطاء بالنسبة لعلاقتها ببقية المتغيرات الأنثروبومترية والفسيولوجية، حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة مورو Morrow (1978) في وجود علاقة ارتباطية بين العمر والمتغيرات الأنثروبومترية والفسيولوجية ومستوى الأداء (13 : 159).
- وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين الطول وكل من (الوزن، طول العضد، طول الفخذ، طول الساق، عرض الصدر، محيط الفخذ، ضغط الدم الأنقباضي، السعة الحيوية)، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من عمار سويسسي (1996)، ومورو Morrow (1978) في وجود علاقات ارتباطية بين الطول وبعض القياسات الأنثروبومترية. (7) (13).
- وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين الوزن وكل من (طول الساق، عرض الصدر، محيط الصدر، محيط الفخذ، محيط الساق، ضغط الدم الأنقباضي، السعة الحيوية)، يرى الباحثون أن للوزن دور كبير في قياسات الجسم الأنثروبومترية والقياسات الفسيولوجية، حيث أن هناك أختلاف بين الأوزان الخفيفة والتي تتعلق بإرتباطها ببقية المتغيرات، يذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1994) هناك علاقة ارتباطية بين وزن الجسم وبعض المتغيرات

- الفسولوجية، ومنها علاقة الوزن بالسعة الحيوية للرئتين، بحيث يمكن عدد المليترات من الهواء لكل كيلوغرام من الوزن (1 : 103).
- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين طول العضد وكل من (طول الكف، عرض الصدر، عرض الكتفين، محيط الساق، محيط الساعد، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي).
 - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين طول الساعد وكل من (طول الفخذ، طول الساق، طول الكف، عرض الصدر، عرض الحوض، عرض الكتفين، محيط الفخذ، معدل النبض، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين).
 - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين طول الفخذ وكل من (طول الكف، عرض الحوض، محيط العضد، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين).
 - وجود علاقة ارتباطية بين طول الساق وكل من (عرض الصدر، عرض الكتفين، محيط الساق، محيط الساعد، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين).
 - وجود علاقة ارتباطية بين طول الكف وكل من (عرض الحوض، عرض الكتفين، محيط الصدر، محيط الحوض، محيط الفخذ، محيط العضد، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي)، يرجع الباحثون سبب العلاقات الارتباطية الدالة إحصائياً بين الأطوال والمتغيرات الفسيولوجية إلى أن ممارسة التدريب الرياضي بشكل منتظم يؤدي إلى حدوث تطور في المتغيرات الأنثروبومترية والفسيولوجية والذي يؤدي إلى التكيف في وظائف القلب والرئتين والجهازين الدوريين والتنفسي، يشير عبد المنعم هريدي وصفاء الخربوطلي (1994) بأن الأجهزة الحيوية بالجسم تتمثل في الحقيقة الموتور البشري الذي تتأثر به الأجهزة المنوطة بالحركة، وأي طريقة تدريبية لابد وأن تراعي تركيب الجسم ومدى قدرة الأجهزة الداخلية كالقلب والجهاز التنفسي (6 : 291).
 - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين عرض الصدر وكل من (عرض الكتفين، محيط الصدر، ضغط الدم الانبساطي، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين).
 - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين عرض الحوض وكل من (محيط الحوض، محيط الفخذ، محيط الساق، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين)، يرجع الباحثون سبب العلاقات الارتباطية الدالة إحصائياً بين الأعراض ببعض المتغيرات الفسيولوجية إلى تأثير التدريب على هذه العظام، ويقصد بذلك ما أشار إليه راريك Rarick (1974) من أن العظام الخاصة بالأطراف الأكثر استخداماً في النشاط الرياضي تبدو أعراضاً من العظام الأخرى (14 : 314).
 - كما أن حركة الذراعين في الكرة الطائرة تؤدي إلى زيادة في مجموعة عضلات الصدر، كذلك فإن حركات الجري والضرب الساحق، والوثب تؤدي إلى زيادة في مجموعة عضلات الحوض، ويشير ويلمور Willmore (1974) أن زيادة نمو القفص الصدري يؤدي إلى تحسن الحالة والكفاءة الوظيفية (15 : 26).
 - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين محيط الصدر وكل من محيط الساعد ومعدل النبض.
 - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين محيط الحوض وكل من السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
 - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين محيط الفخذ وكل من السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

- وجود علاقة بين محيط الساق وضغط الدم الأتقباضي والأنبساطي.
- وجود علاقة بين محيط العضد وكل من ضغط الدم الأنبساطي والسعة الحيوية، ويرجع الباحثون سبب العلاقة بين المحيطات وبعض المتغيرات الفسيولوجية إلى تأثير التدريب، والحمل البدني والتكرارات حتى تفي بمتطلبات هذا النشاط البدني والذي يظهر في شكل زيادة القوة العضلية لها، حيث أن تحسن الكفاءة الوظيفية المتمثلة في زيادة السعة الحيوية والذي يعتمد على زيادة محيط الصدر، وهذه النتائج تتفق مع دراسة إخلاص نور الدين وآخرون (1987) وويلمور Willmore (1974) في وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين محيطات الجسم والسعة الحيوية والكفاءة الوظيفية (3 : 5) (15 : 27).

- الأستنتاجات:

في ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى الأستنتاجات الآتية:

1. أوضحت نتائج البحث أهمية العمر كعامل مؤثر في بعض القياسات الأنتروبومترية (الوزن، طول الساعد، محيط الصدر، محيط الفخذ، محيط العضد)، والمتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم، السعة الحيوية للرتئين، الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين).
2. أوضحت نتائج البحث أهمية الطول والوزن كعامل مؤثر في بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في (ضغط الدم، السعة الحيوية للرتئين).
3. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الأطوال وبعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في (ضغط الدم، السعة الحيوية، الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين).
4. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الأعراض (عرض الصدر، عرض الحوض) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية للرتئين، الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين).
5. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين محيطات الجسم (محيط الحوض، محيط الفخذ)، وبعض المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية، الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين).

- التوصيات:

في حدود نتائج البحث يوصي الباحثون بما يأتي:

1. ضرورة الأهتمام بالقياسات الأساسية كالعمر والطول والوزن لأهميتها في ممارسة الكرة الطائرة.
2. ضرورة الأهتمام بالقياسات الأنتروبومترية للاعبين الكرة الطائرة لدورها الأنساني في رفع مستوى اللعبة.
3. ضرورة الأهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية للاعبين الكرة الطائرة والعمل على إجراء قياسات تتبعية للمتغيرات الفسيولوجية لدورها الإيجابي في رفع مستوى اللاعبين.
4. التأكيد على توفير الأجهزة والأدوات التي تساهم في الأرتقاء بمستوى اللاعبين من النواحي البدنية والفسيولوجية والمهارية من أجل رفع مستوى الأداء.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1994): تدريب السباحين للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أحمد خاطر وعلي البيك (1984): القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

3. أخلص نور الدين وآخرون (1987): تأثير كل من التدريب اللاهوائي والتدريب الهوائي بالحبيل على الكفاءة الوظيفية لطالبات كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
4. جميل عبد الحميد الديب (1986): العلاقة بين مستوى الأداء المهاري للاعبين الدرجة الأولى للكرة الطائرة وبعض القياسات الجسمية والفسولوجية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
5. زكي محمد حسن (1988): تقييم مستوى النمو البدني للاعبين المستويات المختلفة للكرة الطائرة باستخدام شبكة الشكل الجانبي، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
6. عبد المنعم هريدي وصفاء الدين الخربوطلي (1994): الدلالات الوظيفية المساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقات المسافات القصيرة 100 - 200 متر عدو، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
7. عمار سويسبي الشيباني (1996): علاقة القدرة العضلية وزمن رد الفعل البسيط ببعض القياسات الجسمية للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية البدنية - جامعة الفاتح.
8. فؤاد البهي السيد (1979): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

9. Harpert, E, (1975): Foundation of Behavioral Reserch, 2nd, Edition, Holt Rinehart and Winston, Inc. New York.
10. Johnson, W., & Baskrick, E, (1974): Science and Medicine of Exercise and Sports 2nd, Edition, London.
11. Larson, L.A., (1974): Fitness, Health and Work Capacity International Standard for Assessment, Macmillan, Publishing, Co. New York.
12. Mass, C.D., (1977): The Physiology of Athletic, St. ed, Baltimore, Leiden, Unirt-Press.
13. Morrow, J., (1978): Function of Age, Sex, and Bodymass on Distance Running, R. Q.
14. Rarick, L., (1974): Scient and Medicine of Exercise and Sports, Harpers-Row Publishers, New York.
15. Willmore, H.J., (1974): Evaluation and Regulation of Bodybuild and Compostito, Permtice-Hall, Inc. New Jersey

علاقة مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية بالمستوى الرقمي لدى متسابقى المسافات القصيرة

د. عادل سالم الزيتوني (***)

د. علي محمد أحمد (**)

د. جمال عبدالله صولة (*)

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر ألعاب القوى مقياس تطور وتقدم الدول المتحضرة وذلك لأهميتها في مجال التربية الرياضية. فهي أساس لجميع الألعاب الرياضية وهي خير الوسائل لإعداد شباب قوي سليم يمكن حمل أعباء الإلتزامات الجديدة التي وقعت على عاتق جماهيرتنا الحبيبة نتيجة للتطور والنهضة العظيمة القائمة وتحقيقاً لمقولة (إن الرياضة العامة تخص كل الجماهير وهي حق لكل الشعب لما لها من فوائد صحية وترفيهية) .

وتعتبر الخصائص المورفولوجية من العوامل الهامة المؤثرة في الكثير من الممارسات التطبيقية للأنشطة الرياضية بوجه عام ولرياضة ألعاب القوى بوجه خاص لكل نشاط رياضي متطلباته البدنية الخاصة التي يتميز بها عن سواه من الأنشطة الرياضية حيث تمدنا هذه الموصفات بالأسس ومفاهيم معينة تتعلق بالنواحي الحركية، لذا فالمقاييس الجسمية تعتبر من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة عالية لتحقيق المستويات الرياضية العالية . (7 : 27) .

ويذكر مورهاوس MOREHOUSE (1963) إن اختلاف التركيب الجسمي يرتبط بكفاءة الاستجابة للمتطلبات التي تقع عليه تجاه ألوان النشاط الرياضي الممارس ولقد تم تقدير ناتج كل من الوزن والطول مما يقرب من 75% من العوامل المؤثرة على مستوى الأداء البدني والذي يعتمد في جزء آخر منه على مختلف العناصر البدنية وأهمها القوة الانفجارية (18 : 13-16)

وتعد القوة العضلية أحد مكونات اللياقة الحركية التي تؤثر في العديد من الأنشطة الرياضية وخاصة عدو المسافات القصيرة من هذا المنطلق تم إجراء هذا البحث.

أهمية البحث والحاجة إليه :

تعتبر المقاييس من الخصائص الفردية بدرجة عالية تحقيق المستويات الرياضية العالية ، وذلك لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فيمن يمارس هذا النشاط.

ويذكر فوكس وماتويوس FOX & MATHEWS (1981) أن الوزن والطول من القياسات الأنتروبومترية الهامة التي يجب أن يهتم بها العاملون في المجال الرياضي حيث أن الوزن يؤثر على عمليات بناء الطاقة بينما يؤثر الطول على تحسين مستوى الأداء لما له من مزايا ميكانيكية (16 : 522)

كما يذكر سعد الشرنوبى (1991) عن مورهاوس وميللر (1973) إن التكوين الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي تحدد المهارة الرياضية ويتأسس عليها الوصول إلى المستويات الرياضية العالية . (6 : 91)

وتذكر وسيلة مهران (1994) عن بلوك وويليمور (1990) أن الدراسات في هذا المجال ظلت مستمرة في محاولة للبحث عن طريقة سهلة وبسيطة يمكن من خلالها تحديد (التركيب الجسمي) وذلك من خلال التقدير النسبي لكل من الطول والوزن واعتبر أفضل الوسائل المبسطة والذي أطلق عليه (مؤشر كتلة الجسم) وهو ناتج نسبة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر أي أن :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن / كجم}}{\text{م}^2 (\text{الطول})}$$

(14 : 148)

(*) محاضر بقسم التدريب، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(**) محاضر بقسم التدريب ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

لذلك تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في إلقاء الضوء على طريقة مبسطة اختيار الناشئين باعتبار أن القوة الانفجارية أحد مكونات اللياقة الحركية والتي تعد قاسم مشترك في جميع النشاطات الرياضية وبصفة خاصة في مجال رياضة ألعاب القوى ومؤشر كتلة الجسم بدلالة كل من الطول والوزن التي يمكن عن طريقها المساهمة في اختيار أفضل العناصر المناسبة لكل نشاط رياضي والذي يواجه في الكثير من الحالات صعوبة بالغة وليست على قواعد أساسية واضحة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والمستوى الرقمي لدى متسابقين (100م ، 200م ، 400م) .
- 2- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية (للرجلين) والمستوى الرقمي لدى متسابقين (100م ، 200م ، 400م) .

فروض البحث :

- 1- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم وبين المستوى الرقمي لبعض مسابقات المسافات القصيرة .
- 2- توجد علاقة دالة إحصائياً بين القوة الانفجارية (للرجلين) والمستوى الرقمي لبعض مسابقات المسافات القصيرة .

مصطلحات البحث :

1- القوة الانفجارية :

هي القدرة على إنتاج الحد الأقصى للطاقة في عمل إنطلاق أي إندفاعي واحد.(1:138)

2- القوة المميزة بالسرعة :

هي أقصى قوة يمكن الفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء . (11 : 80)

أولاً / القراءات النظرية :

ومن خلال المسح العلمي للدراسات والبحوث السابقة التي نشرتها الدوريات العلمية المتخصصة في مجال الميدان والمضمار وما يتعلق بموضوع الدراسة الحالية .

ففي دراسة نشرتها مجلة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (N.S.A) بأن من أهم العناصر البدنية التي يجب أن ينظر إليها عند انتقاء الناشئين هو عامل القوة الانفجارية EXPLOSIVE POWOR للرجلين يلي ذلك بطبيعة الحال حجم الجسم (الطول والوزن) .

القوة الانفجارية وأهميتها في المجال الرياضي :

تعددت تعريف القوة الانفجارية واتخذت مسميات مختلفة من قبل العديد من المهتمين بالمجال الرياضي فأطلق عليها مصطلح القدرة كل من محمد حسين (1995) كلارك CLARKE (1976) وأطلق عليها مصطلح القوة الانفجارية كل من إبراهيم سلامة (1980) ريلي REILLY (1981) وأطلق عليها مصطلح القوة المميزة بالسرعة كل من سليمان حجر وعويس الجبالي (1989) عثمان رفعت (1991) فالاختلاف بين مفهومي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية تمثل من جهة نظر محمد شوقي كشك وعادل حسنين النموري (1995) في كم التكررات والذي يزيد ويتوالى في الأداءات المرتبطة بإنجاز القوة المميزة بالسرعة خلال نفس الأداء، وعادة ما تكون الحركات المتكررة اما في الأداءات التي تتطلب القوة الانفجارية فيكون الأداء بأقصى سرعة تعجيل خلال مراحل الأولى ، وعادة ما تكون الحركات التي تؤدي خلالها وحيدة أو الفاصل الزمني بينها نسبياً وبناءً على ذلك لا يصح استخدام مصطلح القوة المميزة بالسرعة كمرادف للقوة الانفجارية .

والقدرة مصطلح تعددت الدراسات في تعريفه وتسميته سواء أكان ذلك من الوجهة الفسيولوجية أو الميكانيكية ونتيجة الدراسات التي استندت على التحليل العاملي نطلق المصطلح (القوة الانفجارية) وإن اختبارات الوثب الطويل أو العمودي هي أكثر الاختبارات تشبهاً بقياس هذا العامل . (12 : 22)

وكذلك نرى كلارك CLARKE (1976) يطلق مصطلح القدرة العضلية MUSCULAR POWER على نفس العامل ويعرفه بأنه القابلية على إطلاق أقصى قوة عضلية في تشكيل إنفجاري أي أقصر زمن ممكن . (15 : 96) أما هنسر وفان هوز HEUNSER AND VAN HUSS (1978) في مرجع لمومتري MOMTOYE فيذكر بأن الوثب العمودي يعتبر أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس هذا العامل أما تعريف القدرة لكل من هنسر وفان هوز بأنها " كمية الشغل التي يمكن أن تحقق خلال وحدة الزمن " . (17 : 210) وهذه الدراسة تتفق مع التعريف السابق استناداً على الأساس الميكانيكي السليم والذي يعتبر القدرة = القوة × السرعة

$$\text{أي القوة} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

وحيث أن القوة × المسافة = الشغل وبالتالي يعكس هذا التعريف صدق ما جاء بخصوص هذا العامل بالإضافة لوزن الجسم من دور مؤثر في تحديد عامل القدرة وخاصة إذا عرفنا هنا أن القوة المبذولة تتم أساساً للتغلب على وزن الجسم أي (الكتلة × العجلة) . أما من الوجهة الفسيولوجية القدرة يطلق عليها كل من فوكس وماتيويس FOX MATHEWS (1981) مصطلح القدرة اللاهوائية ANAEROBIC POWER إذ أن أداء مثل هذا النشاط يتم في غياب الأكسجين هذا وتقدر القدرة الانطلاقية بالحصان الميكانيكي في ضوء وزن الجسم بالكيلوجرام . (16 : 110)

العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية :

- تكوين العضلة .
- قصر وطول العضلة وزاوية الشد العضلي .
- ميكانيكية الحركة .
- نمط الجسم .
- السن .

مؤشر كتلة الجسم (B.M.I) BODY MASS IMDLEX :

قد أشار خاطر وليبيك (1978) أن هناك علاقة بين تحقيق المستويات الرياضية العالية ونوع التركيب الجسمي وأن بناء الجسم وتكوينه من الأهمية لدرجة يمكن معها القول أنه لا بد من الاختبار الملائم للاعب من ناحية مقياسة الجسمية وقد أكد ذلك تانر TANNER (1964) حيث ذكر أن الافتقار للتكوين البدني السليم يؤدي إلى عدم إمكانية الوصول لدرجة عالية من الأداء . (3 : 282) (19 : 11)

وتذكر وسيلة مهران عن (بولوك - ويلمور) في محاولة للبحث عن طريقة سهلة وبسيطة يمكن من خلالها تحديد التركيب الجسمي وذلك من خلال التقدير النسبي لكل من الطول والوزن حتى يتم الوصول إلى ما يعرف بمؤشر كوتيليت QUETELT IMDLEX وتم الاعتراف به من قبل الكثيرين واعتبر أفضل الوسائل المبسطة والذي أطلق عليه بعد ذلك مؤشر كتلة الجسم وهذا ناتج نسبة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر أي :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (B.M.I) = } \frac{\text{الوزن (كجم)}}{\text{الطول (المتر)}}^2$$

وفي ضوء نتائج هذا المؤشر وجدت معاملات ارتباط عالية بين الطرق الأخرى للعديد من الدراسات عن تقسيمات مؤشر كتلة الجسم كما وضعها (بولوك - ويلمور) يمكن إيضاحها كالآتي :

- نحافة أقل من 20 .
- عاديون من 20 - 25 .
- وزن زائد 25.1 - 30 .
- بدانة مفرطة فوق 30 .

ولقد كان لأهمية هذا المؤشر أن استخدمته دول عديدة في دراسات المقارنة الخاصة بالتركيب الجسمي . (14 : 148)

تركيب الجسم وأهميته :

لقد أصبح التوصل إلى تركيب الجسم اللائق هدفاً أساسياً لكثير من البرامج التدريبية من أجل زيادة الكتلة العضلية وهذه الزيادة تكون نتيجة لأداء تدريبات القوة والسرعة والتحمل العضلي .

ويرجع أهمية تركيب الجسم بالأداء الرياضي لأن اختلاف طبيعة الأجسام وحسب الدهون والعضلات بها تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي فقد تتطلب أهمية طبيعة الأداء في بعض الأنشطة الرياضية زيادة كتلة الجسم مثل رياضة المصارعة للأوزان الثقيلة ورمي القرص والمطرفة ودفع الجلة وتتطلب بعض الأنشطة الرياضية زيادة واضحة في النسيج العضلي كرفع الأثقال والجمباز وقد تصل نسبة الدهون بدرجة واضحة في بعض الأنشطة مثل جري المسافات الطويلة .

وترجع هذه الاختلافات في طبيعة تركيب الجسم إلى الفروق الفردية بين الأفراد في الطول والوزن ونمط الجسم وأطوال العظام وتوزيع ثقل الجسم ، وتتأثر كافة هذه النواحي بالعامل الوراثي بالإضافة إلى أن تأثير البيئة بما في ذلك نوعية التدريب الرياضي وطبيعة حياة الفرد والحالة الغذائية . (2 : 71-76)

الدراسات المشابهة :

أولاً / دراسة محروس محمد قنديل حامد 1980 : (13)

بعنوان (تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم والأداء الحركي في رياضة الجمباز) وتهدف الدراسة إلى :

1- دراسة أثر تنمية القدرة العضلية للعضلات للمادة للطرف السفلي على تحسين الارتقاء .

2- دراسة أثر تنمية القدرة العضلية للعضلات العاملة في الارتقاء وتحسن مستوى الأداء الحركي .

عينة البحث : اختيرت بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية الرياضية بأبي قير .

أهمية الاستنتاجات :

- أ- إن تمارينات القدرة العضلية لها تأثير إيجابي على مقدار القوة القصوى للمجموعات العضلية العاملة في المهارة .
ب- كلما زاد مقدار الوثب العمودي لأعلى كلما كان ذلك مؤشراً للأداء الحركي الجيد نتيجة زيادة مقدار القدرة العضلية .

ثانياً / دراسة السيد شحات أحمد 1986 : (7)

بعنوان (تأثير بعض أساليب القوة الانفجارية والسرعة على بعض المتغيرات الميكانيكية للحركة في العدو) .
وتهدف إلى :

التعرف على تأثير أساليب إعداد القوة الانفجارية والسرعة على المستوى الرقمي لسباق (100م – 200م)

عدو وبعض قياسات القوة الانفجارية السريعة .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من طلبة الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية

أهم الاستنتاجات :

حقق التدريب بأسلوب الاستسلام القهري للعمل العضلي أفضل النتائج على زيادة القوة الانفجارية والسرعة عن التدريب بأسلوب القهري للعمل العضلي باستخدام البار والأثقال .

ثالثاً / دراسة عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي محمود 1986 :

بعنوان (دلالة الفروق (السن ، الطول ، الوزن) لدى أبطال العالم في مسابقات الوثب المختلفة وعلاقتها بالمستوى الرقمي) .

وتهدف إلى : معرفة الفروق الإحصائية بين أبطال العالم في السن والطول والوزن وعلاقة ذلك بالمستوى الرقمي .

عينة الدراسة : متسابقو الوثب المختلفة على مستوى العالم .

أهم النتائج :

وجود فروق دالة إحصائية بين متسابقو الوثب في متغير الطول بينما لم يظهر أي فروق إحصائية في كل من متغيري السن والوزن كما وجدت دالة إحصائية بين متغيرين والوزن والمستوى الرقمي لمختلف مسابقات الوثب .

رابعاً / دراسة وسيلة مهران 1994 : (8)

بعنوان (علاقة مؤشر كتلة الجسم والقدرة الانفجارية بالمستوى الرقمي لطالبات كلية التربية الرياضية في سباقات الرمي) .

وتهدف إلى :

- 1- معرفة العلاقة بين كتلة الجسم والمستوى الرقمي لطالبات كلية التربية الرياضية.
- 2- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لطالبات كلية التربية الرياضية.

عينة البحث : طالبات كلية التربية الرياضية .

أهم النتائج :

زيادة المستوى الرقمي لمسابقات الرمي (القرص – الجلة – الرمح) مع زيادة مؤشر كتلة الجسم وكذلك وجود فروق دالة معنوية بين قدرة عضلات الرجلين والمستوى الرقمي لكل من رمي القرص – ودفع الجلة – بينما لم تظهر أي فروق دالة إحصائياً بين قدرة عضلات الرجلين والمستوى الرقمي لرمي الرمح .

التعليق على الدراسات المشابهة :

من استعراض أهم النتائج التي أسفرت عنها مجموعة الدراسات السابقة نجد أن متغيرات الطول والوزن تعتبر واحدة من أهم الدلالات التي يمكن أن تهم في اختيار أفضل العناصر لمختلف مسابقات الميدان والمضمار فقد :

- أشارت الدراسات إلى وجود علاقة طردية بين مؤشر كتلة الجسم والذي يعتمد على متغيرات الطول والوزن والمستوى الرقمي لمسابقات الرمي (الجلة – القرص – الرمح) .
- كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متسابقين الوثب في متغير الطول كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متغير الوزن والمستوى الرقمي .
- كما أظهرت أيضاً أنه كلما زاد الوثب العمودي لأعلى كلما كان ذلك لمؤشر جيد للأداء الحركي نتيجة زيادة مقدار القدرة العضلية .

إجراءات البحث :

منهج البحث : تم استخدام المنهج المسحي الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المسافات القصيرة من منتخب مصر لألعاب القوى للهواة قوامها (15) لاعباً وتم تقسيمهم على حسب المسابقة التي يمارسها كما تتراوح أعمارهم ما بين 17-20 سنة .

الأدوات المستخدمة :

- 1- ساعة إيقاف .
- 2- ميزان طبي معايير .
- 3- جهاز الرستاميتز لقياس الطول .
- 4- مسطرة مدرجة لتسجيل مسافة الوثب العمودي .

قياسات البحث :

تم الحصول على قياسات البحث عن طريق الآتي :

- 1- قياس الطول لأقرب سم .
- 2- قياس الوزن لأقرب كجم .
- 3- تم حساب مؤشر كتلة الجسم .
- 4- تم قياس المستوى الرقمي لمسابقات 100م – 200م – 400م .
- 5- قياس قدرة العضلات المادة للرجلين .

يتبع الآتي :

- 1- يحدد وزن الفرد على عمود الوزن (كجم) .
- 2- تحدد مسافة الوثب العمودي المسجل للفرد على عمود الوثب العمودي سم .
- 3- تقوم بإيصال النقطتين تحديدها بمسطرة ليتقاطع خط الاتصال هذا بعمود المنتصف (أي عمود تحديد مقدار القدرة) .

وبالتالي نحصل على مقدار (قدرة الرجلين) مقدرة في ضوء الوزن بالكيلو جرام / متر / ثانية وبالتالي نكون قد حصلنا على قدرة الرجلين .
الدراسة الأساسية :
تم إجراء القياسات بمركز الأولمبي بالمعادي حيث تم قياس كلاً من (الطول والوزن وقدرة الرجلين والمستوى الرقمي) .

المعالجة الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - تحليل تباين .
 - أقل فرق معنوي (نيوكلاوس) .
 - معامل الارتباط (لبرسون) .
- عرض النتائج :

جدول رقم (1)

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية قيد الدراسة

المتغيرات		الطول		الوزن		الوثب العمودي	
المسابقات		ع	م	ع	م	ع	م
100 متر عدو		0.069	1.72	3.98	74.25	0.07	0.53
200 متر عدو		0.023	1.75	4.18	71.85	0.06	0.51
400 متر عدو		0.035	1.79	5.58	72.13	0.05	0.49

يتضح من الجدول السابق أن متوسط متغيرات الطول والوزن والوثب العمودي لدى متسابقين 100 متر الطول 1.72 والوزن 74.25 والوثب العمودي 0.53 كما يتضح أن متوسط الطول والوزن والوثب العمودي لدى لاعبي 200 متر وهو الطول 1.75 والوزن 71.85 والوثب العمودي 0.51. متوسط الطول والوزن والوثب العمودي لدى لاعبي 400 متر وهو الطول 1.79 والوزن 72.13 والوثب العمودي 0.49 .

جدول رقم (2)

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري لمؤشر كتلة الجسم والقدرة الانفجارية لمتسابقين (100م - 200م -

(400م)

المتغيرات		مؤشر كتلة الجسم		القوة الانفجارية كجم/ق/ث	
المسابقات		ع	م	ع	م
100 متر عدو		1.31	22.50	14.11	115.00
200 متر عدو		1.24	22.69	8.28	115.42
400 متر عدو		1.53	21.81	2.08	107.5

يتضح من الجدول السابق أن متوسط متغيرات مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية لدى متسابقين 100 متر كتلة الجسم 22.50 والقوة الانفجارية 115.00 .
كما يتضح أن متوسط مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية للاعب 200 متر 22.69 ، 115.42 ، متوسط كتلة الجسم والقوة الانفجارية لدى لاعب 400 متر 21.81 ، 107.5 .

جدول رقم (3)

تحليل تباين لمؤشر كتلة الجسم بين متسابقين

(100م - 200م - 400م)

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
بين المجموعات	8254.5	2	4127.25	8.172
داخل المجموعات	7069.72	14	504.98	-
المجموع	15324.22	16		

قيمة (ف) الجدولية 51.6 عند مستوى 0.05 .

يتضح من الجدول رقم (3) لتحليل التباين وجود فروق معنوية بين متسابقين (100م - 200م - 400م) لمؤشر كتلة الجسم .

جدول رقم (4)

أقل فرق معنوي للمسابقات الثانية بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم

المسابقات	الوسط الحسابي	200 متر عدو	400 متر عدو
100 متر عدو	22.50	0.04	0.88
200 متر عدو	22.69	-	0.20
400 متر عدو	21.81	-	-

معنوي عند مستوى دلالة 0.05 (3.70) .

جدول رقم (4) يوضح عدم وجود فروق دالة إحصائية لمؤشر كتلة الجسم بين متسابقين (100م - 200م - 400م) .

جدول رقم (5)

تحليل تباين القوة الانفجارية بين متسابقين

(100م - 200م - 400م)

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
بين المجموعات	183.4	2	91.7	0.90
داخل المجموعات	142.72	14	101.40	-
المجموع	326.12	16		

قيمة (ف) الجدولية 6.51 عند مستوى 0.05 .

يتضح من جدول رقم (5) لتحليل التباين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المسابقات (100م - 200م - 400م) للقوة الانفجارية .

جدول رقم (6)

معاملات الارتباط بين مؤشر كتلة الجسم والمستوى الرقمي لمتسابقى
(100م - 200م - 400م)

المستوى الرقمي	مؤشر كتلة الجسم	100 متر عدو	200 متر عدو	400 متر عدو
100 متر عدو	0.224	-	-	-
200 متر عدو	-	0.233	-	-
400 متر عدو	-	-	-	0.173

قيمة (ر) عند مستوى $0.05 = 0.215$

يوجد ارتباط معنوي موجب بين مؤشر كتلة الجسم والمستوى الرقمي (100م-200م) بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم والمستوى الرقمي لمتسابقى (400م) .

جدول رقم (7)

معاملات الارتباط بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لمتسابقى
(100م - 200م - 400م)

المستوى الرقمي	القوة الانفجارية	100 متر عدو	200 متر عدو	400 متر عدو
100 متر عدو	0.235	-	-	-
200 متر عدو	-	0.246	-	-
400 متر عدو	-	-	-	0.146

قيمة (ر) عند مستوى $0.05 = 0.215$

يتضح من جدول رقم (7) وجود ارتباط معنوي موجب بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لمتسابقى (100م) كما يوجد ارتباط معنوي موجب بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لسباق (200م) بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لمتسابقى (400م) .

جدول رقم (8)
معاملات الارتباط بين كتلة الجسم والقوة الانفجارية لمتسابقين
(100م – 200م – 400م)

400 متر عدو	200 متر عدو	100 متر عدو	مؤشر كتلة الجسم القوة الانفجارية
-	-	0.702	100 متر عدو
-	0.177	-	200 متر عدو
0.908	-	-	400 متر عدو

قيمة (ر) عند مستوى $0.05 = 0.215$

يتضح من جدول رقم (8) وجود ارتباط معنوي موجب بين القوة الانفجارية ومؤشر كتلة الجسم لكل من متسابقين (100م-400م) بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين القوة الانفجارية ومؤشر كتلة الجسم لمتسابقين (200م).

مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين متسابقين (100م-200م-400م) بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم ويؤكد جدول (4) أن تلك الفروق بسيطة جداً ولم تظهر أي دلالة إحصائية بين متسابقين المسافات الثلاثة بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أبو العلا أحمد عبدالفتاح أن طبيعة تركيب الجسم لدى متسابقين المسافات القصيرة تكاد متشابهة حين تكون نسبة الدهن أدنى مستوى له وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول . كما يتضح من جدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة إحصائياً للقوة الانفجارية بين المسابقات الثلاثة ويرجع ذلك إلى عدم وجود فروق بين المتسابقين، أن التدريب المستمر والاشتراك في المنافسات تحدد بشكل كبير تفهيم لنوع النشاط الممارس إلى جانب التأثير المباشر على القوة الانفجارية وهذا ما سبق وأن ذكره مالك أرول وآخرون سنة (1981)، إن كتلة الجسم تؤثر تأثيراً على مستوى القوة العضلية.

ويتضح من نتائج جدول (6 – 7 – 8) عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم والمستوى الرقمي لكل من متسابقين 100م – 200م ، وأيضاً وجود ارتباط دال إحصائياً بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لمسابقة 100م ، كما يوجد ارتباط دال إحصائياً بين القوة الانفجارية ومؤشر كتلة لدى متسابقين 100م-400م.

كما يوضح جدول (7) وجود علاقة عكسية سالبة بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لمتسابقين 400م وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متسابقين (100م-200م-400م) لمؤشر كتلة الجسم ولكن بسيطة جداً
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متسابقين (100م-200م-400م) في القوة الانفجارية
- 3- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم والمستوى الرقمي لكل من متسابقين 100م – 200م .
- 4- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم والمستوى الرقمي لدى متسابقين 400م .

- 5- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لمتسابقى 100م
 6- توجد علاقة عكسية سالبة دالة إحصائياً بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لمتسابقى 200م .
 7- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لمتسابقى 400م .
 8- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين القوة الانفجارية ومؤشر كتلة الجسم لكل من متسابقى 100م-400م ، بينما لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين القوة الانفجارية ومؤشر كتلة الجسم لمتسابقى 200م

التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث وتفسيراته وفي ضوء العينة التي أجريت عليها الدراسة تم استخلاص التوصيات الآتية :
- 1- استخدام مؤشر الجسم (B-M-I) عند انتقاء الناشئين للمسابقات القصيرة في ألعاب القوى كطريقة سهلة ومبسطة لتحديد تركيب الجسم .
 - 2- الاهتمام بعمل القوة الانفجارية مفاًساً بالكيلو جرام/ متر / ثانية من خلال اختبار الوثب العمودي عند اختبار لاعب المسافات القصيرة .
 - 3- الاهتمام أثناء التدريب بنتيجة عامل القوة الانفجارية بشتى وسائل التدريب .

المراجع العربية :

- 1- إبراهيم أحمد سلامة : الاختبار والقياس في التربية البدنية . دار المعارف . القاهرة . 1980
- 2- أبو العلاء أحمد عبدالفتاح: فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي . القاهرة . ط: 1 . 1993
- 3- أحمد نصر الدين سيد : القياس في المجال الرياضي : دار المعارف . القاهرة . ط3 . 1984
- علي البيك :
- 4- سيد شحاته أحمد : تأثير بعض أساليب إعداد القوة الانفجارية والسريعة على بعض المتغيرات الميكانيكية في العدو . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية . أبي قير . 1986 .
- 5- زكي درويش : فن العدو والتتابعات " الجزء الأول والثاني " . ط2 . دار المعارف الإسكندرية . 1980
- علي القمعي :
- 6- سعد الدين الشرنوبى : دلالة بعض مكونات الجسم " دهون ، العضلات ، العظام " المساهمة في نتائج الاستعداد لمسابقة الوثب لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية . بحث منشور . مهام نظريات وتصنيفات : كلية التربية البدنية . الإسكندرية . العدد: 9 . 1991 .
- 7- سليمان حجار : ألعاب القوى نظرية تطبيقية . مطبعة التيسير . القاهرة . 1998 .
- خيرى عويس:
- 8- عثمان حسين رفعت : دلالة الفروق " السن ، الطول ، الوزن " لدى أبطال العالم في مسابقات الوثب المختلفة وعلاقتها بالمستوى الرقمي . بحث منشور . المجلس الأعلى للجامعات لجنة قطاع التربية الرياضية . المؤتمر العلمي الأول ديسمبر 1980 .
- محمود فتحي محمود :
- 9- محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي . دار المعارف . القاهرة . ط4 . 1995 .
- 10- الصفات البدنية لمتسابقى الميدان والمضمار . نشرة ألعاب القوى للاتحاد الدولي لألعاب القوى الهواة . مركز التنمية الإقليمي . القاهرة . العدد الثاني . 1991 .
- 11- محمد حسين علاوي: اختبارات الأداء الحركي . دار الفكر العربي . القاهرة . 1994 .
- محمد نصر الدين رضوان:

- 12- محمد شوقي كشك:
عادل حسين النموري :
تعديل طريقة أداء اختبار الوثب العمودي وتقنيته وفقاً لمداخلات أداءه - دراسة تطبيقية على لاعبي الغطس والجمباز وكرة الطائرة وغير الممارسين نظرياً وتطبيقياً. كلية التربية . العدد الخامس والعشرون . الإسكندرية . 1995 .
- 13- محروس محمد قنديل حامد:
14- وسيلة محمد مهران:
تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعليم والأداء الحركي في رياضة الجمباز. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية البدنية. أبي قير . 1980 .
علاقة " مؤشر كتلة الجسم " و " القدرة الانفجارية " للرجلين بالمستوى الرقمي لطالبات كلية التربية البدنية في مسابقات الرمي. بحث منشور. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. جامعة الإسكندرية . كلية الرياضة للبنات. العدد السابع . يونيو 1994 .

المراجع الإنجليزية :

- 15- Clark, Donald R. Donald. R: Sports activities for mem macmillom publishing CO, INC new york. 1916.
- 16- Fox. F and Mathwes. D.K : The physiological bio of physical eduotiom and athleticce, 3rd e.d. founders cdlllege C.B.S. Philadelphia 1981.
- 17- Heusnsr W. and Vom Huss W.P: Strngth power and mulcular emd mvamnce in matoye H.J ed introduction to measurement in physical eduction bacam. boston. 1978.
- 18- Morehouso L.E. and Rosh P.J.S: Ports medicime fort voimers. 2nd edtion Philadelphia 1963.
- 19- TANNER : The Physiology of at hletes leiden university press lciden nctherland 1964.

وضع معايير مقننة لاختيار أفضل لاعب كرة قدم في البطولة

(*) د. علي يوسف زربية

(**) د. فتحي علي الهادي

المقدمة و مشكلة البحث :

علي مر العصور و الأجيال كان هناك أبطال وعباقرة و نوابغ يصنعون التاريخ ، ويسطرون بأحرف من نور صفحاته المختلفة ، و يعتبر هذا التفوق و التطور و التقدم في كافة المجالات المختلفة أنما هو وليد فكرة كانت أساساً من أفراد يتمتعون بقدرات عقلية خارقة ساهموا في خدمة الإنسانية في مختلف الأزمنة و الأوقات ، وكما في باقي التخصصات من أبطال كما في السياسة ، و الاقتصاد ، و الطب و مختلف العلوم الاخرى ، فهناك أيضاً في الرياضة أبطال ناضلوا من أجل الرقي بالمستوى الفني لتلك الألعاب المختلفة لتصل إلي ما هي عليه الآن. وكرة القدم أحد تلك الرياضيات التي نالت قسطاً وافراً علي مر لسنوات الأخيرة و التي لاقت إقبالا مختلف النظر من قبل شرائح المجتمع المختلفة لما لها من عناصر التشويق و الإثارة و المتعة. فالتفوق الرياضي و الموهبة التي يظهرها اللاعبون داخل مختلف الملاعب لهم الحق في أن ينالوا التكريم و التشجيع و إبرازهم كقدوة و مثل اعلي للأطفال و الشباب في التنشئة الرياضية.

فيذكر " محمود إبراهيم " (2003) بأنه: يفرض التفوق الرياضي و الموهبة التي يظهرها اللاعبون الحق في تكريمهم و تشجيعهم و إبرازهم كقدوة و مثل أعلي للأطفال و الشباب في التنشئة الرياضية المرغوبة لتكوين الشخصية المتكاملة في الجوانب الصحية و البدنية و العقلية والانفعالية و الاجتماعية.(57:8)

و يضيف " يانكز " و آخرون . Yiannakis, et al. (1984) أن : البطل الرياضي يعد نموذجاً اجتماعياً أولياً يستخدمه المجتمع للحفاظ علي الهيكل الاجتماعي له، كما أن البطل الرياضي يقوم بتدعيم المجتمع ، وهذه الخاصية تعتبر من أهم الأدوار أو الوظائف التي يقوم بها الأبطال تجاه مجتمعاتهم بشكل مباشر أو غير مباشر . (73:14) و يعتبر التكريم و منح الألقاب للاعبين و اختيار لقب هداف البطولة ، و أفضل لاعب في البطولة ، و أفضل حارس مرمي من الألقاب المحببة للاعبين ، حيث يعتبر ذلك بمثابة التعزيز الذي يدعم الأداء و يرقى بمستوي الأداء و القيم و السلوكيات المرغوبة للاعب.

كما يذكر " عبد اللطيف خليفة " (1992) ما هي إلا انعكاس للأسلوب الذي يفكر به الفرد في ثقافة معينة (16:5) و يضيف " عبد الرحمن عيسوي " بأن: التعزيز يساعد علي استمرار رغبة المتعلم في التدريب كما يحفزه علي تعديل سلوكه (63:4)

وهذا ما يؤكد " فؤاد أبو حطب " (1977) بأن : أهمية التعزيز في جانب تعلم المهارات الحركية ، حيث أشار إلي الدراسة التي أجراها " أبل " Abel علي الأطفال و المتمثلة في ثلاثة مجموعات متكافئة تقوم بتعلم أحدي المهارات الحركية ، حيث تفوقت المجموعة التي حصلت علي مكافآت مادية علي المجموعتين الأخرين اللتين حصلتا أحدهما

(*) محاضر بقسم التربية البدنية، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(**) محاضر بقسم إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

علي تشجيع لفظي و معنوي و الاخرى ضابطة و التي لم تحصل علي أي تعزيز وتفوقت المجموعة الثانية التي حصلت علي تشجيع لفظي علي المجموعة الضابطة التي تتعلم المهارة الحركية بدون أي تشجيع . (6:264) ويتخذ التعزيز إشكالا و انواعاً متعددة و مختلفة ، فمنها ما يكون علي شكل عبارات من المديح و الثناء ، ومنها ما يكون علي شكل مكافآت مادية ، و يكون التعزيز أكثر فعالية و تأثير عندما يكون مباشرة بعد الانتهاء من العمل أو المنافسة.

فاختيار أفضل لاعب خلال البطولة يحتاج إلي وضع معايير علمية مقننة ، بدلا من الاختيار العشوائي الذي يعتمد علي التجربة و الخبرة فقط ، ومن هنا يحاول هذا البحث أن يصل إلي تلك المواصفات و المعايير المقننة لانتقاء أفضل الرياضيين الذين يساهمون في الرفع من المستوى الفني للبطولة و بالتالي من مستوى كرة القدم في البلاد . هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلي وضع وتحديد معايير مقننه لاختيار أفضل لاعب كرة قدم في البطولة.
تساؤلات البحث :

تساؤلات البحث في شكل سؤال واحد وهو :-

هل يمكن الاستناد الي مواصفات و معايير علمية مقننه من خلالها يتم اختيار و انتقاء أفضل لاعب كرة قدم في البطولة ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الانتقاء:

" هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين علي فترات زمنية متعددة وبناء علي مراحل الأعداد الرياضي المختلفة " (12:20)

دافعية الانجاز :

" وهي استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوي معين من معايير أو مستويات " (11:251)

أفضل لاعب في البطولة:

" هو اللاعب الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط الفنية التي يقدرها المحكمون وفق المعايير العلمية التي سوف تسفر عنها الدراسة و التي تؤهل اللاعب للفوز باللقب " (8:61)

إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث:

استخدام الباحثان المنهج الوصفي الدراسة المسحية نظراً لملاءمته و طبيعة البحث .

ثانياً: عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي العدد 39 فرداً من الأشخاص ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال كرة القدم من أعضاء في اللجنة الاولمبية و الاتحادات الرياضية الي مدربي المنتخبات و الأندية بالإضافة إلي الحكام الدوليين و الدرجة الأولى و الصحافيين الرياضيين ، وكان توزيع العينة كما هو موضح بجدول (1)

جدول (1) توزيع العينة

م	عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
1	أعضاء في اللجان الاولمبية و الاتحادات الرياضية.	8	20.5 %
2	مدربو المنتخبات و الأندية الرياضية.	18	46.2 %
3	صحافيون رياضيون.	7	17.9 %
4	الحكام الدوليين و الدرجة الأولى.	6	15.4 %
	المجموع	39	100 %

جدول (1) يوضح النسبة المئوية للعينة للبحث، حيث كانت أكبر نسبة لمدرّبين المنتخبات و الأندية الرياضية بنسبة (46.2 %) من مجموع نسب أفراد العينة الكلية ، ثم يليها أعضاء اللجان الاولمبية و الاتحادات الرياضية بنسبة (20.5 %) ، ثم الصحافيون الرياضيون بنسبة (17.9 %) ، ثم كانت آخر نسبة للحكام الدوليين و الدرجة الأولى بنسبة (15.4 %) .

ثالثاً: أدوات جمع البيانات :

أستخدم الباحثان استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد أتبع الخطوات التالية في إعدادها:

- 1- الاطلاع علي العديد من الدراسات و البحوث و الوثائق التي تهتم بكرة القدم ، كما تم الاطلاع علي العديد من المراجع العلمية للتعرف علي المعايير و المواصفات اللازمة لاختيار أفضل لاعب في مجال التدريب و كرة القدم .
- 2- قام الباحثان بإعداد سؤال مفتوح وقد تم توزيعه علي بعض المختصين في مجال كرة القدم من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية ، ومدربين و إعلاميين وذلك عن طريق المقابلات الشخصية للتعرف علي معايير و مواصفات اختيار أفضل لاعب في البطولة .
- 3- في ضوء الإطار النظري المرجعي و آراء المختصين و المهتمين في مجال كرة القدم ، تم تحديد بنود أو عبارات الاستبيان ضمن محور واحد وهو محور اختيار أفضل لاعب كرة قدم في البطولة .
- 4- تضمن محور الاستبيان علي (15) خمسة عشر بنداً أو عبارة تقيس مختلف العناصر الشخصية ، البدنية ، المهارية ، و النفسية ، و العقلية ، و الاجتماعية للاعب ، و قد وضع لكل بند درجات تقدير تتراوح ما بين (1-10) درجات ، و تم عرض الاستبيان علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في كرة القدم ، والعاملين في مجال التدريب و الادارة الرياضية وذلك بهدف التعرف علي ملائمة الاستبيان لما وضع من اجله ، كما طلب منهم إبداء رأيهم في حذف أو إضافة أو تعديل أو نقل عبارة من بند أو عنصر لآخر بما يتفق وهدف البحث .مرفق(1)
- 6- في ضوء آراء المختصين ثم حذف العبارات و تعديل صياغة البعض الأخر، وبعد ذلك أصبح عدد عبارات الاستبيان (10) عبارات موزعة علي العناصر المختلفة (ملحق 1) .

7- قام الباحثان بتطبيق الاستبيان في صورته النهائية علي عينة قوامها (10) عشرة أفراد من خارج عينة البحث للتأكد من وضوحه و مناسبته من حيث الصياغة والمضمون ، وقد أسفرت النتيجة عن صلاحية الاستبيان للتطبيق ومناسبته لما وضع من أجله وبذلك أصبح الاستبيان في صورته النهائية .

وقد تم إيجاد المعاملات العلمية للاستبيان علي النحو التالي:-

أولاً: الصدق:

أعتمد الباحثان في اختيار صدق أداة جمع البيانات التي تم استخدامها في الدراسة علي صدق المحتوى أو المضمون Content Validity وقام الباحثان بعد الاطلاع علي المصادر الخاصة بذلك من مراجع ودراسات سابقة بعرض هذه الاستمارة علي (7) من الخبراء الأكاديميين من أساتذة كليات التربية البدنية لإبداء آرائهم في محورها وفي مناسبة المفردات للمحور وارتباطها بالموضوع الذي يتم بحثه ، كذلك في سلامة أسلوب صياغتها وقد بلغت نسبة الموافقة علي بنود و عبارات الاستمارة بنسبة (93 %) .

ثانياً: الثبات:

لحساب ثبات الاستبيان استخدمت طريقة التطبيق و إعادة التطبيق حيث طرح الاستبيان علي عينة مكونة من (8) أفراد من مجتمع البحث بخلاف أفراد عينة البحث الأصلية ثم أعيد تطبيق الاستبيان بعد مرور (10) عشر أيام من التطبيق الأول ، و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فبلغ (0.92) وبعد تعديل صياغة عبارات الاستبيان، و التأكد من توافر الشروط العلمية الخاصة به أصبح صالحاً للتطبيق النهائي علي عينة الدراسة.

تطبيق الاستبيان:

تم تطبيق الاستبيان خلال الفترة من 4-30 الطير - ابريل 2006ف

المعالجات الإحصائية للبيانات :

استخدمت المعالجات الإحصائية التالية :

1- حساب التكرارات: ك

2- حساب النسبة المئوية: %

3- حساب معامل الارتباط: ر

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً: عرض النتائج:-

فيما يلي جدول (2) يعرض التكرارات و النسب المئوية لاستجابات عينة البحث حول بنود التقييم الواردة بالاستبيان، بينما جدول (3) يتناول هذه البنود حسب النسب المئوية الخاصة بها ، و يعرض جدول(4) المعايير النهائية التي أستقر عليها البحث لاختيار أفضل لاعب كرة القدم في البطولة .

جدول (2)

التكرارات والنسب المئوية للاستجابات عينة البحث حول بنود التقييم الواردة بالاستبيان

ن=39

م	بنود التقييم	موافق		غير موافق	
		ك	%	ك	%
1	ظهور الموهبة و الأداء المتميز للاعب في غالبية المباريات.	39	100%	-	-
2	عدم تعرض اللاعب لأي عقوبات (إنذار - طرد) أثناء البطولة .	37	94.8%	2	5.2%
3	قدرة اللاعب علي حسن التصرف خلال المواقف الصعبة و المتغيرة أثناء المباراة .	37	94.8%	2	5.2%
4	تحلي اللاعب بالروح الرياضية و الأخلاق الحسنة مع أفراد فريقه و اتجاه المنافس .	38	97.4%	1	2.6%
5	براعة اللاعب وتألقه خلال المباريات الصعبة و ظهوره بمستوي الفورية الرياضية خلال معظم لقاءات البطولة.	38	97.4%	1	2.6%
6	الأداء الرجولي داخل الملعب و التزامه بالسمات الإدارية (الرغبة في الفوز، المثابرة، العزيمة، الكفاح ، الثقة بالنفس الخ).	36	92.3%	3	7.7%
7	علاقة اللاعب بزملائه و بالجهاز الفني و الإداري و الجمهور و وسائل الأعلام المختلفة .	34	87.2%	5	12.8%
8	الانتران الانفعالي للاعب و سلوكياته في حالتي الفوز و الهزيمة .	36	92.3%	3	7.7%
9	مساهمته في إحراز الفوز لفريقه من خلال (تسجيل الأهداف أو منع أهداف تكاد تكون محققة في فريقه) بالنسبة لباقي اللاعبين أو لحارس المرمي	39	100%	-	-
10	عدم تعتمده إثارة الجماهير و المنافس وعدم اعتراضه علي مستوي التحكيم مهما كانت الظروف .	35	89.7%	4	10.3%

يتضح من جدول (2) اتفاق عينة البحث علي بنود التقييم الواردة بالاستبيان بنسب متفاوتة، حيث تراوحت النسب ما

بين 100% - 87.2% ، حيث جاءت نسبة بنود حسب أهميتها بالترتيب علي النحو التالي:

7،10،8،6،3،2،5،4،9،1

جدول (3)

الترتيب	بنود التقييم	الإتفاق	رقم البند
1	ظهور الموهبة و الاداء المتميز للاعب في غالبية المباريات	100%	1
2	مساهمة في إحراز الفوز لفريقه من خلال (تسجيل الأهداف أو منع أهداف محققه في فريقه) للاعبين ولحارس المرمى	100%	9
3	تحلي اللاعب و تألقه خلال المباريات الصعبة و ظهوره بمستوي الفورمه الرياضية خلال معظم لقاءات البطولة	97.4%	4
4	براعة اللاعب وتألقه خلال المباريات الصعبة و ظهوره بمستوي الفورية الرياضية خلال معظم لقاءات البطولة	97.4%	5
5	قدرة اللاعب علي التصرف خلال المواقف الصعبة والمتغيرة	94.8%	3
6	عدم تعرض اللاعب لأي عقوبات أثناء البطولة	94.8%	2
7	الأداء الرجولي داخل الملعب و التزامه بالسماات الإدارية (الرغبة في الفوز، المثابرة، العزيمة، الكفاح، الثقة بالنفس... الخ)	92.3%	6
8	الاتزان الانفعالي للاعب وسلوكياته في حالة الفوز والهزيمة	92.3%	8
9	عدم إثارة الجماهير و المنافس وعدم اعتراضه علي التحكيم	89.7%	10
10	علاقة اللاعب بزملائه و بالجهاز الفني و الإداري و الجمهور و وسائل الإعلام المختلفة	87.2%	7

يتضح من جدول (3) ترتيب بنود التقييم وفق النسب المئوية لاجابات عينة البحث و يلاحظ من جدول (3) أيضا بأن هناك اربعة بنود حصلت علي ترتيب مكرر للبنود السابقة لها، واشتمل التكرار في الترتيب الاول : البندين 2،1 حيث حصل علي نسبة 100% من مجموع التكرارات ، و البندين 4،3 حيث حصل علي نسبة 97.4% ليحصل علي الترتيب الثاني من حيث النسب المئوية، و احتل البندين 5، 6 علي النسب 94.8 % ليكونا في المركز الثالث من حيث النسب المئوية، وحصل البندين 7، 8 علي نسبة 92.3% ليحصل علي المركز الرابع من حيث النسب ، ثم جاء البند رقم 9 حيث حصل علي نسبة 89.2% ليحتل على المركز الخامس في ترتيب النسب المئوية ، و أخيرا جاء البند رقم 10 بنسبة 87.2% وكما هو معروف فإن البند المكرر يحصل علي الترتيب التالي تنظيما . و تراوحت الدرجة النهائية لتقييم اللاعب ما بين 10-100 درجة لتصبح توزيع المعايير في صورتها النهائية علي النحو الموضح في جدول (4)(5)

جدول (4)

معايير اختيار أفضل لاعب كرة قدم في البطولة

م	بنود التقييم	درجة التقييم
1	ظهور الموهبة والأداء المتميز للاعب في غالبية المباريات	
2	مساهمته في إحراز الفوز لفريقه في تسجيل ومنع أهداف بالنسبة للاعبين أو لحارس المرمى	
3	تحلى اللاعب بالروح الرياضية والأخلاق الحسنة مع أفراد فريقه أو اتجاه المنافس	
4	براعته وتألقه في المباريات الصعبة وظهوره بمستوى الفورمة الرياضية في معظم اللقاءات	
5	قدرة اللاعب على حسن التصرف في المواقف الصعبة والمتغيرة أثناء المباراة	
6	عدم تعرض اللاعب لأي عقوبات أثناء البطولة	
7	الأداء الرجولي داخل الملعب والتزامه بالسماوات الإرادية (الرغبة في الفوز، العزيمة، الكفاح، الإصرار)	
8	الالتزان الإنفعالي للاعب وسلوكياته في حالتي الفوز والهزيمة	
9	عدم تعمدته إثارة الجماهير والمنافس وعدم اعتراضه على مستوى التحكيم مهما كانت الظروف	
10	علاقته بزملائه وبالجهاز الفني والإداري والجمهور ووسائل الإعلام المختلفة	

جدول (5)

يوضح الجدول تفرغ الدرجات النهائية و مجموعها لمختلف البنود

معايير التقييم	بند 1	بند 2	بند 3	بند 4	بند 5	بند 6	بند 7	بند 8	بند 9	بند 10	مج
درجة البند	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	%100
درجة الخبر											

ثانياً: مناقشة النتائج :-

من خلال نتائج جدول (4) يتضح بأن أول و أهم بند في البنود العشرة لاختيار أفضل لاعب كرة قدم في البطولة هو بند رقم (1) وقد جاء في الترتيب الأول و الذي يتمثل في ظهور الموهبة و الأداء المتميز للاعب في غالبية المباريات ، و تلك نتيجة منطقية و تتفق مع ما أشار إليه ، Yiannakis & Greendorfor (1992) من أن : الموهبة هي الصفة الأولى و الأساسية في البطل الرياضي ، (13:75) ، و كما يشير إلي ذلك حسنى ذرة (2000) بأن الجماهير الرياضية و المشجعين في كرة القدم يريدون أن يروا المراوغة الماكرة الناجحة و التي لا تأتي إلا من موهوب يتحكم في كل عضله من عضلات و جسمه تساعد علي أن يكون متميزاً عن غيره من لاعبي كرة القدم العاديين (1:20)

و بالنسبة للأداء المتميز للاعب و وجوده في غالبية المباراة علي نفس المستوي من شأنه أن يبرز موهبة اللاعب في التألق و الإبداع و بالتالي في اختياره من ضمن أفضل اللاعبين في البطولة.

و بالنسبة للبند الثاني و الذي جاء في نفس المرتبة بنسبة (100%) في معايير اختيار أفضل لاعب في البطولة هو مساهمته في إحراز الفوز لفريقه من خلال تسجيله أكبر عدد من الأهداف أو منع وصول أهداف تكاد تكون محققة في فريقه ، و من المعروف بأنه لا يمكن إحراز هدف في كرة القدم الآن خلال استغلال الهجمات و الذي بالتالي يؤدي إلي خلق فرص ، وهذا ما يشير إليه " طه إسماعيل " (1990) نقلاً من "تشارلز هيويز " Charles hughes : بأن كل تحرك هجومي في كرة القدم يجب أن يخطط له بحيث يؤدي إلي خلق فرص مناسبة للتصويب . (3:2) و الهجوم أساساً في كرة القدم بهدف إلي إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف ، كما يشير إلي ذلك مصطفى كامل ، محمد حسام الدين (1992) : كما نصت المادة (10) من قانون كرة القدم علي أن " الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يكون هو الفائز بنتيجة المباراة ، وإذا أحرز الفريقان عدد متساوي من الأهداف أو لم يحرز كليهما أيه أهداف تكون نتيجة المباراة تعادل " (9:23)

و يؤكد المعيار الثالث و المتعلق بالروح الرياضية للاعب و الأخلاق الحسنة التي يجب أن يتحلي بها اللاعب مع فريقه و تجاه الفريق المنافس هو من السمات و السلوكيات التي يجب أن يتصف بها لاعب كرة القدم ، وهذا ما يؤكد " محمد حسن علاوي " (2002) بأن : أهمية السمات الخلقية و الإدارية تلعب دوراً رئيسياً وهاماً في تشكيل الشخصية الرياضية و تسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوي قدرات الفرد و استعداداته ، فاللاعب الذي يفتقر إلي الروح الرياضية لن يستطيع مهما بلغت قدراته و مستواه البدنية و الفنية تحقيق أعلى المستويات الرياضية ، نظراً لان هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوي الشخصية ككل . (7:186-187)

أما بالنسبة للمعيار أو البند الرابع و الذي ينص علي براعة اللاعب و تألقه في المباريات الصعبة و المهمة و ظهورها بمستوي الفورمة الرياضية المتكاملة في معظم لقاءات البطولة ، و يطلق مصطلح الفورمة الرياضية في كثير من الأحيان علي الحالة التدريبية التي يمر بها اللاعب ، إلا أن الحالة التدريبية قد تعبر عن حالة الرياضي الفعلية و التي يكون عليها خلال أي وقت ، بينما تشير الفورمة الرياضية هنا إلي حالة الرياضي مثالية عالية غير ثابتة تظهر لفترات و تتضح من خلال الأداء الممتاز للمجهود و تختلف في المستوي في كل مرحلة من مراحل (العمر) التطور الرياضي . و الفورمة الرياضية كما يعرفها سيد عبد المقصود (1994) عن " كرير تشوفينكوف " Krer

Towunkow (1954) بأنها : " حالة للرياضي تتميز بالقدرة علي أداء مستويات إنجاز عالي و الحفاظ عليه أو ثباته لفترة زمنية عند الاشتراك في المنافسات " . (68:2)

و يشير البند الخامس من معايير اختيار أفضل لاعب كرة قدم في البطولة و الذي يوضح " قدرة اللاعب علي حسن التصرف خلال المواقف المتغيرة و الصعبة التي يواجهها أثناء المباراة " ، ومن المعروف بأن لاعب كرة القدم يتعرض لمختلف المواقف و الضغوط التي تواجهه و يحتاج إلى اتخاذ القرار المناسب السليم . و بقصد بذلك يجب أن يتوفر في اللاعب ما يعرف عنه بذكاء اللعب وهو جانب من الذكاء المكاني الذي يدركه اللاعب المتميز ذو الخبرة في الملعب ، بحيث يستطيع أن يقوم بأداء المهارة أو بالتصرف الخططي المناسب وفق مقتضيات اللعبة و ظروف اللعب المختلفة . وهو ما يشير إليه " ممدوح محمدي ، محمد علي " (1998) بأن : اللاعب الذكي يتميز بسرعة وحسن التصرف في مواقف اللعب المتغيرة ، و أقدر علي سرعة الإدراك و قراءة الموقف لتوقع سلوك المنافس أثناء اللعب ، فاللاعب الذكي يستطيع أن يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب و بالسرعة المناسبة . (44:10)

و البند السادس ينص علي عدم تعرض اللاعب لأي عقوبات سواء بالإنذارات أو بالطرد خلال البطولة. وهذا البند يتفق مع البند الثالث و الذي يشير إلى ضرورة تحلي اللاعب بالروح الرياضية و الأخلاق الحسنة مع أفراد فريقه و اتجاه المنافس ، وأيضاً مع البند الثامن و الذي ينص علي الاتزان الانفعالي للاعب و سلوكياته في حالتي الفوز و الهزيمة ، و البند التاسع و الذي يشير إلي عدم تعمد اللاعب إثارة الجماهير و المنافس وعدم اعتراضه علي مستوي التحكم . وهذه البنود الأربعة مجتمعة تشير إلى ضرورة احترام اللاعب للقوانين و اللوائح المعمول بها في لعبة كرة القدم والتزامه

بالآداب و السلوكيات التي يفترض أن يتسم بها الرياضي مع نفسه ومع الآخرين .

أما المعيار السابع أو البند السابع الذي يظهر الأداء الرجولي للاعب و اتصافه بالسمات الإدارية و التي تعتبر من أهم مكونات الأعداد النفسي طويل المدى كما يشير إلى ذلك " محمد حسن علاوي " (2002) بأن : الدول المتقدمة اهتمت بالتفوق الرياضي من خلال طرق تنمية و تطوير السمات الخاصة باللاعبين الرياضيين و التي تسهم بدرجة كبيرة في التربية الشاملة المتزنة للشخصية الرياضية ، ومن ناحية أخرى كعامل هام للوصول باللاعب الرياضي إلى اعلي المستويات الرياضية . (176:7)

أما البند الثامن و الذي يؤكد علي ضبط النفس و التحكم في سلوكيات اللاعب في حالتي الفوز و الهزيمة وهذا ما يؤكد " محمد حسن علاوي " (2002) بأن : سمة ضبط النفس (أو التحكم في الذات) تعني القدرة علي تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة . (182:7)

ويشير البند التاسع علي عدم تعمد اللاعب إثارة الجماهير أو اللاعب المنافس وعدم اعتراضه علي مستوي التحكم مهما كانت الظروف الأمر الذي يؤدي إلى خروج اللاعب عن القيم النبيلة للرياضة و الروح الرياضية التي يجب أن يتحلي بها اللاعب و بالتالي ينعكس سلباً علي أدائه داخل الملعب .

أما البند العاشر و الذي ينص علي العلاقة التي يفترض أن تكون فيما بين اللاعب وزملائه و الجهاز الفني و الإداري و الجمهور ووسائل الإعلام المختلفة . فالبيئة تلعب دوراً هاماً في احتياجات اللاعب للممارسة الرياضية ،

وهذا ما أشار إليه " محمد حسن علاوي" (2002) بأن : العلاقات الأخوية مع الزملاء و البيئة بصورة عامة من شأنها أن تطور عوامل الدافعية للاعبين بصورة إيجابية. (7:149)

فيجب أن تكون علاقة المدير الفني باللاعبين ممتازة جداً فهو يعتبر بمثابة محلل نفسي وأخصائي اجتماعي و موجه تربوي ثم كوالد حنون و أخ أكبر يعمل لصالح اللاعب.

وان يوجد الثقة الشديدة فيه من اللاعبين و كأفراد أولاً و كجماعة ثانياً ، أي انه كلما استطاع المدير الفني حل مشاكل لاعبيه حاز علي ثقتهم وحبهم وطاعتهم له بدون تردد ، وإقبالهم علي عملية التدريب بحب وإخلاص ، وبالتالي تتم عملية التدريب بالصورة المطلوبة وتحقق الهدف منها . ومن خلال علاقة اللاعب بالجمهور و التي تلعب دوراً هاماً في رفع المعنويات و السمات الإدارية للاعبين ، وحماس الجمهور يلهب حماس اللاعبين و يدفعهم إلى بذل الجهد و الكفاح في سبيل الفوز، ومن هذا المنطلق يجب أن تكون علاقة اللاعب بال جماهير و مشجعي النادي علاقة حسنة و طيبة ، وتكون هناك رابطة قوية بين اللاعبين و الجماهير و التي من شأنها أن توطد العلاقة الحميمة بين اللاعبين فيما بينهم ، وبين اللاعبين و الجماهير وبين الجهاز الفني و الإداري ووسائل الأعلام المختلفة.

الاستنتاجات:

في حدود هدف البحث وفي إطار عينة الدراسة وإجراءاتها أمكن التوصل إلى الاستنتاج التالي:-

1- بالإمكان الاعتماد علي المعايير أو البنود العشرة (10) التي توصل إليها الباحثان لاختيار أفضل لاعب كرة القدم في البطولة ، وذلك بالاستناد إلى رأي الخبراء .

التوصيات:-

- 1- الاهتمام بتطبيق هذه المعايير أو البنود للألعاب الجماعية الأخرى في مختلف الفرق أو المنتخبات الرياضية.
- 2- تطبيق هذه البنود على لاعبي كرة القدم في مختلف الفئات العمرية.
- 3- تطبيق هذه المعايير أو البنود في مختلف الألعاب الجماعية الأخرى للمستويات الرياضية في مختلف الفئات العمرية .
- 4- تطبيق هذه المعايير في البطولات المختلفة المحلية والعربية والدولية
- 5- إجراء بحوث ودراسات أخرى لتحديد معايير اختيار افضل اللاعبين في مختلف المسابقات و البطولات الفردية
- 6- إجراء دراسات مقارنة بين لاعبي الألعاب الفردية و الجماعية باستخدام هذه المعايير في اختيار افضل اللاعبين علي مستوي الدولة.

أولاً: المراجع العربية:-

- 1- حسني ذرة:- الموسوعة الشاملة في كرة القدم ، دار الطلائع للنشر و التوزيع و التصدير ، القاهرة 2000
- 2- سيد عبد المقصود:- نظريات التدريب و الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، القاهرة، 1994 .
- 3- طه محمود إسماعيل:- برنامج تدريبي مقترح للجوانب الفنية و الخططية للتصويب من خلال تحليل بعض المباريات المحلية و الدولية في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1990.
- 4- عبد الرحمن عيسوي:- علم النفس و الإنتاج ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر ، (د.ت)

- 5- عبد اللطيف محمد خليفة:- ارتقاء القيم ، دراسة نفسية ، سلسلة علم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب ، الكويت ، 1992
- 6- فؤاد أبو حطب:- علم النفس التربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1977
- 7- محمد حسن علاوي:- علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002
- 8- محمود إبراهيم شبر:- معايير مقننه لاختيار أفضل لاعب في البطولات الرياضية للألعاب الجماعية ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الخامس عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، سبتمبر ، 2003
- 9- مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين:- الحكم العربي وقوانين كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، ط2 ، القاهرة ، 1992.
- 10- ممدوح محمدي، محمد علي:- الأعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.

ثانيا المراجع الأجنبية :-

11-Cheiladurai, P& Saleh, :-Dimensions of leader Behavior In Sport of development A leadership Scale, Journal of Sport Psychology. 2 , 1980.

12-William Morris, Editor :-The American heritage Dictionary of the English Language , Houghton, Mifflin Company Boston, 1976.

13-Yiannakis, A & Greendorfor,S.L:-Applied Sociology of Sport, Human Kinetics Publishers, Inc . 1992.

14-Yiannakis, A , Thomas, D. McIntyre,M.j.&Dalep,M:- Sport Sociology , Contemporary Themes, Kendall, Hunt Publishing co,1984.

رضاء الأساتذة الجامعيين على اتجاهات الطلاب نحو مهنة تدريس التربية الرياضية (دراسة مقارنة)

(*) أ. على أحمد شناك (**) د. ياسين عرفة (***) د. إبراهيم العقربي

المقدمة

تعتبر مهنة التعليم من المهن البالغة الأهمية لأنها تتعلق ببناء شخصية الإنسان وإنتاج المورد البشري اللازم لبناء مجتمع متطور ومتحضر والتعليم هو العامل المهم في إنجاح أي تنمية اجتماعية . وليس بمقدور أي شخص أن يقوم بعملية التعليم إلا إذا كان معداً إعداداً كافياً يؤهله لمساعدة المتعلم على النحو السوي في جميع جوانب شخصيته وأن اتجاه المعلم نحو مهنته يتوقف على أدائه وكفأته في العمل وكما أن اتجاهات المعلمين التربوية تؤثر في توجيه طلابهم نحو مهنة التدريس بصفة خاصة . وبما أن رضاء الفرد عن مهنته ينعكس إيجابياً نحو هذه المهنة لذلك فإن من الأهمية أن يكون المعلم راضياً عن مهنته ومستمتعاً بها .

وبدا يصبح من الضروري الكشف عن اتجاهات الطلاب الذين يعدون لمهنة التدريس وكذلك رضاء الأساتذة الجامعيين على هذه الاتجاهات سواء كانت إيجابية أو سلبية وهذا لا يتأتى إلا من خلال المواقف التربوية التي توفرها المؤسسة التعليمية فالمدرس الكفو هو الذي يجعل الاتجاهات النفسية تتكامل مع نمو المعرفة والمهارات ، لذلك تعد الاتجاهات التربوية من أهم عوامل النجاح للمعلم وتوافقه في مهنته .

وقد حرصت المعاهد العليا وكليات التربية الرياضية على اكساب طلابها اتجاهات تربوية موجبة نحو مجالات عملهم من خلال امدادهم بالخبرات التربوية العملية والنظرية التي تحتويها برامج الأعداد والمناهج التي تدرس للطلاب . لذا فقد أختار الباحثون موضوع الدراسة للكشف عن رضاء الأساتذة الجامعيين عن اتجاهات الطلاب نحو مهنة تدريس التربية الرياضية بكل من المعهد الأعلى بالرياضة بالقصر السعيد - جامعة منوبة - تونس وكلية التربية البدنية جامعة الفاتح طرابلس .

ومن خلال ذلك تظهر مشكلة الدراسة في ضوء اختلاف البيئة الخارجية واختلاف فلسفة كل مجتمع عن الآخر فقد تتغير الاتجاهات وتتعدل حسب فلسفة ونظم ومناهج التعليم التي ينتهجها كل مجتمع عن الآخر .

فرض الدراسة :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لذا الأساتذة الجامعيين في درجة رضاهم على اتجاهات الطلاب نحو مهنة التدريس التربية الرياضية بكل من المعهد الأعلى بالرياضة بقصر السعيد تونس وكلية التربية البدنية طرابلس .

منهج الدراسة :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه من أنسب المناهج العلمية لهذا البحث للحصول على البيانات والمعلومات المطلوبة .

(*) أستاذ مساعد بكلية التربية البدنية - جامعة الفاتح - طرابلس .

(**) أستاذ محاضر بالمعاهد الأعلى للرياضة والتربية البدنية بقصر السعيد - جامعة منوبة - تونس .

(***) أستاذ محاضر بالمعاهد الأعلى للرياضة والتربية البدنية بقصر السعيد - جامعة منوبة - تونس .

عينة البحث :-

تم اختيار عينة الدراسة من الأساتذة الجامعيين بالمعاهد الأعلى للتربية الرياضية بقصر السعيد - جامعة منوبة - تونس وعددهم ((50)) أستاذاً و ((44)) أستاذاً من كلية التربية البدنية جامعة الفاتح طرابلس .

الدراسة الاستطلاعية :-

أجريت الدراسة الاستطلاعية بالعام الدراسي 2004 / 2005 بالمعهد الأعلى للرياضة بقصر السعيد - جامعة منوبة - تونس في الفترة من 2005/2/7 إلى 2005/2/21 ف وكلية التربية البدنية جامعة الفاتح طرابلس بالفترة ما بين 2005/1/1 إلى 2005/1/7 .

مقياس رضاء الأساتذة الجامعيين :-

استخدم الباحثون أداة مقننة لقياس رضاء الأساتذة الجامعيين على اتجاهات طلاب التربية الرياضية نحو مهنة التدريس .

وبعد عرضها على خبراء من الأساتذة الجامعيين بكل من تونس وطرابلس ومصر والعراق بغرض أبداء الرأي من حيث الصياغة والوضوح مع إمكانية التعديل أو الإضافة أو الحذف وقد أسفرت هذه المرحلة على التالي :-

1. وافق الخبراء على المقياس مع تعديل المفردات اللغوية حسب كل بلد .
 2. اتفق الخبراء على تسمية المقياس برضاء الأساتذة الجامعيين على اتجاهات الطلاب نحو مادة تدريس التربية الرياضية وقد ضم المقياس ((13)) عبارة .
- وضعت درجات المقياس كالتالي :-

أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
4	3	2	1

الدراسة الأساسية :-

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتي أثبتت من خلالها بأن المقياس ذو صدق وثبات عال .
وبذلك أجريت الدراسة بالنسبة للأساتذة الجامعيين بالمعاهد الأعلى للرياضة بالقصر السعيد - جامعة منوبة - تونس في الفترة ما بين 2005/4/4 إلى 2005/4/30 .

وأما بالنسبة للأساتذة الجامعيين بكلية التربية البدنية جامعة الفاتح - طرابلس فكانت بالفترة ما بين 2005/3/15 إلى 2005/4/15 .

المعالجات الإحصائية :-

1. المتوسط الحسابي .
2. الإنحراف المعياري .
3. معامل الارتباط ((بيرسون)) .
4. تحليل التباين .
5. اختبار ((ت)) للفروق .

عرض ومناقشة النتائج للأساتذة الجامعيين :

تم تطبيق مقياس درجة رضا الأساتذة الجامعيين لاتجاهات طلاب التربية الرياضية بكل من المعهد الأعلى للرياضة بقصر السعيد . تونس وكلية التربية البدنية . طرابلس .

وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية بالبرنامج (Excel) وهي كالتالي

جدول رقم (1)

التوصيف الإحصائي لدرجات استجابات الأساتذة الجامعيين في كل من طرابلس وتونس على مقياس درجة الرضا لاتجاهات طلاب التربية الرياضية

المعطيات الإحصائية الأساتذة الجامعيين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	أكبر قيمة	أصغر قيمة
المعهد الأعلى بقصر السعيد تونس	29.6	4.81	30	0.39	39	16
كلية التربية البدنية طرابلس	37.02	4.62	37.5	0.55	47	24

يتضح من الجدول رقم (1) أن متوسطات درجات استجابات أعضاء هيئة التدريس في كل من تونس وطرابلس على عبارات المقياس قد تراوحت ما بين (29.6) إلى (37.02) درجة ، وأن قيم معاملات الالتواء ما بين (0.39) إلى (0.55) وهي تقترب من الصفر ، وأن هذه المعاملات تؤكد مدى فهم الأساتذة الجامعيين بتونس وطرابلس لمحتوى وهدف المقياس .

جدول رقم (2)

العلاقة بين قيمة " ت " المحسوبة وقيمة " ت " الجدولية

بين درجات متوسط استجابات أعضاء هيئة التدريس بكل من تونس وطرابلس

(ن = 91)

المعطيات الإحصائية الأساتذة الجامعيين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت " المحسوبة	الدالة الإحصائية
المعهد الأعلى بقصر السعيد تونس	29.6	4.81	7.62	دال
كلية التربية البدنية طرابلس	37.02	4.62		

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.66$

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيمة " ت " المحسوبة (7.62) أكبر من قيمة " ت " الجدولية (1.66) عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذه النتيجة تؤكد وجود فروق حقيقية ودالة إحصائياً بين درجات متوسط استجابات أعضاء هيئة التدريس بكل من تونس وطرابلس ولصالح الأساتذة الجامعيين طرابلس .

جدول رقم (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لخبرات الأساتذة الجامعيين بكل من تونس وطرابلس

المعالجات الإحصائية	(ن=50)	(ن=44)
المتوسط الحسابي	14	22
الانحراف المعياري	7.96	11.69
الإلتواء	0.481	0.246

يبين الجدول رقم (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لخبرات الأساتذة الجامعيين بالمعهد الأعلى للرياضة بقصر السعيد . تونس وأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية . طرابلس .

فقد اتضح من خلال الجدول رقم (1 ، 2) وجود تباين في استجابات الأساتذة الجامعيين ومستوى الرضا للاتجاهات نحو مهنة تدريس التربية الرياضية لطلاب التربية الرياضية بكل من المعهد الأعلى للرياضة بقصر السعيد . تونس وكلية التربية البدنية . طرابلس حيث أظهرت :

- 1- فهم الأساتذة الجامعيين لهدف ومحتوى المقياس .
- 2- أن الاستجابات كانت لصالح الأساتذة الجامعيين بطرابلس .
- 3- بالرغم من أن الاتجاهات لدى الطلاب بالنسبة للسنة الرابعة كان أكثر إيجابية ووضوحاً بالمعهد الأعلى للرياضة بقصر السعيد بتونس ، إلا أن عدم رضا الأساتذة الجامعيين بتونس على اتجاهات طلابهم يدل على أنهم يطمحون إلى الأحسن والأفضل ، وهذا مؤشر جيد لما يتمتع به الأساتذة الجامعيين بتونس .

الاستنتاجات :-

في ضوء المنهج العلمي ونتائج التحليل الإحصائي لاستجابات الأساتذة الجامعيين بالمعهد الأعلى للرياضة قصر الصعيد - جامعة منوبة - تونس وكلية التربية البدنية - جامعة الفاتح - طرابلس .

فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

1. فهم الاساتذة لهدف ومحتوى المقياس .
2. أن الاستجابات كانت لصالح الأساتذة الجامعيين - بطرابلس .

3. عدم رضا الأساتذة الجامعيين بتونس على اتجاهات طلابهم يدل على أنهم يطمحون إلى الأحسن والأفضل وهذا مؤشر جيد لما يتمتع به الأساتذة الجامعيين بتونس .

التوصيات :-

- 1- ضرورة التوعية بأهمية صفة تدريس التربية الرياضية بين مختلف شرائح المجتمع التونسي والليبي .
- 2- الاهتمام الكامل بمادة التدريب الميداني " التدريب البيدغوجي " بكونها موقفاً تعليمياً وتربوياً يعمل على تنمية الاتجاهات لدى الطلاب نحو مهنة تدريس التربية الرياضية .
- 3- الاهتمام الفعلي بالجوانب المادية والمعنوية والاجتماعية لمدرس التربية الرياضية وإظهار الدور الإيجابي له في خدمة المجال التعليمي والاجتماعي والرياضي .
- 4- الاهتمام وزيادة التوعية بتوجيهه وتنمية الاتجاهات لدى الطلاب نحو مهنة تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الجامعية من السنة الأولى وحتى السنة الرابعة .
- 5- يجب أن تكون الأهداف التي وضعت من أجلها المناهج الدراسية واضحة لطلاب التربية الرياضية وإمكانية تطبيقها وتحقيقها عملياً .
- 6- يجب أن تكون المناهج وفق الإمكانيات الفعلية وألا تكون مناهج نظرية نمطية فقط .
- 7- أن تكون المناهج الرياضية مواكبة للتطور العلمي السريع وأن تتفق مع التكنولوجيا لزيادة وصول المعلومة إلى طلاب التربية الرياضية .

المراجع العربية والأجنبية :-

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد خاطر وفهد الكنعان : اتجاهات طلاب وطالبات قسم التربية الرياضية بمعهدية بمعهدية التربية الرياضية للمعلمين والمعلمات نحو مهنة تدريس التربية الرياضية بدولة الكويت ، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية ، المؤتمر العلمي الأول ، الأردن ، 1986 .
- 2- انتصار يونس : السلوك الإنساني ، دار المعارف ، القاهرة ، 1979 .
- 3- أسامة كامل راتب : الاتجاهات التربوية لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، 1977 .
- 4- باسم نزهت ، طارق حميد البلداوي : المجلة العربية للبحوث التربوية ، المجلد السابع ، العدد الثاني ، تونس ، 1987 .

5- حسين سالم الشرعة ، جمال محمد الباكر : اتجاهات المعلمين لمهنة التدريس بدولة قطر ومدى تأثرها ببعض العوامل الديموغرافية ، المجلة التربوية ، المجلد الرابع عشر ، العدد 56 ، جامعة الكويت ، 2000 .

6- حامد عبدالسلام زهران : علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتاب ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، 2000 .

7- : نفس المرجع السابق .

8- : مرجع سابق .

9- : مرجع سابق .

10- حسين سالم الشرعة ، جمال محمد الباكر : اتجاهات المعلمين لمهنة التدريس بدولة قطر ومدى تأثرها ببعض العوامل الديموغرافية ، المجلة التربوية ، المجلد الرابع عشر ، العدد 56 جامعة الكويت ، 2000 .

11- : مرجع سابق .

12- : مرجع سابق .

13- سيد غنيم : سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1978 .

14- سوداني وحجازي : الاتجاهات نحو التربية الرياضية ومستوى الأداء في اختبارات القبول للطلاب بكليات التربية الرياضية ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية ، 1983 .

15- سيد فؤادي بسطويسي : بناء مقياس الرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1998 .

16- عبدالرحمن العيسوي : الاختبارات والمقاييس النفسية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2003 .

- 17- عبدالعزيز السيد شخص : أثر المعلومات في تغيير الاتجاهات نحو المعاقين ، مجلة جامعة الملك سعود ، المجلد الثاني ، العدد الأول ، السعودية ، 1990 .
- 18- عزيزة محمود سالم : الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، 1977 .
- 46- Alport, B.W. Attitudes, Inc. Murchion, (2d) Ahand book of social phyology, New York, Wolcenter Maod, Ilank University Press, 1935, P.15.
- 47- Corbin, C. : Attitudes of College Females toward Physical Activity. In: I.J.S.P., 1970.
- 48- Dotson, C. : Values Physical Activity by Male, University Student. Res. Quer. 43 (2), 1972.
- 49- Heargert, An Exploration study attitudes towards physical education as expressed by university students. Abstracted in Diss. Abstractes internation al 30 – A 1970.
- 50- Kenyon, G. : Six scales for assessing attitudes towardes physical activity. Research quarterly,
- 51- Krech, Hvultchlielcl, Theory and problem of social psychology. New York, Mcgrow, Hill Book, Co. 1948, P.30.
- 52- Melcher Nancy Petronella : The Relationship between partenal and student attitudes toward physical activity and motor ability of high school girls – I.D.A. Vo. 36. 1976. PP. 4329-4330.
- 53- Mequi, A.: Experience affecting male university students who exhibit extreme positive and negative attitudes towards physical

- activity. Abstracted in completed research in health, Physical education and Recreation, 1970.
- 54- Monica, G.: Attitudes toward physical. Activity as a formation of Sex-role orientation, D.A.I. February, 1980, Vol (40), No (8), 1980.
- 55- Maclock, M.: Attitudes of university studento towards participation in physical activity abstracted in completed research in health physical education and recreation, 1970.
- 56- Osgood, C. et.al : The measurement of Meaning, New York, University of Ellinois Press. 1964, P.51.
- 57- Oskamp, Siuart: Attitudes and opinions, New York, Plontice

التحليل الكمي لبعض متغيرات الرمية الحرة في كرة السلة

(*) د. عبد المنعم يوسف زربية (***) د. طلال فخر الدين ابوخطوة (***). أ. كمال محمد الزروق

مقدمة البحث :-

تعتبر ميكانيكا الأداء الرياضي من الأمور المعقدة التي تحتاج إلي وجود خلفية معرفية خاصة بالأساسيات الميكانيكية التقليدية حتى يمكن تبسيط هذه الأمور بالشكل الذي يساعد علي تناول تفاصيلها بدرجة عالية من الوضوح ، فالحركة بشكلها العام تتم في إطار مجموعة من القوانين الفيزيائية الأساسية التي اعتمدت علي التجربة والملاحظة ، لحركة الأجسام غير الحية حتى تبت صدق نتائجها وشاع استخدامها إن أوجه الاختلاف في تطبيق تلك القوانين بين الجسم البشري وبقية الأجسام الأخرى هو ما جعل من المسألة أمراً مختلفاً تماماً وفتح مجالاً واسعاً للدراسة . فالهدف الأساسي من أسس الميكانيكا الحيوية هو إيجاد نوع من العلاقات المترابطة بين بعض السمات والخصائص البيولوجية للجسم البشري وبعض الخصائص والأسس الفنية للأداء المهارى عن طريق التوظيف الأمثل للنظريات و القواعد والمباني الميكانيكية لخدمة المهارات الرياضية . ولم تخرج كرة السلة عن هذا الإطار وحظيت بالبحث والدراسة في مختلف الجوانب الخاصة بها وخصوصاً الجوانب البدنية و المهارية .

*مشكلة البحث و أهميته :-

يعتبر التصويب هو المهارة التي تتوج جميع المهارات الأخرى في كرة السلة ، لذلك فكل المهارات الأساسية الأخرى والخطط المدروسة تصبح عديمة الجدوى إذ هي لم تتوج في النهاية بإصابة وتحقيق الهدف ، وللرمية الحرة أهميتها حيث أن كثيراً ما يتوقف كسب المباراة علي نسبة إصابة الهدف من هذه الرميات .

إلا أنه ومن خلال ملاحظة وتتبع الباحثان لمباريات فرق الدرجة الأولى بالدوري الليبي لكرة السلة استرعى إنتباههما ضياع كثير من النقاط التي يمكن تجميعها من خلال إصابة الهدف من الرمية الحرة نتيجة لعدم إتقان ودقة هذه الرمية، ذلك ما دعاهما إلى محاولة تناول هذه المشكلة بالدراسة فيما يتعلق بجانبها الميكانيكي على اعتبار أن هذه الرمية تعتبر من أهم المهارات الهجومية التي يجب أن يجيدها لاعب كرة السلة ، وكذلك لتنبه القائمين بالتدريب إلى التعرف على الخصائص والمحددات الميكانيكية للرمية الحرة التي يجب الاعتماد عليها في تدريب اللاعبين ، لا سيما وأن رياضة كرة السلة لها مواصفاتها ومحدداتها الخاصة .

* هدف البحث :-

يهدف البحث إلي التعرف على :-

- بعض الخصائص الكينماتيكية للكرة أثناء الرمية الحرة في المهارة قيد البحث .

(*) محاضر بقسم التدريب، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

(***) محاضر بقسم التدريب ، كلية التربية البدنية . جامعة الفاتح .

* تساؤل البحث :- ما هي الخصائص الكينماتيكية للكرة أثناء أداء الرمية الحرة في المهارة قيد البحث ؟

* أهم مصطلحات البحث :-

- التحليل الكمي - " هو تعيين المقادير وتحديدها مثل قياس الكمية أو إيجاد النسبة المئوية " (4: 16)

- الرمية الحرة - " هي فرصة تعطى للاعب الحق في أن يسجل نقطة واحد علي الهدف دون أي إعاقة ومن مكان خلف خط الرمية الحرة وداخل نصف الدائرة " (1: 91)

* القراءات النظرية :-

يشير محمد عبد الرحيم إسماعيل (2003) إلي أن الرمية الحرة Free Threw هي حالة التصويب الوحيدة التي تؤدي من الثبات في المباراة ويعتبر التركيز والثقة مطلبين أساسيين عند أداء الرمية الحرة ، ومع ذلك فإن تصويب الرمية الحرة يتسم بالسهولة في الأداء نظراً لأن متغيرات الدفاع لا تؤثر فيها، ولها شكل للأداء ومتابعة للأداء وطريقة للأداء يقوم بها المصوب وفق حركة الذراع المصوبة والذراع الساندة وهي تعتمد كذلك علي التوافق العصبي بين العين واليد وكذلك الإيقاع والتناغم المتماثل . (7 : 82)

ويضيف محمد عبدالرحيم إسماعيل (2003) إلي أن طريقة الأداء للرمية الحرة لا بد أن تكون من خلال رؤية جيدة للهدف وتوازن الكرة في اليدين المصوبة والساندة ليعطي هذا تناغم وتماثل للتصويب المحكم (7 : 85) وتذكر بلانش سلامة (1984) أنه غالباً ما يتم أداء الرمية الحرة بيد واحدة حيث نجد أن مقدار القوة المتولدة من خلال عمل - القدمين والساق و الفخذين والعضد و الساعد ويد الذراع الرامية - والتي تمثل الروافع المحدثة لحركة التصويب تتعامد مع بعضها لإحداث الحركة الانتقالية المستقيمة أعلى الجسم التي تنتقل إلي الكرة . (2 : 102)

ويؤكد محمد عبدالرحيم إسماعيل (2003) إلا أن هناك توازناً محدداً للمصوب ويجب أن ينسق المجهودات الخاصة بكل عضلة لإنتاج مقدار من القوة في اتجاه السلة وقدرة اللاعب المصوب علي التحكم في مسار الكرة يعتمد علي التحكم في (العجلة) القوة المتولدة من جزء محدد من الجسم. (7 : 82)

ويرى محمد حسن أبو عبيبة (1975) أن خط حركة الكرة من نقطة إنطلاقها من يد اللاعب حتى مركز الحلقة يسمى (مدار طيران الكرة) وأن المدار القصير غير مريح لشدة إنحدار طريق الكرة حيث تدخل السلة في اتجاه أفقي مما يكون سبباً في غلق أكثر من النصف الأمامي للحلقة بينما يساعد المدار المتوسط علي سقوط الكرة داخل الحلقة وهو أنسب المدارات و أكثرها وفعالية ، أما المدار الطويل فهو ذو تقوس كبير وتسقط الكرة فيه تقريباً رأسية إلا أن دقة التصويب تقل تبعاً للزيادة الواضحة في طول خط المدار . (6 : 62)

ويشير قاسم حسن ، إيمان شاكر (1998) إلي أن للوضع الأفقي لحلقة السلة أهمية خاصة ، فكلما صغرت زاوية الكرات الساقطة كلما صغر حجم الهدف المسموح للكرة بالمرور فيه ، أي كلما اقتربت الكرات من الزاوية الأقرب إلى العمودية فإن الفرص لدخول السلة تكون أكبر، وأن استخدام التصويب المباشر أفضل من الارتداد على اللوحة. (4: 319)

ويضيف محمد حسن أبو عبيبة (1975) أن دفعة التصويب في السلة تتوقف

علي أسباب عدة أهمها :-

- الأداء الميكانيكي الصحيح .
- دوران الكرة .
- مدار طيران الكرة .
- قوة الدفع .
- التركيز و الإسترخاء . (6 : 75)

ويضيف HAY.J (1978) أن طيران الكرة يشبه حركة المقذوفات حيث يتم التحكم في مسار الكرة من خلال سرعة الانطلاق وارتفاع الكرة لحظة الانطلاق . (9 : 41)

ويشير طلحة حسام الدين (1994) إلى أن هناك عاملان أساسيان يتحكمان في حركة المقذوف ، هما سرعة الانطلاق و زاوية الإنطلاق، فسرعة الانطلاق هي أحد أهم المتغيرات الأساسية في تحديد المسافة الأفقية أو العمودية للإنجاز وتحدد بمعرفة سرعة الكرة ، أما زاوية الإنطلاق فهي التي تحدد مسار طيران الكرة . (3 : 105)

ويذكر قاسم حسن و إيمان شاكر (1998) أنه في جميع الحركات الرياضية لا يلعب فيها تأثير قوة واحدة فقط وإنما تأثير قوى متعددة معاً وهذا يعني أنها مؤثرات قوى كثيرة ومتوافقة ، ففي الرمي نجد أن سلسلة المفاصل تكون مفتوحة وهذا يعني أن الذراع و الأداة يحصلان على السرعة النهائية التي يجب أن تكون في آن واحد (5 : 328)

ويرى HAY.J (1978) إن قذف الأجسام المختلفة غالباً ما لا يتخذ مساراً أفقياً أو رأسياً فقط ولكن يكون مسارها مائلاً ، فعند قذف الجسم أفقياً يبدأ في السقوط للأسفل فور تحرره بسرعة تزايدية نتيجةً لعجلة الجاذبية الأرضية. (9 : 171)

ويضيف قاسم حسن و إيمان شاكر (1998) إن سرعة الإنطلاق ما هي إلا محصلة سرعتين إحداها عمودية والأخرى أفقية ، حيث تبلغ سرعة الإنطلاق أقصاها لحظة إنطلاق أو تحرر الأداة من يد الرامي . (5 : 220)

مما سبق يرى الباحثان أن سرعة الإنطلاق تتغير مقياساً للأداء المهاري وبناء عليه فإن تحسين هذا العامل يعتبر من العوامل الأساسية للإرتفاع بمستوى الأداء المهاري في مهارة الرمي .

ويضيف الباحثان أن العوامل المرتبطة بزاوية الإنطلاق وسرعة الإنطلاق من الأمور المهمة جداً في التدريب ، حيث ترتبط إلي حد كبير بأطوال اللاعبين وقدراتهم المختلفة ، فميكانيزم التعامل مع هذه المتغيرات يعتبر من أكثر المشكلات الحركية.

* الدراسات السابقة :-

1- دراسة " Hammilton Penelope " (1975) (8)

عنوانها " تحليل ميكانيكى و مقارنة أداء تصوبيتين للاعب كرة السلة "

وكان الهدف منها :-

- استخراج السرعة والعجلة التزايدية والتناقضية لكل جزء يتحرك من أجزاء الجسم .
- مدى إسهام كل جزء لمحصلة حركة الجسم .
- إستخراج عزوم القوة على كل مفصل .

- العلاقة بين زمن ترك الكرة والقفزه .
- * عينة البحث :- 9 محاولات للتصويب من القفز
- * أهم الاجراءات :-
- أستخدم الباحث طريقتين للتصويب على السلة ثم أداء محاولات التصويب من مسافة 15 قدم ، 8 أقدام .
- * أهم النتائج :-
- كان مقدار العجلة التزايدية والتناقصية في التصويب بالقفز من مسافة 15 قدم دائماً أكبر .
- كان مقدار عزم القوة أكبر حتى يتسبب في إعطاء سرعة أكبر لانطلاق الكرة.
- تحرر التصويب من مسافة 15 قدم أسرع منه في تحررها من مسافة 8 أقدام .
- 2- دراسة " بلانش سلامة متياس " (1984) (2)
- قامت بلانش بدراسة عنوانها " التحليل الكينماتيكي للرمية الحرة في كرة السلة " وكان الهدف منها :-
- التعرف علي شكل التغير الحادث في مركز ثقل الجسم خلال الأداء .
- التعرف علي خصائص متغيرات إنطلاق الكرة في مهارة الدراسة .
- التعرف علي خصائص عمل زوايا الجسم خلال مراحل الأداء .
- واختارت عينة البحث بالطريقة العمدية لثلاثة لاعبات واستخدمت المنهج الوصفي باستخدام التصوير السينمائي والتحليل الحركي و كان من أهم نتائج الدراسة :-
- اختلاف مقادير سرعات انطلاق الكرة بين اللاعبات عينة البحث .
- اختلاف زوايا الانطلاق ما بين اقصر اللاعبات وأطولهن في حدود المحاولات الناجحة في الدراسة .
- تغير زوايا العضد والجذع / العضد والساعد تبعاً لمراحل الأداء .
- * إجراءات البحث :-
- 1- منهج البحث :-
- تم استخدام المنهج الوصفي باستخدام التصوير السينمائي والتحليل الحركي .
- 2- عينة البحث :-
- أختار الباحثان ثلاثة لاعبين يمثلون نادي المدينة أحد أندية الدرجة الأولى للموسم الرياضي 2006/2007 للدوري الليبي وبأطوال مختلفة (190 سم) ، (180سم) ، (173 سم).
- 3- أدوات البحث :-
- ملعب كرة سلة
- 5 كور سلة
- آلة تصوير 8 مللي ذات سرعة (50 كادر/ث)

* الدراسة الأساسية :-

كانت طريقة التصوير السينمائي هي أسلوب الباحثين نحو تجميع البيانات المراد الوصول إليها والموضحة في هدف البحث بحيث تم تثبيت آلة التصوير علي بعد 8 متر من مقطع الجانب الأيمن للاعب ونقطة وقوفه علي مكان الرمية الحرة (15 قدم = 4.60 م) وتمت هذه الدراسة يوم الاثنين 2007/3/26 بصالة نادى المدينة الرياضي وبعد أداء العديد من المحاولات لكل لاعب من لاعبي عينة البحث تم اختيار أفضل ثلاثة محاولات ناجحة لكل لاعب وذلك لإخضاعها لعملية التحليل واستخراج النتائج المطلوبة والتي تمت بمعمل وحدة التحليل الحركي بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وذلك بواسطة برنامج (3D MAP) Motion Analysis Program ومسجل بمركز نظم المعلومات للدكتور/مصطفى عطوة ، وقد تم تحديد المتغيرات الخاضعة للدراسة من قبل الباحثين وتمثلت في :-
سرعة الإنطلاق / زاوية الإنطلاق .

*المعالجات الإحصائية :-

1- لحساب سرعة الانطلاق لحظة التحرر :-

- السرعة العمودية = الوتر x جا الزاوية

- السرعة الأفقية = الوتر x جتا الزاوية

$$\sqrt{V_{xy} = V_x^2 + V_y^2} = \text{محصلة السرعة}$$

حيث V_{xy} هي محصلة السرعة

V_x^2 هي مربع السرعة الأفقية

V_y^2 هي مربع السرعة الرأسية

2- لحساب محصلة زاوية الإنطلاق :-

$$\frac{\triangle \text{السرعة العمودية } V_y}{\triangle \text{السرعة الأفقية } V_x} = \text{الزاوية}$$

$$\frac{\triangle \text{السرعة العمودية } V_y}{\triangle \text{السرعة الأفقية } V_x}$$

* عرض النتائج و مناقشتها :-

جدول (1) يوضح قيم سرعة انطلاق الكرة (م/ث)

المحاولة اللاعب	الأولى	الثانية	الثالثة
190 سم	5.8	5.5	5.4
180 سم	6.1	5.6	5.9
173 سم	5.7	6.2	5.2

تعد سرعة الانطلاق من أهم المظاهر الحركية المؤثرة على مستوى الإنجاز ومن خلال قراءة قيم متغيرات سرعة أنطلق الكرة لعينة البحث الموضحة في الجدول (1) نلاحظ تقارب تلك القيم حيث تراوحت لكل أفراد العينة في كل المحاولات ما بين (5.2 م/ث - 6.1 م/ث) أي بفارق (0.9 م/ث) لكل المحاولات . وهذا الفارق البسيط يعزوه الباحثان إلي الفروق الفردية والطبيعية لأفراد العينة والتي من الطبيعي أن تكون ، وكذلك إلي اختلاف القدرة (قوة + سرعة) في عملية توليد وتجميع القوى أثناء أداء الرمية والتي تبدأ من مفصل القدم وتنتهي بمفصل الرسغ مروراً بمفصل الركبة والحوض والكتف والساعد وبالتالي تأثير تلك القوى المباشر على سرعة انطلاق المقذوف (الكرة) .

بالإضافة إلي ذلك ومقارنة بسرعة انطلاق الأداة في رياضات أخرى - كرة القدم - كرة الطائرة - كرة اليد - كرة التنس - نجد أن سرعة الانطلاق في كرة السلة بطيئة وذلك نظراً لكبر حجم الكرة الذي يشغل مقطع مساحي من الهواء أكبر من مقطع أي كرة أخرى وبالتالي فإن السرعة التي تتحرك بها كرة السلة في الهواء تعتبر نسبياً أقل من سرعة أي كرة لان مقاومة الهواء لكرة السلة تكون قليلة .

جدول (2) يوضح قيم زوايا إنطلاق الكرة (درجة)

المحاولة اللاعب	الأولى	الثانية	الثالثة
190 سم	51°	50°	53°
180 سم	56°	55°	55°
173 سم	54°	57°	56°

من خلال قراءة قيم متغيرات زوايا انطلاق الكرة لعينة البحث والموضحة في الجدول (2) يرى الباحثان أن اختلاف زوايا انطلاق الكرة أمراً ناتجا عن ضرورة اختلاف الزاوية التشريحية بين العضد والجدع و التي يحتمها طول اللاعب ، فإذا كان اللاعب طويلاً فإن المدى الذي تتحركه تلك الزاوية حتى يبدأ الساعد في التحرك لتوجيه الكرة إلي السلة يكون صغيراً ، بينما إذا كان اللاعب قصيراً فإن المدى الذي تتحركه نفس الزاوية (العضد/ الجذع) سيكون كبيراً حتى تنتقل الكرة علي المسار المناسب والذي يسمح بدخولها إلي السلة ، وهذا ما يؤكد (HAY.J) من أن زوايا الدخول من (38° - 45°) والتي يقابلها زوايا الانطلاق من (49.75° - 54.46°) هي أنسب الزوايا للرمية الحرة في كرة السلة من مسافة 15 قدم.

وذلك ما يتفق تقريباً مع قيم زوايا انطلاق الكرة لعينة البحث والتي كانت ما بين (50° ، 57°) .

*الاستنتاجات :-

- 1- سرعة الإنطلاق هي أحد أهم المتغيرات الأساسية في تحديد المسافة الأفقية أو العمودية للإنجاز .
- 2- تختلف مقادير سرعات إنطلاق الكرة بين لاعبي عينة البحث إلا أنها متشابهة تقريباً مما يدل على التكافؤ في الأداء
- 3- كانت زوايا إنطلاق الكرة مختلفة بإختلاف طول اللاعب .
- 4- تتفق زوايا إنطلاق الكرة لدى أفراد عينة البحث مع الزوايا المثالية للرمية (50° - 55°) كما حددها (Hay.J).

* التوصيات :-

- 1- أهمية الموازنة بين السرعة العمودية والأفقية والإحساس بها في الرمية الحرة .
- 2- العمل والتدريب على أن تكون زوايا انطلاق الكرة من (50°-55°).
- 3- إحداث أقصى تسارع حركي ممكن خلال أداء الرمية.
- 4- محاولة تثبيت متغيرات الانطلاق (السرعة والزووية) لدى اللاعب عن طريق تدعيم محاولات الأداء الناجحة .

المراجع

- 1- القانون الدولي للعبة ، ترجمة الإتحاد المصري لكرة السلة ، 1998
- 2- بلانش سلامة متياس :- التحليل الكينماتيكي للرمية الحرة في كرة السلة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، مارس 1984.
- 3- طلحة حسام الدين :- مبادئ التشخيص العلمي للحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
- 4- قاسم حسن ، إيمان شاکر :- طرق البحث في التحليل الحركي ، الطبعة الأولى دار الفكر للطباعة 1998.
- 5- قاسم حسن ، إيمان شاکر :- مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، الطبعة الأولى دار الفكر للطباعة ، 1998 .
- 6- محمد حسن أبو عيبة :- تدريب المهارات الأساسية في كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، 1975.
- 7- محمد عبدالرحيم إسماعيل :- الأساسيات المهارية والخطط الهجومية في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الطبعة الثانية ، 2003 .

8 – Hamilton :- Mechanical Analysis And Comparison Of Jumb Shots Performance By Afemale Basket – Ball Player , Res , Quar , 1975.

9 – Hay.J :- The Biomechanics Of Sports Technicques ,Englewood Cliffs , N.J , 1978.

تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مفهوم الذات لدى طلاب جامعة الفاتح بالجماهيرية الليبية

* أ. البهلول ميلود العجيلي ** د. إبراهيم العقربي *** د. ياسين بن عرفة

المقدمة ومشكلة البحث :

تهتم الدول المتقدمة بالأنشطة الرياضية اهتماما بالغاً لا يقل بأي حال من الأحوال عن اهتمامها بالمجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، ويعتبر النشاط الرياضي أساساً هاماً في تنشئة الشباب وفي تنمية المجتمع وغرس المبادئ الديمقراطية والسعي إلى التقدم ورفعة الدولة ، كما أن التربية من خلال البدن تعد من أفضل الطرق لتنمية اللياقة البدنية للشباب ولتحسين مستواهم الصحي ، وكذلك تتميتهم من الجانب العقلي والأخلاقي .

فاستثمار الطاقات البشرية وتوظيفها التوظيف العلمي الأمثل هو المدخل الحقيقي للتقدم والرقى حيث يتوقف نجاح عمليات التنمية البشرية في الدول المتقدمة والنامية على مدى كفاءة مواردها البشرية، فكثيراً ما يفشل عمليات التنمية في الدول النامية عن تحقيق أهدافها لعدم كفاءة أداء القوى البشرية في تلك الدول ، وتعتبر مرحلة الشباب واحدة من أهم مراحل الحياة ، إذ أنها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم البدنية و العقلية والنفسية والاجتماعية وهي المهارات التي يتطلبها نموهم النفسي والاجتماعي من أجل تنظيم علاقاتهم بأنفسهم وبالآخرين وبالواقع حولهم .
(هارون توفيق الرشيدى ، 2004:18)

كما تعتبر مرحلة التعليم الجامعي مجالاً خصباً لإمداد المجتمعات العصرية بالكوادر المؤهلة في مختلف مجالات الحياة ، فالجامعة العصرية باعتبارها مؤسسة تربوية لا تقتصر مهمتها على التعليم والبحث العلمي وحسب ، بل يمتد أثرها لتشمل التنمية الخلقية والاجتماعية والنفسية والبدنية للطلاب لإعداد الفرد المتكامل البناء من النواحي العقلية والجسمية والسلوكية ، ويحتل مفهوم الذات مكاناً هاماً في عديد من الصياغات النظرية المعاصرة ، فأصحاب نظريات الشخصية تزايد اهتمامهم بالذات كمفهوم وما يتبعه من عمليات مستمرة يمارسها الفرد في امتداد حياته ، وأصبح مفهوم الذات بالتالي يستخدم باعتباره نظرياً مركزياً للبحث في الشخصية والاتجاهات النفسية للفرد وما يصدر عنه من سلوك . (محمد عبد السلام غنيم ، 1991:27)

بينما يذكر محمد حسن علاوى أن مفهوم الذات يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضى حيث يساهم في تحقيق التفوق الرياضى وخاصة في المواقف التي يتأرجح فيها الفوز والهزيمة فاللاعب ذو المفهوم الايجابي عن ذاته يشعر أن لديه ذات قوية تعمل بكفاءة ومثل هذا التفاعل ينتج عنه الأداء الجيد ، كما أن هناك علاقة الرباط دالة إحصائياً بين تصور الإنسان لنفسه وتحصيله في حياته سواء كان التحصيل الاكاديمي أو الرياضى ، ومن أهم ما يؤكد ذلك أن الطريقة التي يرى بها الانسان نفسه هي نتاج نظرة الاخرين له فتصور الذات أو مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمناً في معاملته مع الحياة بطريقة فعالة ، ولديه عزيمة تعينه على مواجهة تحديات الحياة بما فيها من مواقف المنافسة الرياضية بنجاح مما يجعله جديراً بالتقدم و الاحترام وتزداد ثقته بنفسه ويقترب من الناس لكى يكون

محبوباً منهم و ينهكم في نشاط معين متوقفاً أن ينجح و ينتج فيه ، ويشعر في نفسه بالرضا وعدم العجز ، ومثل هذا التفاعل ينتج عنه الأداء الجيد . (محمد حسن علاوى ، 1991 : 316-318)

ويتضح مما سبق ان مفهوم الذات يتكون نتيجة للتفاعلات الاجتماعية ولا يمكن ملاحظته حيث أنه كيان افتراضى يستدل عليه من خلال سلوك الانسان ، ويرى الباحث أن دراسة مفهوم الذات تساعد العاملين في مجال التربية وعلم النفس على فهم نجاح الفرد في العديد من المواقف المتباينة ، حيث أن مفهوم الفرد لذاته ومفهوم الاخرين عنه يحدد أن سلوكه وأفعاله ، فالفرد يشعر بالزهو و الفخر لنجاحه ، وكذلك بالحزن وخيبة الامل لفشله ، ويهنيء نفسه وغيره عند أداء عمل ما بإنقاف ، و يتهم نفسه أو غيره بما يحدث من أخطاء ، ويبدو ذلك واضحاً في المجال الرياضي ، حيث يصبح مفهوم الذات بمثابة الطاقة الدافعة لسلوك الفرد نحو نشاطاته المتعددة و خاصة الأنشطة الرياضية .

ففكرة الفرد نفسه تعتبر دافعا للسعي تجاه تحقيق ذاته بالكفاح والتفوق ، فالفرد الذي يرضى عن نفسه و يتلها ، وتكون لديه الفرصة للعمل والمثابرة تحقيق التفوق كذلك الفرد الذي يضع لنفسه اهدافا ومستويات من الطموح في ضوء التقدير الواقعي لقدراته وإمكاناته يلقي النجاح وهذا بدوره يؤدي الى تقبل الفرد لذاته ويزيد من نشاطه في العمل والانجاز ، وهكذا نجد أن لمفهوم الذات أهميته البالغة في تنشيط الفرد للعمل و لتفوق ، ويحاول الباحث من خلال هذا البحث التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مفهوم الذات لدى طلاب جامعة الفاتح بالجمهورية الليبية ، حيث أن مفهوم الفرد لنفسه له تأثير على الكثير من سلوكه وله علاقة مباشرة بشخصيته . ويعتبر مفهوم الفرد عن نفسه من العوامل الهامة التي تؤثر على شخصيته وصحته النفسية ويؤثر بدوره على مستوى الأداء البدني

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعريف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مفهوم الذات لدى طلاب جامعة الفاتح بالجمهورية الليبية .

فرض البحث :

توجد فروق داله إحصائياً في أبعاد مفهوم الذات بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين بجامعة الفاتح لصالح الطلبة الممارسين .

مصطلح البحث :

مفهوم الذات *Self – Concept* هو " ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه

ككل " (محمد عماد الدين إسماعيل ، 1961:3)

الدراسات السابقة :

1- دراسة إكرام محمد عبد الحفيظ وإكرام الشماع وإقبال عبد الحكيم (1986) ومفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء المهاري العالي والمختص لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة وكان من أهداف الدراسة التعرف على الفروق في مفهوم الذات بين الطالبات ذوات المستوى المهارى العالي والطالبات ذوات المستوى المهارى المنخفض في مسابقات الميدان و المضمار ، اشتملت عينة البحث على عدد 100 طالبة 50 طالبة مثلت مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، وقد استخدمت الباحثات ، مقياس تنسى لمفهوم الذات ، و كان من اهم نتائج الدراسة وجود علاقة داله بين بعد الذات الجسمية و ابعاد مفهوم الذات(الذات الواقعية - الذات الاخلاقية - الذات الشخصية - الذات الاسرية - الذات الاجتماعية تقبل الذات) وعدم وجود علاقة للذات الجسمية

مع (نقد الذات و الذات الادراكية) وهذا للطالبات المتفوقات ، كما اسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين الذات الجسمية و ابعاد مفهوم الذات لغير المتفوقات على أبعاد (الذات الاخلاقية - الذات الشخصية - الذات الاسرية - الذات الاجتماعية - الذات الواقعية - تقبل الذات - الذات الادراكية) بينما وجد ارتباط غير دال بين مفهوم الذات الجسمية وبعد نقد الذات لنفس المجموعة .

2- أجرى سالم حسن سالم (1986) دراسة عن مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية والمستوى الرقوى لدى متسابقى الميدان والمضمار ، واستخدم الباحث الوصفية وتضمنت عينة البحث 195 متسابقاً من لاعبي بطولة الجمهورية للموسم 1984-1985 تم تقسيم الى ثلاث مستويات طبقاً للمستوى الرقوى المرتفع المتوسط ، المنخفض ، واستخدم الباحث مقياس مفهوم الذات الجسمية و اظهرت نتائج الدراسات ان المتسابقون ذو مستوى الرقوى المرتفع اعلى تقدير لذاتهم عن غيرهم وان متسابقون من ذوى المستوى المتوسط أعلى تقدير لذاتهم من المتسابقون من ذوى المستويات المنخفضة ، وأيضاً وجود ارتباط الدال إحصائياً مفهوم الذات الجسمية والمستوى الرقوى .

3- قام دوود Dowd (1980) بدراسة تهدف للتعريف على الفروق على مفهوم الذات لدى اللاعبات و غير اللاعبات من طالبات المدارس الثانوية و الجامعية وتكونت عينة البحث من (70) طالبة طبقن عليهن اختبار تنس لمفهوم الذات اشارت النتائج الى عدم فروق الدالة احصائياً بين اللاعبات وغير اللاعبات بالمدارس و الجامعة فى مفهوم الذات لصالح اللاعبات .

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفى (الدراسات المسحية) لملاءمتها لتحقيق هدف البحث .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب جامعة الفاتح بالجمهورية الليبية والبالغ عددهم (80) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ، المجموعة الاولى وعددها (40) طالب من غير الممارسين للانشطة الرياضية وغير مقيدين بالاتحادات الرياضية ، وقد تم اختيارهم من احدى عشر كلية بجامعة الفاتح و هي (كلية الاقتصاد - الاداب - القانون الهندسة - العلوم - الزراعة - الطب البشرى - طب الاسنان - الطب البيطرى - الصيدلة التقنية الطبية) وقد تم استبعاد كلتي التربية البدنية والفنون الجميلة على اعتبار أن كلية التربية البدنية من الكليات المختصة لدراسة النشاط الرياضى وكلية الفنون الجميلة لدراستها لمادة الرياضة الجماهيرية حتى لا يتاثر البحث بهما .

أدوات جمع البيانات : بناء على هدف البحث الحالى و استخلاصا من الدراسات السابقة وبعد الاطلاع على العديد من المقاييس المختلفة فى مجال المتغيرات المرتبطة بمفهوم لذات نحو النشاط الرياضى ، فقد تم اختيار مقياس تنسى لمفهوم الذات أعدده للعربية (محمد حسن علاوى ، محمد العربى شمعون ، 1978) واعاد تقنينه (إبراهيم المسدى) فى صورته المصغرة ، ويتكون مقياس تنسى لمفهوم الذات من (100) عبارة وصفية ويشتمل على (9) أبعاد للذات وهى الذات الواقعية Actul Self تقبل الذات Self Satisfaction الذات الادراكية Self Perception - الذات الجسمية phsycal Self - الذات الاخلاقية Ethical - Self Moral - الذات الشخصية Personal Self - الذات الاسرية Family Self - الذات الاجتماعية Social Self - نقد الذات Self Criticism .

ويعكس هذا المقياس قدرة الفرد على الإدراك مواطن الضعف فى نفسه ، كما يناسب هذا المقياس جميع الاعمار ومستويات الثقافية والاقتصادية وهذه الاسباب هى التى جعلت الباحث يختار هذا المقياس .

ثبات المقياس :

تم استخدام طريقة إعاد الاختيار على عينة مكونة من (50) طالب بفاصل زمني قدره أسبوعان وقد ترواح معامل الثبات ما بين (0.52-0.84) وهي على قدر عالٍ من الثبات .

وقد قام الباحث باختيار الصورة المصغرة التي اعدّها (إبراهيم المسدي) حيث اختصر المقياس من (100) عبارة الى (70) عبارة ، وهدف البحث من ذلك الى عدم إصابة المفحوصين بحالة الملل عند اجابته على عبارات المقياس مما يؤدي الى عدم استكمال الاجابة على العبارات الموجودة بالمقياس أو الإجابة العشوائية مما يؤثر على النتائج . وقد قام (إبراهيم المسدي) باجراء الخطوات الأتية لاختصار المقياس تنسى لمفهوم الذات من (100) عبارة الى (70) عبارة وهي :

- حذف العبارات المكررة أو الغامضة .

- ضم العبارات التي تحمل معاني متشابهة واختصارها .

وقد روعي في صياغة العبارات المضمومة والمختصرة أن تكون واضحة وبسيطة لا لبس فيها أو غموض ، وقد قام الباحث بعد ذلك بعرض المقياس على الخبراء لإبداء الرأي في صلاحية العبارات المضمومة والمختصرة بكل بعد من أبعاد المقياس المستخدم ، وتم إعادة النظر في عبارات المقياس على ضوء ما أبداه الخبراء واختيار العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق قدرها (87.5%) في عدد العبارات في مقياس تنسى لمفهوم الذات البالغ عددها (70) عبارة بعد أن حصلت جميع العبارات على نسبة اتفاق الخبراء بنسبة (100 %) واعتبرت هذه العبارات هي الصورة المصغرة للمقياس .

وقد قام الباحث بحساب ثبات الصورة المختصرة لمقياس تنسى وبالبالغ عددها (70) عبارة كما يلي :

قام الباحث بإيجاد الثبات عن طريق :

1- التطبيق وإعادة التطبيق : على عينة قوامها (50) طالب من طلاب جامعة الفاتح بفاصل زمني قدره أسبوعان

والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (1)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس تنسى لمفهوم الذات

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات	م
	ع	م	ع	م		
0.32	2.78	8.93	2.78	8.78	البدنية	1
0.28	2.34	8.64	2.06	8.54	الأخلاقية	2
0.36	2.56	8.05	2.14	8.87	الشخصية	3
0.41	3.06	8.97	3.07	9.32	الأسرية	4
0.35	2.92	8.87	2.54	9.06	الاجتماعية	5
0.36	2.58	8.64	2.18	8.95	الذات	6
0.41	7.87	52.42	6.78	53.52	الواقعية	7
0.48	6.54	41.87	5.92	64.42	تقبل الذات	8
0.35	5.92	47.38	6.11	47.06	الإدراكية	9

قيمة ر عند مستوى 0.05 = 0.273

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق تراوحت ما بين (0.28-0.48) ، مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

2- التجزئة النصفية :

قام الباحث باستخدام التجزئة النصفية عن طريق معامل الفا Alpha للثبات وفقاً للمعادلة الاحصائية لكلاً من كودر وريتشاردسون Kuder and Richardson وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach ويوضح جدول (2) معامل الثبات بطريقة ألفا .

جدول (2)

قيم معامل ألفا Alpha لإبعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات

م	الاختبارات	معامل الفا
1	البدنية	0.387
2	الاخلاقية	0.356
3	الشخصية	0.425
4	الأسرية	0.368
5	الاجتماعية	0.379
6	الذات	0.287
7	الواقعية	0.451
8	تقبل الذات	0.362
9	الإدراكية	0.421

قيمة ر عند مستوى $0.05 = 0.273$

يتضح من جدول (2) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة الفا تراوحت ما بين (0.287-0.451) ، مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (3)

دلالة الفروق بين كلا من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في أبعاد

مقياس تنسى لمفهوم الذات

م	الاختبارات	الممارسين (ن=40)		غير الممارسين (ن=40)		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
1	البدنية	2.69	9.22	2.19	7.15	5.307
2	الأخلاقية	2.16	9.89	2.27	7.26	7.514
3	الشخصية	2.22	9.17	2.01	6.55	7.705
4	الأسرية	2.78	8.79	2.15	6.32	6.175
5	الاجتماعية	2.75	9.88	2.27	7.01	7.175
6	الذات	2.71	9.94	2.89	7.12	6.26
7	الواقعية	6.60	58.16	7.22	50.11	7.318
8	تقبل الذات	5.53	49.15	7.04	41.72	7.43
9	الإدراكية	6.17	47.13	7.12	41.18	5.409

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.671$

يتضح من الجدول (3) ما يلي :

توجد فروق دالة احصائياً بين عينة الممارسين وعينة غير الممارسين فى اتجاه عينة الممارسين للنشاط الرياضى ف جميع ابعاد تنسى لمفهوم الذات .

بالنظر إلى جدول (1) من خلال المقارنات بين الممارسين للانشطة الرياضية و غير الممارسين نجد أن هناك فروق فى جميع ابعاد مقياس تنسى لمفهوم الذات وهذه الفروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 فى اتجاه عينة الممارسين ، ويرى الباحث أن ممارسة النشاط الرياضى تؤدي الى إيجاد خبرة إيجابية لديهم مع شعورهم بالرضا وتقبل الذات والثقة بالنفس فضلاً عن التفوق الرياضى وبالتالي فان درجة ندهم لانفسهم ولغيرهم تكون بسيطة .

ويرى الباحث أن التفوق فى الانشطة الرياضية يساعد تقدير الفرد لقيمته كشخص وهو يحدد انجاز الفرد الفعلى و تظهر جلياً خبرات الفرد من الاحتكاك الواقع ، وتحصيله فى حياته سواء على المستوى الاكاديمى أو الرياضى أو من خلال معاملاته مع الآخرين وفى الاعمال التى يقوم بها ، كما تظهر فى سلوكياته و التى تظهر من خلال السعادة والواقعية والصلابة والحذر ، واليقظة والحيوية والطاقة ، والبعد عن القلق والاحساس بالأمان والطمأنينة .

الاستنتاجات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى بالاستنتاجات التالية :

1. ممارسة النشاط الرياضى تكسب الممارسين الثقة بالنفس .
2. ممارسة النشاط الرياضى تكسب الممارسين الشعور بالتفوق الرياضى .
3. ممارسة النشاط الرياضى يكسب الممارسون نمواً فى أبعاد مفهوم الذات الأخلاقية والأسرية والاجتماعية والإدراكية .

التوصيات

1. حث الطلبة على إقامة المنافسات الرياضية والمشاركة فيها .
2. إتاحة الفرصة لأكبر عدد ممكن من الطلبة للاشتراك فى الأنشطة الرياضية .

قائمة المصادر

أولاً : المصادر العربية

1. إكرام محمد عبد الحفيظ وإكرام الشماع وإقبال عبد الحكيم : مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء المهاري العالي والمختص لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد 15 ، جامعة حلوان ، 1986 .
2. سالم حسن سالم : دراسة عن مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية والمستوى الرقمي لدى متسابقى الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1986 .
3. محمد عبد السلام غنيم : تغيير اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد الأول ، سبتمبر ، القاهرة ، 1991 .

4. محمد عماد الدين إسماعيل : كراسة تعليمات اختبار مفهوم الذات للكبار ، مكتبة النهضة المصرية ، 1961 .
5. هارون توفيق الرشيدى : مضي الحياة والتحكم الذاتي لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحوث التربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد الثالث ، 1995 .

ثانياً : المصادر الأجنبية

6. *Dowd, k.J ; A Comparison of Self Concept in athletic Scholarship women inter collegiate athletes . D.A.I., Vol. 40, No. 8, 1980 .*
7. *Harris., D, ; Involmt in sport a Somtapsychic Rational for physical activity , Lea & Febiger , Phiadelphia , 1982 .*

حاجز السرعة كيف نتجاوزه

* ام . حموده الفري ** ا . عمران شختور *** ا . نسرين الفري

حادثة الموضوع :

يعد لبعض المهارات التكتيكية القديمة مثل الحفاظ اللاعقلاني على الكرة من طرف الفريق المنتصر أو الرجوع المتأخر إلى المنطقة بعد تسجيل هدف لم يعد لها مجال في التدريب ، فالقوانين الجديدة مثل (اللعبة السلبية . إعادة اللعب المباشر) أعطت لممارسة كرة اليد حيوية أكبر بحيث أصبح اللعب السريع أكثر في تشويقه وشدّ الجمهور ، ألا إن بعض الممارسات لا تزال تعرقل تطوّر كرة اليد مثل التوقف المتكرر للعب بسبب تدخلات المدافعين على حامل الكرة بشكل عنيف لقطع هجوم المنافس ، وفي أغلب الأحيان ما يكون المبادر لهذه الممارسات المدربين ذاتهم مستغلين بعض الفجوات في القوانين وحثّ لاعبيهم على ارتكاب الأخطاء لحرمان المنافس من عمليات الهجوم وتنسيق اللعب .

نأمل أن يقوم الاتحاد الدولي لكرة اليد بإعطاء هذا الموضوع أهميته بإدخال بعض التعديلات على طريقة الدفاع في المنطقة مما سيعود بالنفع على كرة اليد بحيث تصبح أكثر سرعة وتواصل في اللعب وأكثر جودة في العرض . ونحن ننتق إن هذه التعديلات والاقتراحات المعروضة تنطوي تحت التمشي المتجدد لتطوّر كرة اليد حتى تصبح جدية وأكثر تنافسية في نظر المشاهدين ووسائل الإعلام .

والهدف الأساسي هو شدّ المشاهد الذي يريد الحركة من خلال ارتفاع نسق السرعة (التحركات وتنفيذ العمليات) وتسلسل العمليات دون انقطاعات.

إنّ التوجهات الحالية والمستقبلية لتطور كرة اليد تتبنى السرعة والكثافة أكبر فأكثر وهو ما أكدته مداخلة الدكتور (حسني مصطفى) رئيس اللجنة الدولية لكرة اليد سنة (2000) أمام المدربين والحكام عند رجوعه إلى مختلف دورات كأس العالم لاحظ أنّ عدد الهجمات في المقابلة ارتفع بنسبة (40 إلى 52،6) كما ارتفع عدد الأهداف في كلّ مقابلة بنسبة (17 إلى 26،2) من بينها (24،5) % من الأهداف تمّ تسجيلها اثر هجمات مرتدة والتي تمثّل بالنسبة لبعض الفرق ثلث أهدافها مثل الفريق السويدي.

مدرب الفريق الأسباني (Roman Seco) يحدّد استعمال الهجمات المرتدة ويرى أن تطور هذا العنصر التقني والتكتيكي يأخذ قيمة أكبر من (20 - 30 %) من جملة الهجمات ، كما أنّ المرور الإجباري في المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية ثمّ المرحلة الثالثة أصبح بديهي في طريقة لعب أفضل الفرق العالمية مثل السويد (1990).

وبناء عما سبق لاحظنا أنّ السرعة تأخذ أهمية كبيرة في اللعب الحديث معوّضة نسبياً بعض المهارات الأخرى وبالنظر إلى هذا التوجّه الجديد في تطوّر هذه اللعبة ، أصبح معظم المدربين يعملون على تطوير هذه الميزة (السرعة في الأطراف) لذلك يتطلب معرفة عميقة بسليات هذه التدريبات حتى نتفادى الوقوع في حاجز السرعة.

الإشكالية : "كلما قام الرياضي بإجراء سباقات بالسرعة القصوى خلال التدريب، كلما جابه ظاهرة حاجز السرعة" (1993 Tschien) (11) .

ويرى (Israel 1994) (4) أن عمليات التدريب على وتيرة واحدة لا تؤدي إلى حدوث عمليات التكيف المطلوبة على الرغم من الزيادة المستخدمة في درجة الحمل ، حيث يؤدي في النهاية إلى ثبات المستوى . ويفسر مشكل حاجز السرعة بأنه خلال عملية التدريب، لا توجد ضرورة في المبالغة بفرض أحمال بدنية أكثر من إمكانيات اللاعب حتى لا تنعكس سلباً على مؤهلاته البدنية ومستوى عزمته . أن أساليب وطرق التدريب المتماثلة تنتج ثبوت ويكون بعدها من الصّعب أو من المستحيل إيجاد تطور جديد للسرعة (Ozlin 1970) (7) .

كما تؤدي إعادة السباق إلى تحسن جزئي في بث الإشارات العصبية الـ S. N. C للعضلات ، حيث يحدث انتقاء لأنماط الأعصاب المعنية مباشرة بالحركة المراد القيام بها في السباق ، وتصل الحركة في النهاية إلى آلية ذاتية مقبولة (Grosser 1976) (2) .

وإضافة إلى هذا، وعلى صعيد عملي، فإن تكرار الحركة بنسق متساوي متكرر تدعم المقاييس الزمكانية عوضاً عن تحقيق تقدم ، مما يؤدي إلى خمود في زيادة السرعة، وهو ما نسميه "حاجز السرعة" . حاجز السرعة يفسر غالباً بالتخصص المبكر ، أو باستعمال التمارين المكثفة عالية التركيز والمقتصرة في تدريب خاصة السرعة (Lehmann 1993) (5) . وطبقاً لما تقدم، لاحظنا بأن كافة المؤلفين المذكورين قد اتفقوا على وجود حاجز السرعة، لكن لم يقدم أي منهم دليلاً علمياً واحداً ناتجاً عن عمل تجريبي وهو الأمر الذي يعطى لعملائنا هذا كل الأهمية .

الفرضيات :

- يحدث ثبوت السرعة دائماً بعد فترة تطوير لم يتم تحديدها بعد .
- إذا ما كان سقف السرعة متلائم مع عامل جسماني واحد، فإنه ينبغي أن يكون مؤثراً بزمان محدد دقيق (كم تدوم فترة الإعداد هذه) ليست السرعة القصوى مشروطة بالعمليات الجسمانية لوحدها، ومن الممكن أن تكون ناتجة عن خمود تطور أحد مكونات هذه الخاصية أو عدم كفاءتها (القدرة ، زمن التماس مع الأرضية ، لحظة الدفع ، زمن الطيران) .
- يمكن تطوير السرعة و تفادي ثبوت المستوى عن طريق المداومة بين فترات التمرين والراحة، تنويع التمارين من خلال كل مرحلة أو حتى مرحلة إلى أخرى .

هدف العمل :

يتمثل هدف عملنا في دراسة نمو السرعة ومكوناتها بعد عمل مستمر وخلال فترة غير محدودة إلى حين ظهور حالة الخمود بالطريقة التي ورد ذكرها ، كما سنقوم بدراسة أثر بعض المتغيرات (تعاقب الجرعات مع الراحة، والتقوية العضلية و تنويع الكثافات خلال دورة أو عدة دورات من التدريب) على تطوير هذه الخاصية .

الطريقة التجريبية :

- شارك في تجاربنا (13) لاعب كرة يد من فئة الأواسط وقد خضعوا إلى التجريبتين الآتيتين :
- قفزات متعددة على بساط Bosco (l'ergotest) لتقييم ارتفاع القفزة، والقوة اللاهوائية اللاكتية، وزمن التماس مع الأرض، وزمن الطيران .
- عدو مسافة 30 متر بسرعة عالية لتقييم سرعة الانتقال .

تنظيم العمل :

عند بداية كل حصة تدريبية وبعد الإحماء ، يقوم المختبرون بإجراء اختبار القفز المتعدد ثم يقومون بالجري بسرعة عالية مع التوقف الفجائي ، يتم تسجيل الوقت بواسطة الخلايا الكهروضوئية.

- النتائج المحققة تسجل بشكل يومي على جدول مخصص لذلك إلى غاية ظهور أي خمود في السرعة.
- دارت الحصص التدريبية على نفس الميدان وفي نفس التوقيت أي الساعة الخامسة مساءً وعلى نفس الملعب .

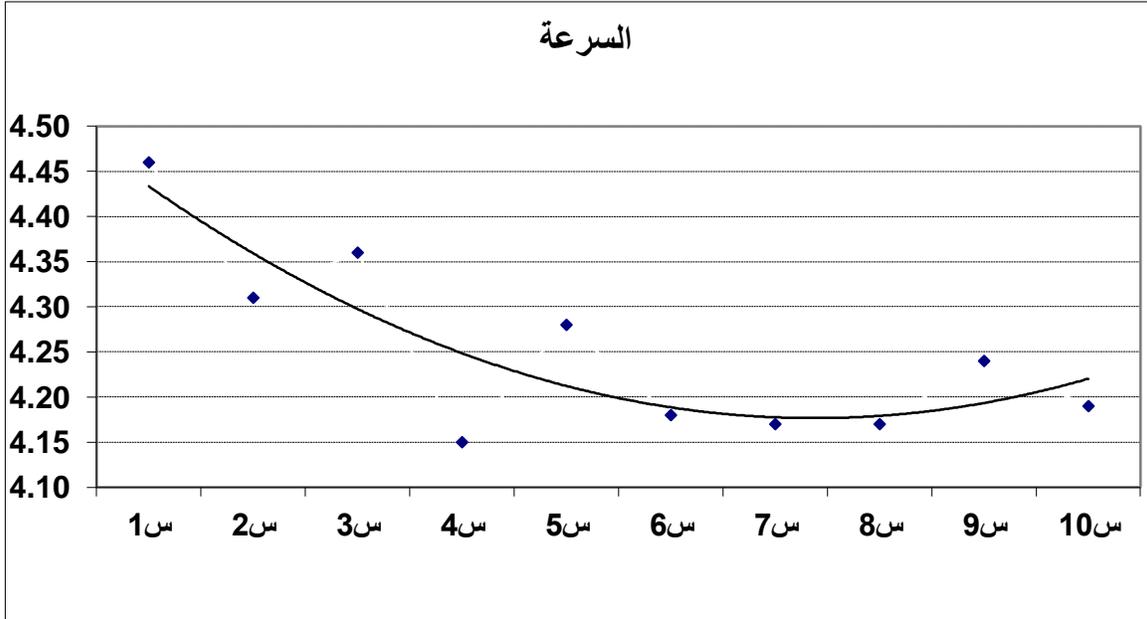
فيما يتعلق بأثر مختلف المتغيرات التي اقترحناها، فقد سجلنا 08 مرات في كل 30 متر عدو بالسرعة القصوى لثلاث فئات من لاعبي كرة اليد المنتمين إلى صنف (الناشئين).

يفسر اختيارنا للعينات بالأسباب الآتية:

1. المختبرون لم يخضعوا إلى زيادة سرعة الأداء لامكانية تكرار حركة معينة بما يرسخ النمطية .
 2. تطوّر طاقة العمل على السرعة تكون ملموسة ويمكن قياسها بحيث تتدرب المجموعة الأولى على السرعة طيلة الفترة دون راحة.
 3. المجموعة الثانية تتمرّن أسبوعيا بين دورة تمارين على السرعة ودورة تمارين لياقة بدنية عامة.
 4. المجموعة الثالثة تأخذ ثلاثة أيام من الراحة الكاملة بعد دورة أسبوعية من العمل على السرعة (8 x 30 متر). افترضنا أيضا على مجموعة أخرى من صنف لاعبي كرة اليد برنامج تدريبي لدورة صغيرة من العمل على السرعة (8 x 30 متر) ودورة أخرى عن اللياقة البدنية العامة طيلة 12 أسبوع لنتمكن من احتمال رصد ثبوت في السرعة خلال فترة يجب تحديدها (احتمال أن تكون بين 6 إلى 8 دورات متعاقبة
- الجدول رقم (1) تطوّر نوعية السرعة خلال فترة تدريبية صغيرة**

لحظة الدفع	فترة الطيران	فترة الملامسة	القدرة	السرعة	
0.41	0.68	0.2	49.75	4.46	الأسبوع 1
0.43	0.72	0.22	49.55	4.31	الأسبوع 2
0.43	0.7	0.22	50.52	4.36	الأسبوع 3
0.41	0.72	0.21	50.52	4.15	الأسبوع 4
0.44	0.76	0.21	50.52	4.28	الأسبوع 5
0.45	0.76	0.2	52.18	4.18	الأسبوع 6
0.41	0.76	0.16	55.48	4.17	الأسبوع 7
0.45	0.69	0.17	56.11	4.17	الأسبوع 8
0.4	0.72	0.17	54.85	4.24	الأسبوع 9
0.42	0.75	0.2	54.64	4.19	الأسبوع 10

نتائج المتحصل عليها :

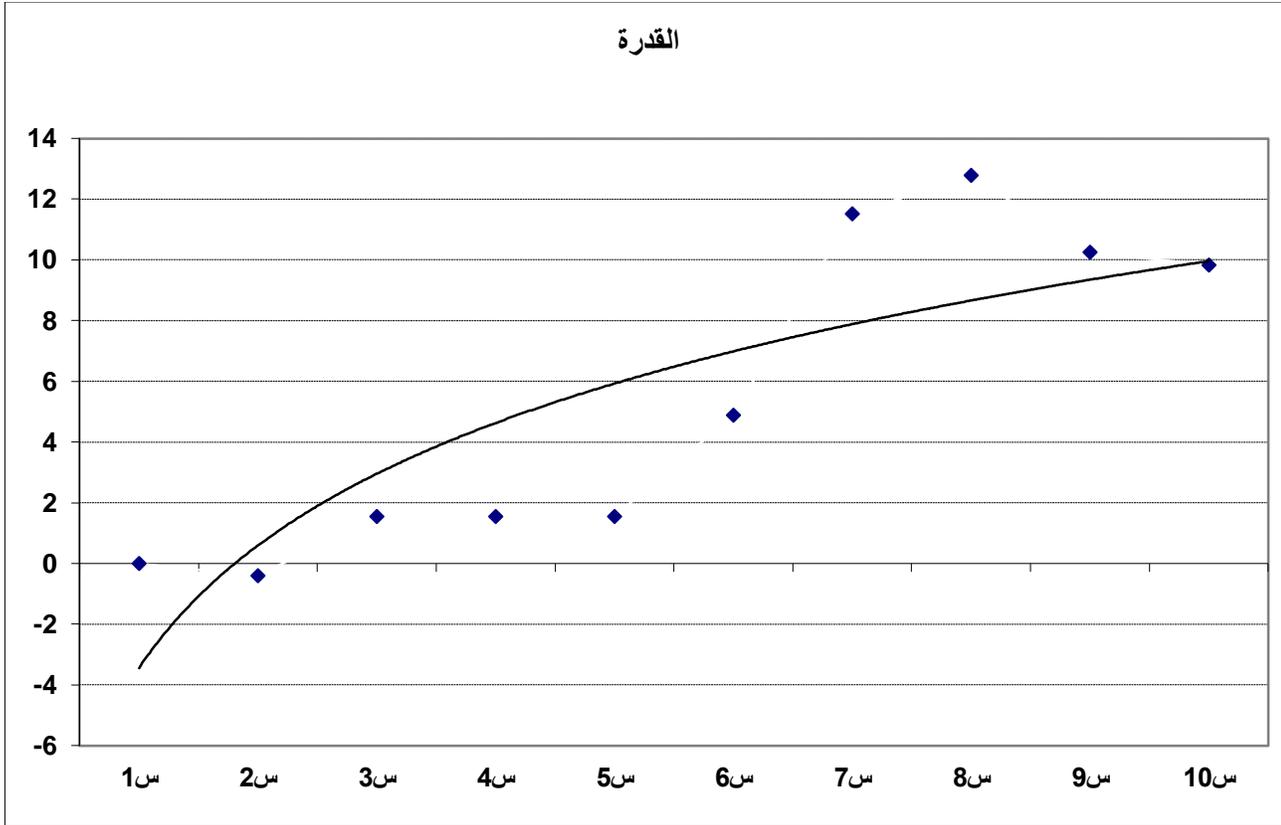


الشكل رقم 1 :

لدى تحليلنا للمعطيات المقدمة بالجدول رقم (1) نتبين وجود حركية تطور متزايد في نوعية السرعة طيلة الدورة (من الحصة الأولى إلى الحصة الثامنة) وخلال التجربة (1) سجّل المختبرون معدل (4.46 ثانية) وحتى انتهاء الدورة (10) وصل المعدل إلى (4,19 م/ث).

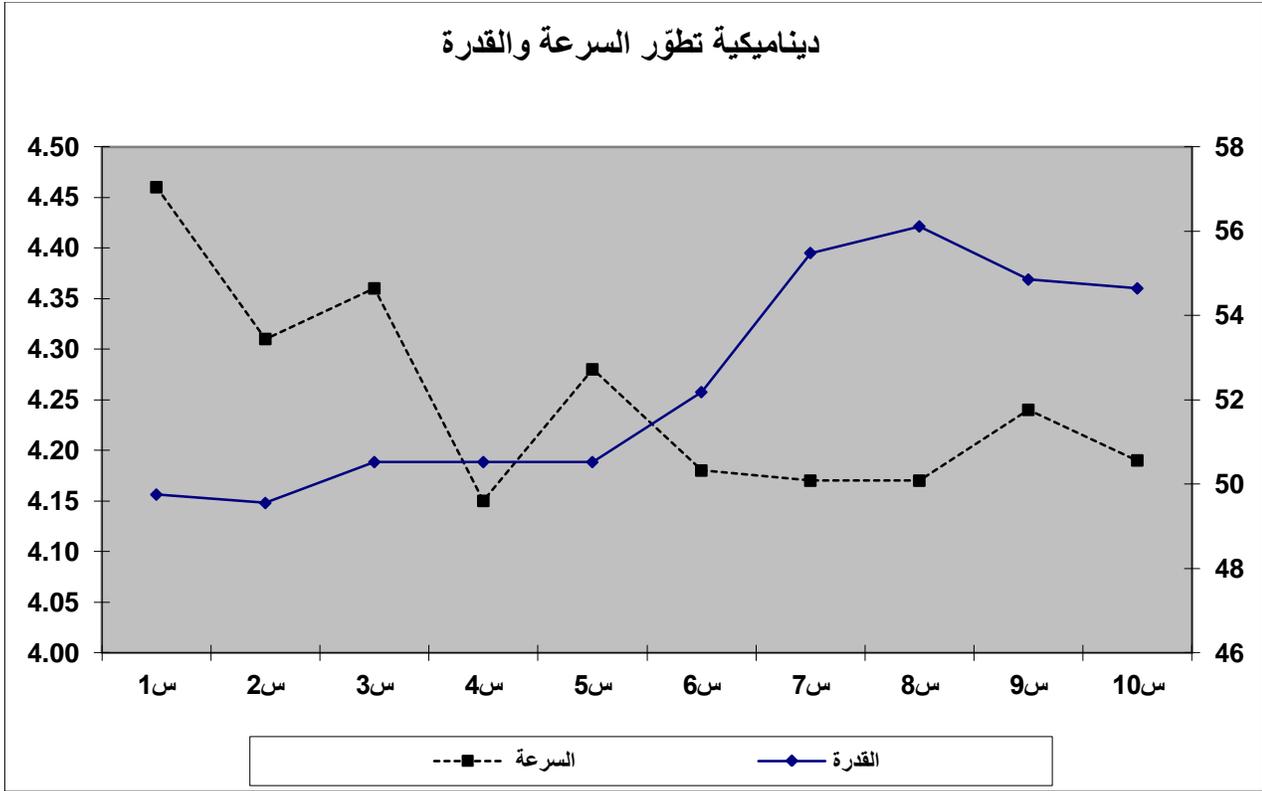
ابتداء من الحصة (6) لاحظنا خموداً في تطور نوعية السرعة طيلة (3) حصص متتابعة، ثم ارتداد في حركية هذه السرعة.

مما سبق يتضح إن التدريب المتتالي للسرعة القصوى وعلى نفس الوثيرة يؤدي إلى ثبوت في تطوّر هذه الخاصية بعد (6-8) حصص متتالية ونفس ذلك بما ذكره (Grosser 1976) (2) عند إعادة السباق يحدث تحسن جزئي في بث الإشارات العصبية الـ S. N. C. للعضلات ، حيث يحدث انقضاء لأنماط الأعصاب المعنية مباشرة بالحركة المراد القيام بها في السباق ، وتصل الحركة في النهاية إلى آلية ذاتية مقولبة ، ومن ناحية أخرى تكرر الحركة على فترات متساوية تدعم المقاييس الزمكانية بحيث تعزّز ركود في تطوّر السرعة عوض أن يحصل تقدّم فيها وهو ما نسميه حاجز السرعة.

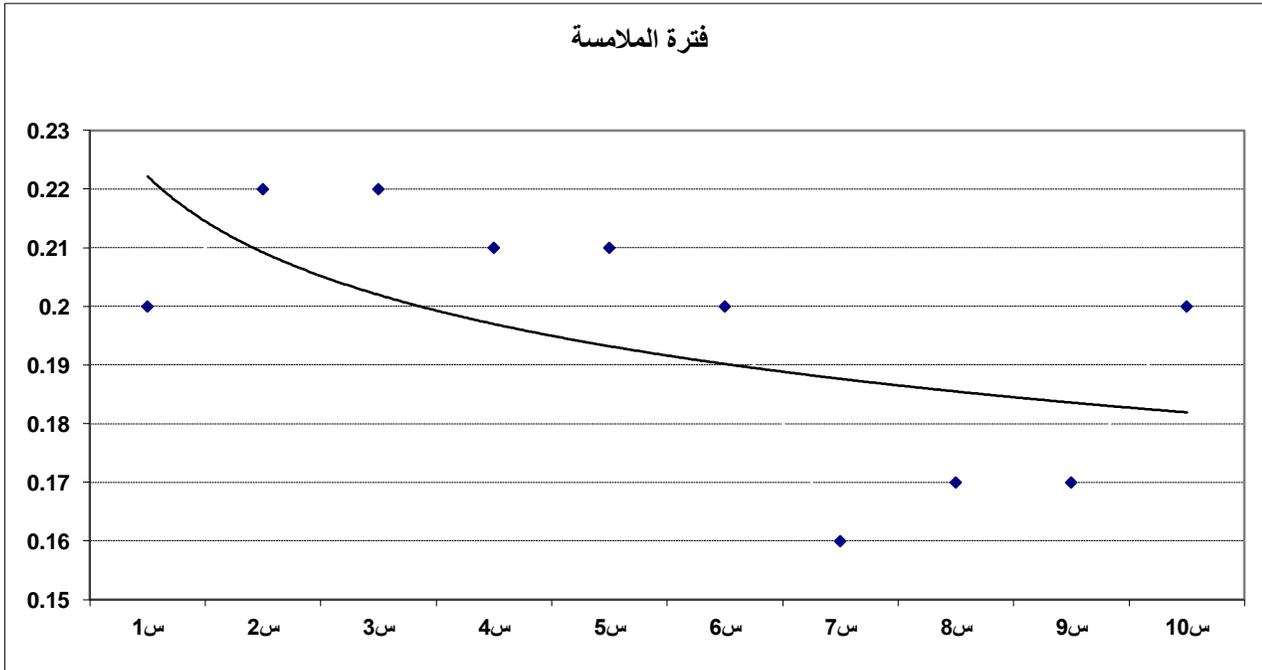


الشكل (2):

الرسم البياني لتطور القدرة طيلة دورة التمرين الممتدة على عشرة أيام تظهر الحركية في تصاعد طفيف إلى حدود الحصّة السادسة ثمّ من الحصّة السادسة إلى الحصّة الثامنة تأخذ هذه الحركية في التصاعد بشكل ملحوظ لنلاحظ بعدها أو خلال الحصّتين الأخيرتين (8-10) تراجعاً في خاصية القدرة ، كما نلاحظ أيضاً أنّ المرحلة السادسة إلى الثامنة من التمرين هي التي تصل فيها القدرة إلى أقصاها وهو ما يتطابق مع متغيّر السرعة في سباقات 30 متر، بحيث نستنتج أنّ خاصتي السرعة والقدرة تتطوران معاً (أنظر الرسم 3)



الشكل 3 :

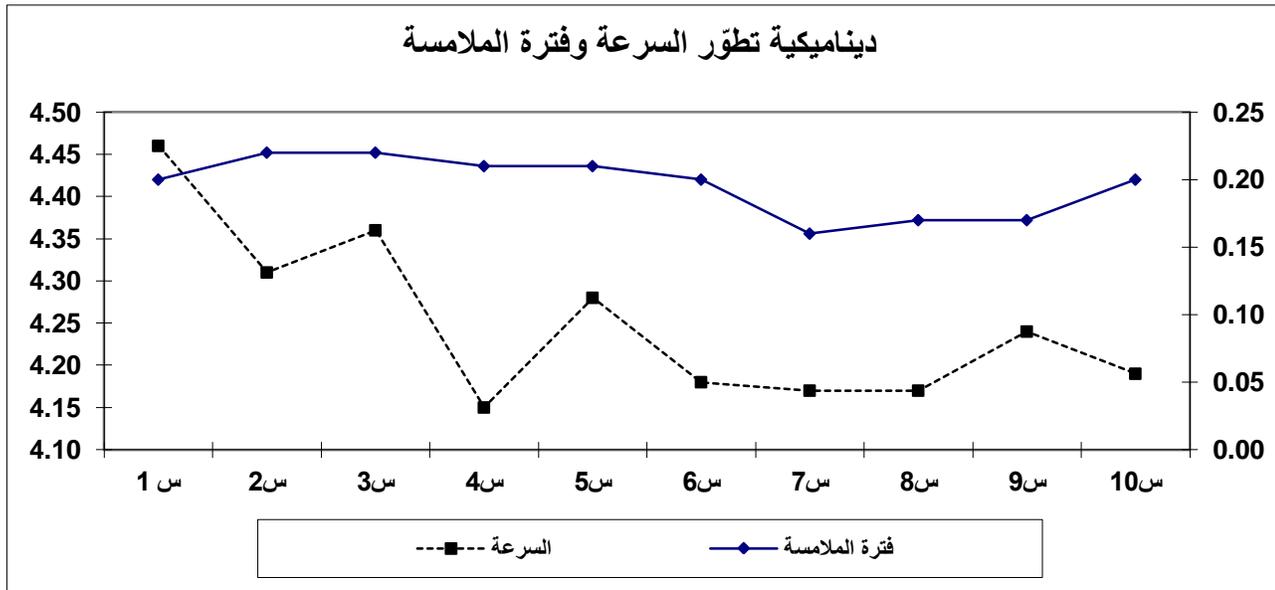


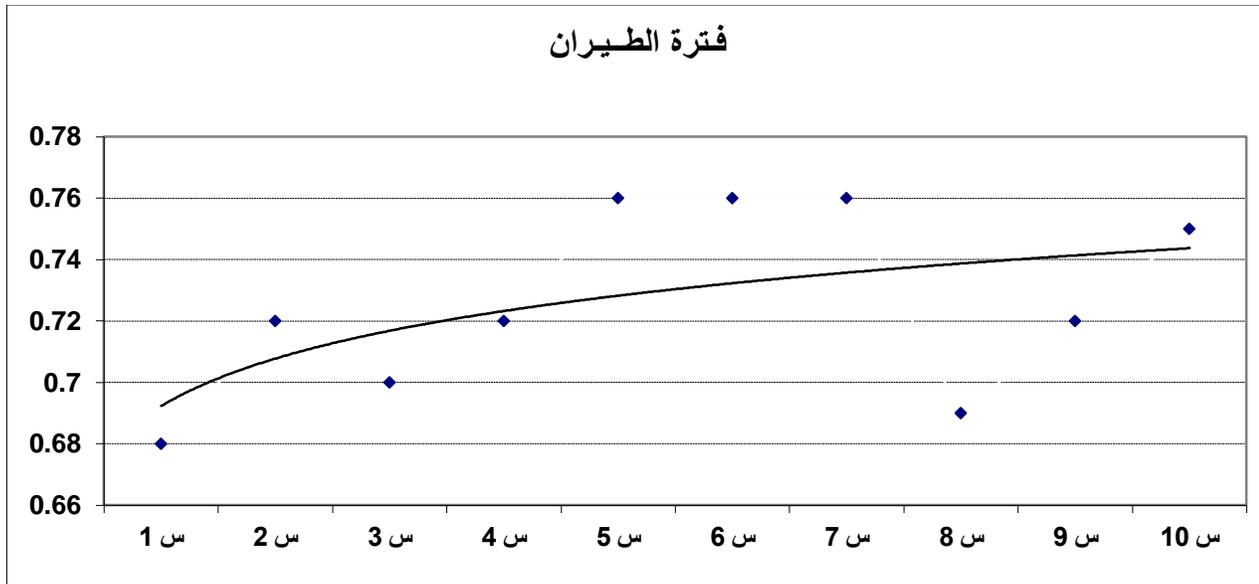
الشكل رقم 4 :

بتحليل المعطيات الموجودة بالشكل (4) والمحصلة خلال زمن التماس مع الأرض، نلاحظ بأنه طيلة الحصص الثلاث الأولى قد تزايد زمن التماس من (0,20 إلى 0,22 ثانية) ويعود سبب هذا التزايد إلى فرض محتوى تدريب شديد الكثافة على متدربين لم يكونوا جاهزين بشكل جيد من ناحية، وإلى افتقار المضامين التدريبية للقوة اللازمة من ناحية أخرى ، ولقد تأكد هذا بالحركة التنازلية في تطوّر هذه الخاصية (خلال الأيام الثلاثة الأولى) والتي أثّرت سلباً على فترة الملامسة. (تماس ثقيل)

وتبعاً لهذا ، شهد زمن التماس مع الأرض تطوره الأفضل ابتداء من الحصة التدريبية الأولى إلى غاية الحصة السابعة ، ولقد لاحظنا ركود التطور خلال اليوم التدريبي الثامن على السرعة ، وتبدو هذه الملاحظة متطابقة مع الملاحظة التي توصلنا إليها بخصوص الحالتين السابقتين (انظر الشكل رقم 5).

الشكل رقم 5 :



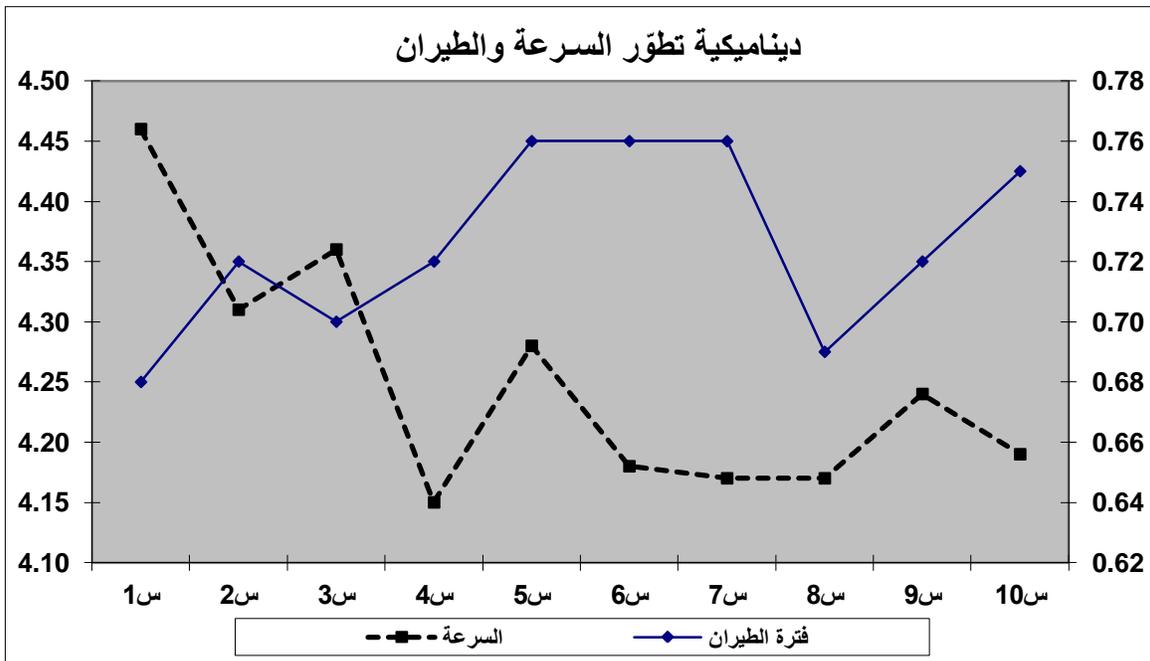


الأسبوع

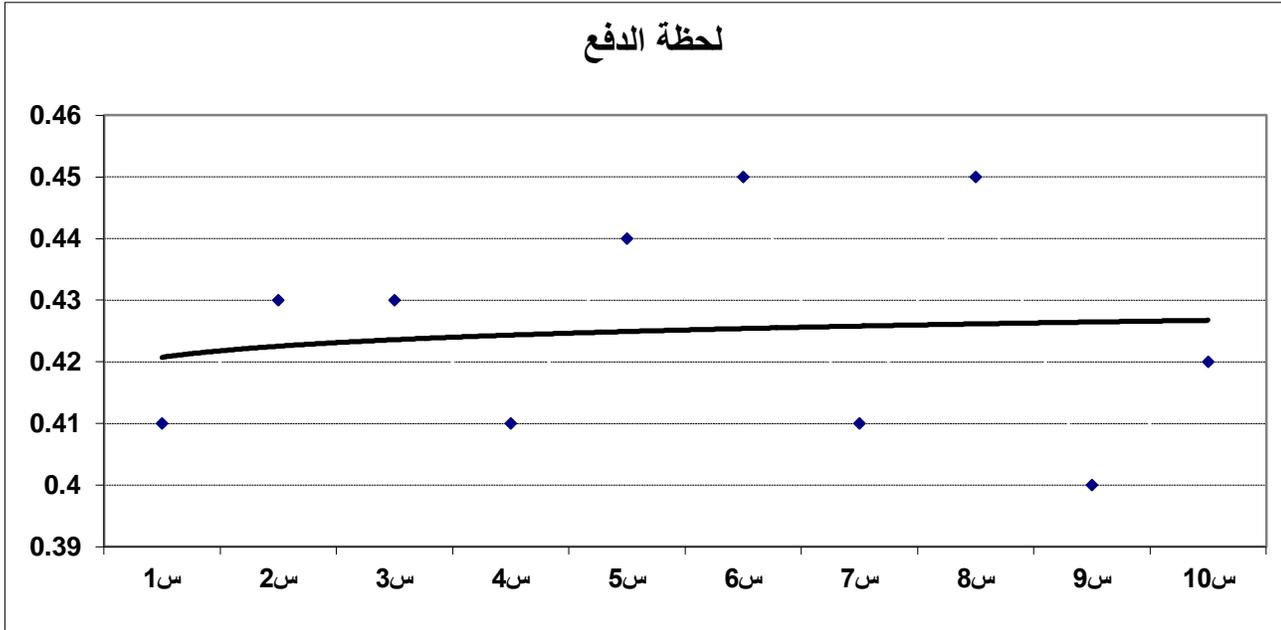
الشكل رقم 6 :

من خلال المعطيات بالشكل أعلاه، يتضح لنا أن زمن الطيران قد شهد تطوراً موجي منحنياً إلى غاية الحصة الرابعة ، لكنه يشهد بعد ذلك حركية تصاعدية خلال الحصة الخامسة يليها ركود إلى حدود الحصة السابعة ليعود إلى الارتداد بعد ذلك ، وفي هذا الصدد نلاحظ أن ركود زمن الطيران قد سبق ركود السرعة بيوم واحد ، ويمكن أن يكون هذا سبباً في خمود السرعة.

الشكل 7:



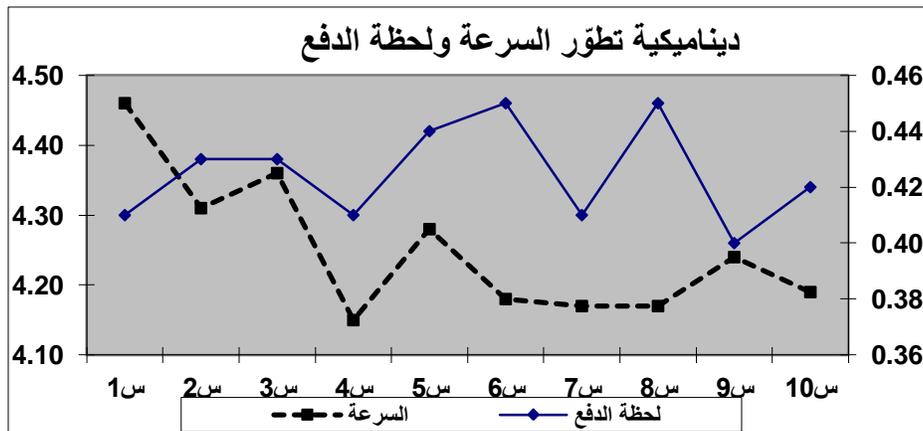
الشكل رقم 8 :



التطور التموجي لخاصية لحظة الدفع المجسدة في هذا الشكل لا يمكن تفسيرها ، لكن يمكن إن نعزها بالفرضين الآتين :

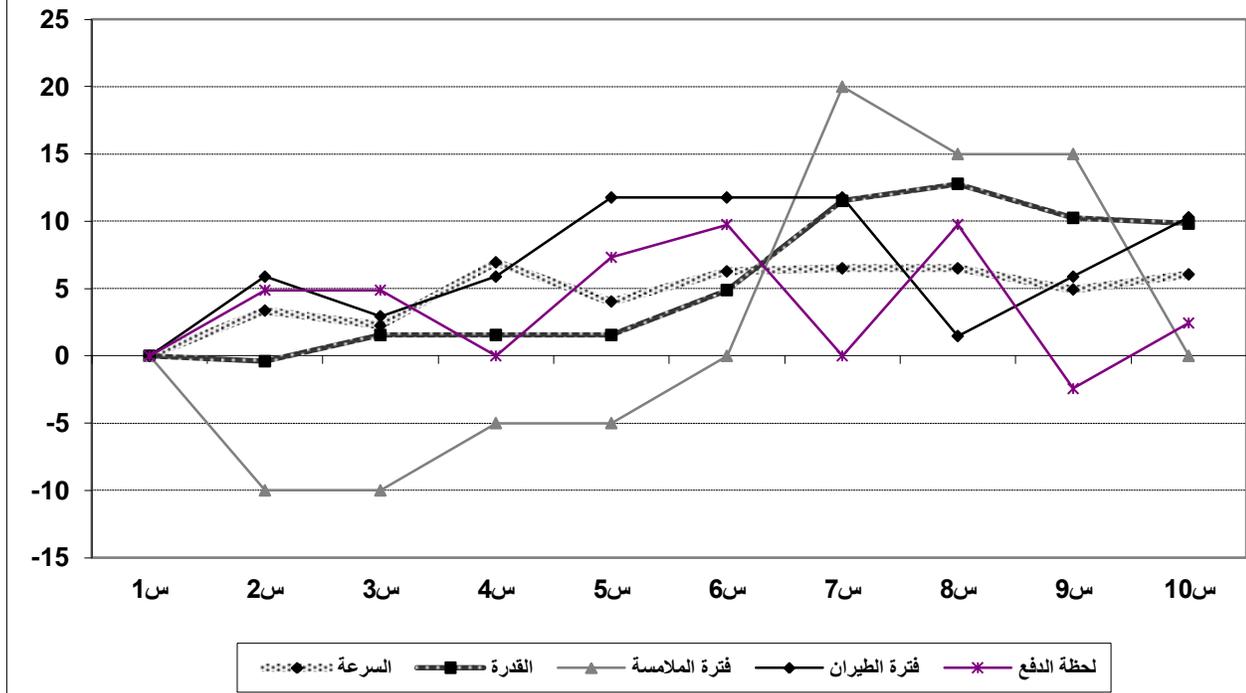
1. خلال تنفيذ قفزة واحدة، هناك العديد من العوامل تتضافر لتحقيق حركة جيدة ، وإذا تأثر أحد هذه العوامل في قصور ما، فإن ذلك يؤثر على جميع الأعضاء المساهمة في حركة القفز.
2. إن تقييم لحظة الدفع بواسطة اختبار (بساط Bosco) غير قابل للتصديق بشكل كافي ، حيث أن التقييم يتم حسب زمن الطيران ويكفي أن يحدث عائق خفيف في مستوى مد الساق خلال زمن القفزة يؤدي إلى تزايد زمن الطيران وهو ما يؤثر على مدى صدقية وفاعلية هذه التجربة ، ألا أن عند مقارنة تطور السرعة و لحظة الدفع نلاحظ الخمود من حصة التدريب السادسة .

الشكل رقم 9 :



الشكل رقم 10 :

مقارنة بين متغيرات البحث



ومن منطلق رغبتنا في تطوير جميع الأوضاع والجوانب المجربّة، فقد قمنا بتجميعها في شكل واحد، وهو ما يمكننا من استنتاج أن التطورات الأفضل قد حدثت ابتداء من الحصة التدريبية الخامسة إلى الحصة الثامنة، حيث اتجهت الحركية إلى الارتداد.

ولقد مكنا هذا من معرفة أن العمل المتواصل بسرعة واحدة يؤدي خلال (6-8) حصص إلى ركود ليس في السرعة فحسب، بل في مستوى الجوانب الآتية : (القوة- زمن التماس- زمن الطيران ، لحظة الدفع) . وانطلاقاً من رغبتنا في دراسة حجم تأثير بعض البدائل التدريبية على تطور القدرة على العمل لدى لاعبي كرة اليد ، فقد اقترحنا البرامج الثلاثة الآتية:

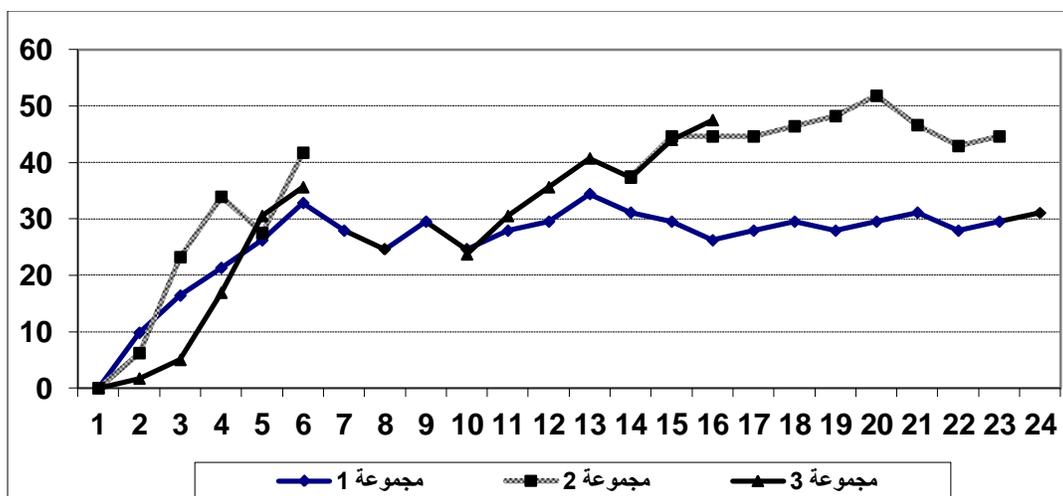
- البرنامج (الأول): تدريب على السرعة (8 x 30 متر).
- البرنامج (الثاني): تدريب على السرعة (8 x 30 متر) طيلة (6) أيام متتالية تتخللها (7) أيام تدريب على أساس التدريبات المستعملة في (PPG) اللياقة البدنية ، ثم (10) أيام تدريب على السرعة 8 x 30 متر .
- البرنامج (الثالث): التدريب على السرعة ستة أيام (8 x 30 متر) ثلاثة أيام من الراحة الكاملة ثم عشرة أيام تدريب على السرعة 8 x 30 متر .

ديناميكية تطور سرعة الانتقال طيلة 24 حصة تدريبية (حسب 3 برامج عمل)

اليوم	البرنامج		
	I	II	III
1	100	100	100
2	109.8	106.2	101.7
3	116.4	123.2	105
4	121.3	133.9	116.9
5	126.2	127.5	130.5
6	132.8	141.7	135.6
7	127.9	تحضير بدني عام	راحة
8	124.6	تحضير بدني عام	راحة
9	129.5	تحضير بدني عام	راحة
10	124.6	تحضير بدني عام	123.7
11	127.9	تحضير بدني عام	130.5
12	129.5	تحضير بدني عام	135.6
13	134.4	تحضير بدني عام	140.7
14	131.1	137.5	137.3
15	129.5	144.6	144
16	126.2	144.6	147.5
17	127.9	144.6	
18	129.5	146.4	
19	127.9	148.2	
20	129.5	151.8	
21	131.1	146.6	
22	127.9	142.9	
23	129.5	144.6	
24	131.1		

تبين النتائج المحصلة في الجدول رقم (2) بأن قدرة العمل قد تحسنت بشكل مكثف بلغت (32.8 %) خلال الحصص الأولى والتغيرات بدأت متذبذبة ، وكانت النتائج تحوم حول المستوى الذي تم التوصل إليه خلال الحصص 18 المتبقية ، من المهم هنا التأكيد على أن مؤشرات تحسين القدرة على الأداء قد تمت ملاحظتها خلال الحصتين السادسة والثامنة (134,4 / 131,1) من البداية . انظر الحصة (13 و 21)

الشكل رقم 11 :



الجدول رقم (3)

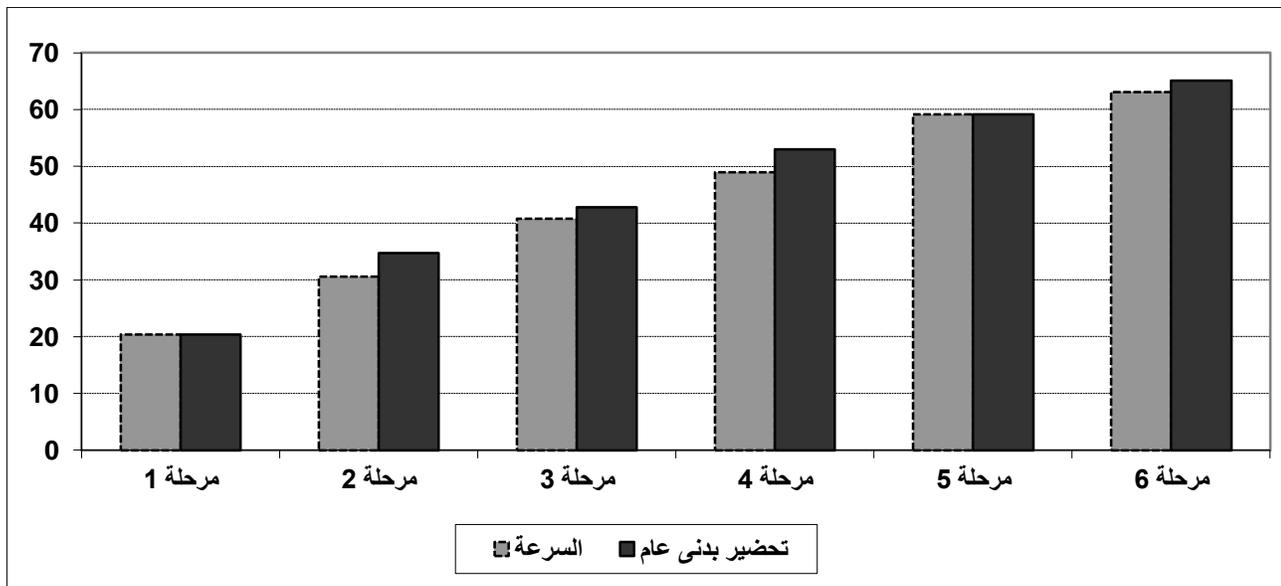
تغيير سرعة التنقل خلال العمل على السرعة وعلى التحضير البدني العام P.P.G

العدد	محتوى المراحل	بداية المرحلة	نهاية المرحلة	الفارق	
				السرعة	تحضير بدني
1	سرعة	100	120.4	20.4	
	تحضير بدني عام	120.4	120.4		0
2	سرعة	120.4	130.6	10.2	
	تحضير بدني عام	130.6	134.7		4.1
3	سرعة	134.7	140.8	6.1	
	تحضير بدني عام	140.8	142.8		2
4	سرعة	142.8	148.9	6.1	
	تحضير بدني عام	148.9	153		4.1
5	سرعة	153	159.2	6.2	
	تحضير بدني عام	159.2	159.2		0
6	سرعة	159.2	163.1	3.9	
	تحضير بدني عام	163.3	165.3		2
7	سرعة	165.3	167.3	2	
	تحضير بدني عام			55.1	12.2
				67.3	

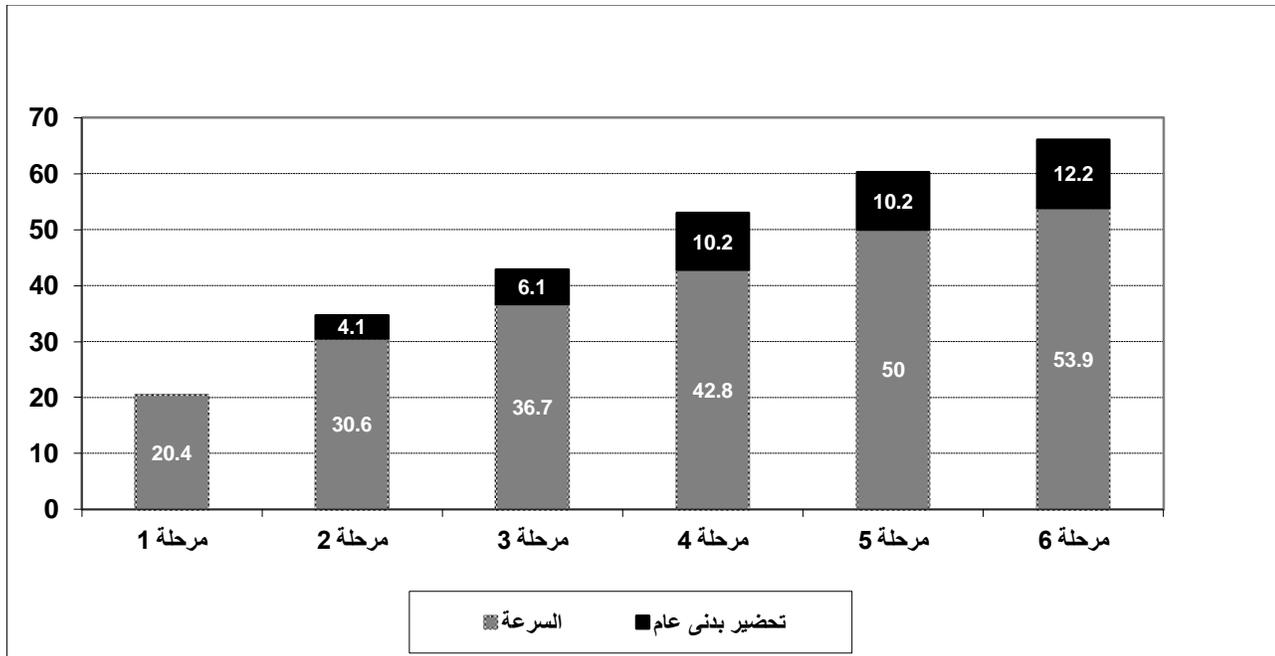
من خلال المعطيات المدرجة بالجدول رقم (3) نلاحظ حركة كثيفة في السرعة عند (20,4 / 10,2)، وقد تركزت خلال الدورات الصغرى الآتية: (6,1 %) في الزيادة (3,9 %) عند الانخفاض ، ويتضح هنا وجود حركة متزايدة في سرعة الانتقال حتى بعد الدورات الصغرى للإعداد البدني العام (2 / 4,1 %).

ويتبين لنا أن مبدأ تعاقب الدورات الصغرى ذات المضمون التدريبي المتنوع (المرحلة الثالثة) قد أعطى حركة أكثر تزايداً وتوق للمؤشر الرئيسي لقدرة الأداء عند وضعها في مستوى أكثر ارتفاعاً وهذا ما تم ملاحظته لدى المجموعة الأولى للاعبين كرة اليد والتي تتدرب بدورات صغرى فقط بمستوى سرعة متميز (الشكل 12 و 13). تبين نتائج تجاربنا أن عملية تراكم التكيف خلال التدريب الرياضي تتم بواسطة مرحلة ديناميكية مكثفة لمؤشر القدرة على الأداء، مرحلة التباطؤ أو التوقف، أو مرحلة الارتداد (المرحلة التجريبية الأولى).

الشكل 12:



الشكل 13:



خلال تجاربنا تبين لنا انه توجد بعض الخصوصيات الزمنية والكمية خلال حدوث عملية (التراكم والتكيف). وفي جميع الحالات، فقد تمت ملاحظة المرحلة المكثفة لقدرة الأداء للحصص 8.5 (مرحلة التجربة 1 و 2) أو خلال نفس عدد الدورات القياسية التدريبية (المرحلة 3).

هذه الظاهرة يمكن تفسيرها كالاتي :

يبدو إن خلال ظروف التدريب الرياضي يتم تكوين الأنظمة الوظيفية للجسم وازدياد القوة الفيزيولوجية في نفس الوقت ، ولكن خلال التدريبات (5 - 8) تظهر حركية اكثر حيوية خلال عملية تكوين الأنظمة البدنية المرتكزة على المستوى الموجود من القدرة الفيزيولوجية ، وهذا يضمن تكيف الأجهزة الحيوية بصورة أسرع حيث أن عملية ارتفاع مؤشر القدرة الفيزيولوجية تدور بصورة بطيئة وان قيمتها مرتبطة بأساليب التدريب المنفذة ونسق تعاقب الحصص الواحدة تلو الأخرى .

ويمكن الاستفادة من نظام تعاقب الدورات مختلفة التوجهات حتى مع الراحة كوسيلة لجعل عملية التدريب اكثر ايجابية ، ويبد في فترة الراحة وعلى أساس ظاهرة (الأثر المتبقي) تتراكم الإمكانيات الوظيفية للجسم .

ملاحظة : - (الأثر المتبقي) يعنى ما يبقى من المستوى المحقق بعد الدورة التدريبية الأولى التي تتمحور حول السرعة .

الخلاصة :

مكتنتا تحاليل ديناميكية التطور النوعي للسرعة ومقارنتها مع المتغيرات الأخرى الداخلة في عملية العدو من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- عرفت قدرة السرعة تطوراً خلال الحصة الأولى وإلى حدود الحصة السادسة ومن خلال معدل قدره (4,46) ثانية إلى معدل (4.18) ثانية ثم بعد ذلك لاحظنا خمود في السرعة.

وطبقاً لهذا، يمكن التأكيد أن فترة الخمود في السرعة تحدث بين الحصة السادسة والحصة الثامنة من التدريب.

- شهدت القوة انخفاضاً خفيفاً خلال الحصتين الأولى لتتمكن فيما بعد من استعادة الحركية التصاعديّة (56.11) ثم حدث لها تناقص ، ويمكن لهذا أن يكون ناشئاً عن عدم تغيير دوافع التدريب الأمر الذي أدى إلى عدم تأقلم .

- لم يتطور زمن التماس مع الأرض خلال الحصتين الأوليين من فترة التدريب حيث سجل من (0.20 إلى 0.22 ثانية) خلال الحصة الثانية والحصة الثالثة ، ويعود سبب هذا الارتفاع إلى وضع محتوى تدريبي كثيف جداً لم يعتادوا عليه الرياضيين من ناحية، وقوة احتمال الرياضيين من ناحية أخرى، مما اثر سلبياً على تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، كما شهد زمن التماس مع الأرض انخفاضاً متزايداً بلغ أعلى مستوياته خلال الحصة السابعة (0.16) ثانية ليستقر خلال الحصتين (8 و 9) وينخفض ليصل إلى مستوى البداية خلال ما تبقى من زمن الفترة ، ويرجع هذا إلى خمود السرعة والقوة.

شهد زمن الطيران تحسناً طفيفاً وعدم استقرار خلال الحصة الأربع الأولى من التدريب ليؤدي إلى خمود خلال الحصة التدريبية (5 - 6 - 7) بمعدل قدره (0.76) ثانية، ثم انخفض انطلاقاً من الحصة الثامنة إلى أن وصل (0.69) ثانية في الحصة العاشرة .

وتندمج حالة الخمود هذه مع خمود زمن التماس مع الأرض، تلتها حالة من التراجع في مستوى القوة ابتداءً من خطة التدريب الثامنة.

ويؤدي خمود أحد المكونات الأساسية للزمن المحدد للطيران إلى نفس تغيرات التي تحدث في مستوى هذا الزمن وهو ما أكدته نتائج أبحاثنا.

لاحظنا وجود تذبذب كبير في تطور القدرة على القفز ابتداءً من حصة التدريب الأولى إلى حدود الحصة الثامنة ، من المعلوم في خاصية القدرة على القفز تستوجب تحريراً كاملاً للعديد من الأبعاد في (زمن الانطلاق و زمن الطيران و لحظة الدفع) وإذا حصل خموداً أو ضعفاً في أحد هذه المقاييس سيؤثر بنفس الشكل على خاصية السرعة . وهذا ما يفسر التراوح الواضح في هذه الخاصية ، كما لاحظنا خلال الحصة 6 و 8 حدوث خمود ثم تناقص في القدرة ومكوناتها .

مكنت نتائجنا من تمديد 3 مراحل في تطور قدرة السرعة ومكوناتها وذلك إثر تطبيق تدريب متماثل مستمر .

• مرحلة التحسين المكثفة .

• مرحلة الاستقرار .

• مرحلة الخفض المؤقت التي لا يمكن أن تؤدب إذا ما تقطع العمل المستمر بعمل من نوع آخر أو بفترة راحة - يضمن تعاقب مراحل التدريب ذات السرعة المرتفعة مع الراحة أو مع دورات إعداد بدني عام ديناميكية متزايدة في مستوى قدرات السرعة خلال الدورات 2 و 5 الأولى المندمجة (سرعة PPG+) ثم تتجه الديناميكية بعد ذلك إلى الانخفاض.

- يبدو استعمال مراحل وحلقات التدريب المندمجة أكثر نفعاً من الحلقات ذات النشاط المنفرد ، وذلك باعتباره يضمن حركية مثلي لقدرات السرعة خلال فترة طويلة مما يمكن من تحقيق مستوى مرتفع جداً.

توصيات عملية :

كيف نتجنب حاجز السرعة

انطلاقاً من أعمال العديد من المؤلفين، ونتائج أبحاثنا، تمكنا من التعرف على المشكلات المؤدية إلى حدوث حاجز السرعة، مع صياغة الحلول الضرورية لها، ونتمنى أن تستجيب هذه الحلول إلى تطلعاتنا.

1. إن حاجز السرعة موجود فعلياً ، وهي ظاهرة ناتجة عن تطبيق متواصل لنمط معين في التدريب ، وهذا الحاجز يشرع في النشوء بعد مرحلة مكثفة من التطور تمتد على دورات دقيقة من 6 إلى 8 حصص متتالية من التدريب على قدرة السرعة، وبعد ذلك تحدث حالة الخمود التي يمكن أن تتعكس سلباً على السرعة ومكوناتها.

وفي هذا الصدد ننصح مدربينا بعدم المبالغة في تجاوز هذا السقف تجنباً لنشوء حاجز السرعة (fary) (2004) (1).

2. إن تعاقب أنماط التدريب ذات السرعة بأنماط أخرى يخلف آثار إيجابية ، من ذلك أن تدريبات التقوية العضلية المستعملة غالباً في الإعداد العام تتميز بتنوع الكثافات بين النسق الأقصى والأقل ارتفاعاً والنسق المتراوح بين الخفيف وسواه (1980 Stadinov) (9) أو الراحة السلبية (fary) (2004) (1) بشكل يضمن حركية مثالية في نوعية السرعة، ويجنبنا نشوء حاجز السرعة.

3. إن استعمال مثيرات التدريب الجديدة قد شهد تغييراً وتحديثاً مما أدى إلى عدم حدوث توطيد في مستوى السلوكيات الفردية، وضمن تطوراً متواصل في مستوى نوعية السرعة (Tschine 1976) (10) وفي نفس الإطار، ينصح (Martin 1977) (6) بالتخلي عن التمرين الموجه وتعويضه بتمارين جوهرية ومتنوعة.

4. تنوع النسق والكثافة وأنماط التمارين (Zatsiorsky 1972) (13) ينصح باعتماد تمارين ذات نمط غير قياسي، ويعطي الأولوية للطريقة القابلة للتنوع :عدو الشاطئ والعدو المستمر مع التوقف المبالغ لدى الجري التنازلي.

ويقترح (1980 Stadinov) (9) تنوعاً لكثافة التدريبات بين النسق الأقصى والنسق الأقل ارتفاعاً والنسق المتوسط بشكل أن الكثافة المتوسطة تصبح مستعملة كطريقة استرخاء وراحة قصيرة.

أما (Tschiene 1976 عن Kyznetsoz 1973) (10) فيشجع التدريب بنمط متطور_متنوع ومختلف عن التدريب القياسي ذو الكثافة القصوى ، وهذا النهج لا يؤدي إلى تطوير قدرات التنسيق فحسب، بل يؤدي إلى تحسين باقي مكونات السرعة وينصح هنا باعتماد (الطريقة الأقل سرعة) وهذه الطريقة متبناة من طرف Ozolin (1972) (5) الذي يستنتج أن للعدو مع تغيير النسق فوائد أقلها مما تقدم ذكره فيما سبق.

5. إن استعمال تمارين التقوية العضلية المستعملة على نطاق واسع للإعداد البدني العام يعتبر أيضاً من الطرق المفضلة من طرف (Fray 2004) (1) وهذا ما يؤكد (Zatsiorky 1972) (13) على أن أفضل العدائين في العالم لا يبلغون السرعة القصوى إلا نادراً عندما يقومون بتدريبات العدو مرة كل أسبوع ، وأن النسق الرئيسي المبالغ فيه يتمثل فقط في الإعداد أي القدرة على العدو بسرعة قياسية - العدو بنسق بطيء نوعاً ما.

من وجهة النظر الفيزيولوجية العصبية، يعتبر النمط الديناميكي المؤدي إلى نشوء حاجز السرعة بمثابة حلقة حركية مصقولة (Wieneck / Hotz 1982) (12) وهي التي تقود إلى شبكة ثابتة في الجهاز العصبي والخلايا المعنية بعملية السرعة، وهنا يفضل التغيرات الجوهرية الكروموزومية (دورة Ranshaw) وعملياً فإن التكرار الدائم لحركة ذات نسق متساو يؤطد ويعزز الأبعاد الفضائية المكانية والزمانية عوضاً عن حصول تقدم ، مما يؤدي إلى خمود في تطور السرعة ويسبب إلى نشوء الحاجز الحركي.

لدى إدراكنا لحاجز السرعة وبهدف تجاوزه ، فإنه ينبغي استعمال الوسائل والطرق التي تمكن الرياضي من تجاوز السرعة القصوى والمحافظة على المستوى الجديد الذي أدركه (Tschiene 1976) عن (Kyznetsoz 1973) (10) ليس هذا فحسب ، بل أن هذا يمكن الرياضي من تحقيق التمارين التي من شأنها تدعم عزمته والنهوض بها في الظروف القصوى مثل استعمال (سباق العدل أو تمارين العدو في ظروف مثل إنقاص الوزن أو التباين).

ولأجل القيام بهذا، فإننا ننصح بما يلي :

- استعمال التمارين المتركة على العدو بنسق عال والتي يتم تطبيقها في ظروف (إنقاص الوزن . عدو منحدر بدرجة من 2 - 3 % والجري التصاعدي) .

- طريقة العدو المرتكز على سباق العدل والذي يتلخص في الجري القائم على متابعة الكرة أو التقاطها على سبيل المثال، وذلك بأن يرمها المدرب ويقوم العداء بالتقاطها بين وقت والآخر وعلى امتداد مسافة متباعدة قبل أن تلامس الأرض.

- تتمثل طريقة التباين في صعود كومة من الرمال ثم الجري مباشرة على منحدر يتراوح بين 2 و3%.

- كما يلاحظ (Ozolin 1970) (7) أنه في ظروف إنقاص الوزن وتنمية طاقة التحمل، لا ينبغي أن يتم القيام بزيادة السرعة إلا في حالة الإعداد الخاص لتمارين ما مثل (التقوية العضلية، تحسين المرونة، تنمية المفاصل والأربطة والزيادة في الصلابة الجسمانية).

- تبين نتائج بحثنا أنه خلال مرحلة دخول فترة الإعداد الرياضي، ينبغي أن تكون للدورات التدريبية الصغرى من النوع الأحادي الحصى وذلك باعتبارها تضمن ديناميكية سريعة في تحسين قدرة العمل في هذا النوع من التمرين.

: المراجع

1. Fray : Seminar in biological sciences, Disquisition unpublished , the keef varsity.Tunisie (2004)
2. Grosser , M : Die zweckgymnastik des leichtathlete schorndorf (1976)
3. Hotz, A: Sich-bewegen-lernen und Bewegungslehre auf Schnee Ski . Handlungspsychologische und Aspekte. Sporterziehung in der schule (1982) , 11/12,5-1
4. Israel,s : grundprinzipien der Biologischen Adeptation – In BADTKE,G (Red) Sportmedizinische Grundlagen der Korpererziehung des Sportlichen Trainings Leipzig 1989,S.17 – 22 .
5. Lehmann , F : schnelligkeitstraining Im Sprint Problemanalyse , neueste Wissenschaftliche Erkenntnisse,konsequenzen fur das Kinder-und Jugendtraining . leichtathletiktraining 4 (1993),4,12-19
6. Martin ,D,: Das kombinationstraining im Schuler-und jugendbereich- Systematisierung des Trainingsprozesses. Leistungssport 7 (1977),439-498
7. Oslin, N.G : Die « Geschwindigkeitsbarriere» und Moglichkeiten Ihrer uberwindung.Theorie und praxis der Korperkultur 19 (1970). 979-984
8. Oslin, E. : sprint und Schnelligkeitsausdauer . Die leicht der Leichtathletik (1972), 416
9. stadnikov : the workout density chang on speed development , disquisition unpublished , kiev varsity (1980)
- 10.Tschiene, P : Zu einigen Fragen der Steuerung des trainingsprozesses. Leistungssport 6(1976),492-502
11. Tschiene, P : Transformation von Trainingseffekten oder langfristig Gezielte Anpassung durch belastung ? Leistungssport 23 (1993),6,4-
12. Wieneck , j : grundlagen einer kindgemäßen trainingslehre in schuler-Leichtathletik , S. 29-37. Joch. W.(Hrsg)schors verlag Niedernhause/Ts(1982)
13. Zaciorskij,V.M. : Dir korperlichen Eigenschqften des sportlers: Bartls&wernitz , Berlin - Francfort -Munich (1972)