



University of Tripoli

مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

العدد الحادي والعشرون - ديسمبر 2014



كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة

F.P.E.S.S

جامعة طرابلس

University of Tripoli

1	دراسة تحليلية للأهداف المسجلة من الجانب الهجومي في كرة القدم لكأس القارات بالبرازيل للمنتخبات (2013) د. محمد جمعة كريمة، د. علي يوسف زربية، أ. كمال محمد الزروق
7	التحليل الكمي لبعض الخصائص البيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق 110/ حواجز د. عبدالمنعم يوسف زربية، د. علي يوسف زربية، د. محمد بشير الحداد
14	فاعلية استخدام بعض أساليب العلاج الطبيعي للحد من آلام المصابين بأعراض عرق النسا د. عبدالكافي عبدالعزيز أحمد، د. عادل الكوني، أ. البهلول عبدالمجيد القمي
30	«واقع الأنشطة اللغوية التطبيقية في مرحلة رياض الأطفال في ضوء معايير الجودة» دراسة ميدانية بمدينة تروهنة د. ناصر محمد الحريشي
37	الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي 100م (حرة - الظهر) للناشئين تحت 15 سنة د. عمران عاشور الحصايري، د. ماجدة الطاهر طوية، د. عمران المبروك شختور
46	سلوك المدرب الرياضي في الإعداد الدافعي قبل المباراة في كرة القدم د. جمال عبدالله صولة، د. ابراهيم محمد الجدي، د. ناجية حسني شلابي
54	تصميم برنامج تقني باستخدام التدريبات النوعية لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في كرة اليد لمعاقبي الصم والبكم د. عبد السلام الفيثوري عثمان، د. الشيماء محب الدين هنداون، د. محمد بشير الحداد.
66	مشكلات الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط ببلدية الأصابعة د. عبدالكريم إبراهيم الطوير
78	دراسة مقارنة تقييم الكفاءات التدريسية للطالب المعلم الداخلي والخارجي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة د. عادل سالم الزيتوني، د. سعيد سليمان معيوف، د. علي أحمد شتاك
85	تقييم الكفاءات التدريسية للطالب المعلم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة د. عادل سالم الزيتوني، د. سعيد سليمان معيوف، أ. محمد البهلول العلوص
91	النقل السياحي ودوره في تنمية السياحة الرياضية د. محسن ميلاد الترهوني، د. طلال فخر الدين أبو خطوة، د. أسامة فرج الخويلي
97	علاقة المستوي الثقافي والاقتصادي بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدي السيدات بطرابلس د. عواطف منصور أبوجناح، د. ليلى عبدالقادر بوشكوية، د. البهلول ميلود العجيلي
103	تأثير استخدام طريقة التدريب الدائري على بعض مكونات اللياقة الحركية في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية د. تعزيز علي موسى، د. لطفية علي الكيب، أ. مختار سعيد مولود
108	الذات الجسمية ومفهومها بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (المعاقون حسياً) د. عبدالرحمن مسعود المريمي، د. فتحي انطاط معتوق، د. فوزي المبروك الهواري
114	برنامج مقترح لتأهيل إصابة الرسغ لدي لاعبي كرة اليد د. عياد علي المصراطي، د. فوزي المبروك الهواري، د. البهلول ميلود العجيلي
124	برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لكبار السن د. صالح أحمد مسعود قوس، د. الشويح الرقيعي محمد، أ. البهلول عبد المجيد القمي
132	تأثير تناول مركب غذائي مقترح علي تحسين مستوى الأداء البدني لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة د. ناجية حسني شلابي، د. البهلول ميلود العجيلي، د. عواطف منصور أبوجناح
142	تقويم المعرفة الشاملة للتدريس لمعلمي التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقة الغربية (الزاوية) د. الهادي أحمد عبد السيد، د. منى رجب مختار الدهماني، د. فائز جمعه الأخضر
150	تحليل الأداء المهاري الهجومي للاعبين الارتكاز في بطولة افريقيا للاعبين المحليين د. عياد مفتاح القاضي، د. ناصر علي عقل، د. محمد جمعة كريمة
en 7	التعرف على أنماط النشاط البدني بين الذكور العرب (رجال وبنين) Identify the patterns of Physical Activity Among Arabic Males (Men & Boys) د. خالد الهادي الرفاعي، د. ليلى أسعد الفقيه حسن، د. سعيد سليمان معيوف
en 1	دراسة ثبات نظام الملاحظة المنتظمة لنشاط الاطفال البدني وسلوكهم أثناء اللعب Reliability Study of (SOCARP) Systematic Observation of Children's Activity and Relationships During Play د. ليلى أسعد الفقيه حسن، د. خالد الهادي الرفاعي، أ. كمال محمد الزروق

دراسة تحليلية للأهداف المسجلة من الجانب الهجومي في كرة القدم لكأس القارات بالبرازيل للمنتخبات (2013)

د. محمد جمعة كريمة*، د. علي يوسف زريبة*، أ. كمال محمد الزروق*

* كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

أستلمت 2014، اجيزت 2014

المخلص:

تُعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية الهامة التي حظيت في الآونة الأخيرة باهتمام واسع في أغلب دول العالم، بل زاد ذلك الاهتمام إلى إجراء البحوث والدراسات المتعددة في مجال تطبيق النظريات العملية الحديثة في التدريب الرياضي من أجل الإرتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة، وقد ظهر ذلك بوضوح في العديد من البطولات العالمية المختلفة. ومن خلال تطور الأداء، ونظراً للجهد البدني العنيف والظروف المختلفة والرقابة الدفاعية، وضيق المساحات والالتحام الجسائي، أصبح من الصعوبة إيجاد الفرص المناسبة للتهديف من خلال عمليات التصويب، مما يؤكد أن معظم فرق كرة القدم تعاني من مشكلة قلة التهديف في معظم المسابقات المختلفة المحلية والدولية. أهداف البحث: 1- نسبة الأهداف المسجلة في البطولة. 2- توقيت تسجيل الأهداف خلال زمن المباراة. 3- أكثر الأماكن إحرازاً للأهداف. 4- نسبة الأهداف المسجلة بالقدمين والرأس في البطولة. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك ملائمة لطبيعة وأهداف الدراسة أو البحث. عينة البحث: قام الباحثون باختيار مباريات المراحل الثلاث التمهيدية: الربع النهائي، النصف النهائي، ثم المرحلة الرابعة والأخيرة من المباراة النهائية، وقبل ذلك الترتيب الثالث والرابع حيث احتوت البطولة على (8) فرق من كل القارات، وقسمت الفرق إلى (2) مجموعتين، كل مجموعة (4) فرق، وكان عدد مباريات البطولة (16) مباراة، وطبقاً لقواعد البطولة يتأهل الأول والثاني من كل مجموعة، ويكون المجموع 4 فرق للربع النهائي، ثم النص النهائي بخروج المغلوب من مرحلة واحدة، ثم النهائي، ثم الثالث والرابع. الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الآتي: 1- أكثر الأهداف التي تم تسجيلها في البطولة من المواقف الهجومية المتحركة. 2- أغلب الأهداف كانت من داخل منطقة الجزاء. 3- الأهداف المسجلة من خارج منطقة الجزاء هي الأقل. 4- قلة الأهداف المسجلة بالرأس. 5- أكثر الأهداف تم تسجيلها بالقدم اليمنى. 6- أغلب الأهداف كانت بالشوط الأول.

الكلمات الدالة: كرة القدم، الأنشطة الرياضية.

المقدمة:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية الهامة التي حظيت في الآونة الأخيرة باهتمام واسع في أغلب دول العالم، بل زاد ذلك الاهتمام إلى إجراء البحوث والدراسات المتعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من أجل الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة، وقد ظهر ذلك بوضوح في العديد من البطولات العالمية المختلفة.

يذكر حسين السيد أبو عبده و جابر رشاد (1993) إنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى فني من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يُعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالٍ من الكفاءة البدنية

إن كرة القدم تُعد إحدى الأنشطة الإنسانية الرياضية المهمة واللعبة الشعبية الأولى في العالم، فكان لزاماً على المهتمين والعاملين في المجال الرياضي العمل إيجاد الأسس والأساليب العلمية التي تعمل على تطويرها مواكبة للتطور الحاصل في الأنشطة والعلوم، وقد استطاعت العديد من الدول التربع على عرش التفوق الرياضي، وإن هذا التطور لا يمكن أن يحدث دون وجود الأساس العلمي الحديث لعملية الانتقاء واكتشاف اللاعبين المميزين وخصوصاً اللذين لديهم ملكة التهديف.

والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة (5:2).

أهمية البحث:

يرى الباحثون أن فوز الفريق ووصوله إلى الهدف يتوقف على لحظة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة بنجاح على مرمى المنافس لتحقيق الهدف، وذلك يتطلب تكاتف جهود أفراد الفريق الواحد وتنفيذ كل الواجبات المطلوبة لكل منهم بدقة.

إلا أن الباحثين ومن خلال خبرتهم الميدانية والأكاديمية، وبالرغم من التطور والتقدم الذي شهدته لعبة كرة القدم في مختلف جوانبها المادية والخططية، فإنهم قد لاحظوا قلة عدد الأهداف المسجلة في مباريات كرة القدم على كافة المستويات بما لا يواكب ذلك التطور والتقدم، وذلك بضيق وإهدار فرص أكيدة للتهديف، وهو ما يُفقد الفريق إتمام نكهة الأداء، ويرجع ذلك إلى الافتقار للحس التهديفي، وقد رأى الباحثون أن دراسة وتحليل الأهداف المسجلة في لعبة كرة القدم في بطولة دولية عالمية تجتمع فيها أكبر وأقوى الفرق هي بطولة القارات بالبرازيل 2013، وذلك من أجل دراسة وتحليل الأهداف المسجلة فيها، والذي سيلقي الضوء على بعض الجوانب التي يجب أن يستفيد من خلالها العاملون في مجال التدريب، وأيضاً الاهتمام وتعديل الجزء الخاص بعملية التصويب أثناء الوحدات التدريبية خاصة الناشئين من خلال استغلال الفرص السانحة للتهديف ومعرفة أكثر الأماكن التي يتم من خلالها التصويب المؤثر على المرمى لإحراز الأهداف التي هي ثمرة الأداء.

أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:-

1. نسبة الأهداف المسجلة في البطولة.
2. توقيتات تسجيل الأهداف خلال زمن المباراة.
3. أكثر الأماكن إحرازاً للأهداف.
4. نسبة الأهداف المسجلة بالقدمين والرأس في البطولة.

تساؤلات البحث:

1. ماهي نسبة الأهداف المسجلة في البطولة؟
2. ماهي توقيتات تسجيل الأهداف؟
3. ماهي أكثر الأماكن إحرازاً للأهداف؟
4. ماهي نسبة الأهداف المسجلة بالقدمين والرأس؟

مصطلحات البحث:

- **المواقف الهجومية المتحركة:**

هي فاصل من التحركات المتفق عليها بين عدد من اللاعبين مبنية على خطط هجومية معينة يتم استخدامها (10:110).

ويضيف حنفي مختار (1994) إلى أن التصويب هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق للتهديف على الفريق الآخر، واللاعب الذي يجيد التصويب لاعب تحشاه الفرق الأخرى، وتسجيل الأهداف في مرمى الفريق المضاد هو تحقيق للهدف في المباراة، وقد أصبح التدريب على التصويب من أهم أهداف الترتيب اليومي للاعبين، إذ يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً (3 : 171).

يشير طه إسماعيل (1990) إلى أنه من المسلم به أنه لا يمكن إحراز هدف أو أهداف إلا من خلال فرصة أو فرص متاحة يمكن ترجمتها إلى أهداف من خلال التصويب.

إن كل تحرك هجومي في كرة القدم يجب أن يخطط له بحيث يؤدي إلى خلق فرصة مناسبة للتصويب بغرض التهديف (2 : 4).

ويؤكد على زربية (2005) إنه من المعروف أن كرة القدم هي عبارة عن نشأ تنافسي يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف دفاعية وهجومية من أجل تحقيق الفوز بالمباراة من خلال إحراز الأهداف (5:2).

يضيف كل من Gerobisanz & Gunne Gerish (1998) إن التصويب هو الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف لأي هجوم ناجح، حيث يمكن بواسطته إنهاء الجهد المبذول في مراحل الهجوم المختلفة من خطة بدء الهجوم مروراً بالتطوير وأخيراً بالتهديف على المرمى (2:182).

ويؤكد مصطفى كامل محمد حسام الدين (1992) إلى أن المادة (10) من قانون لعبة كرة القدم تنص على أن الفريق الذي يحرز أو يسجل أكثر الأهداف يعتبر الفريق الفائز بنتيجة المباراة (9 : 23).

كما أضاف محمد كريمة (2008) إلى أن الاهتمام الكبير بقطاع الناشئين يجب أن يقوم على تفعيل ملكة التهديف وتطويرها وتحسينها مبكراً منذ نعومة أظافر الناشئين (8 : 7).

من خلال تطور الأداء ونظراً للجهد البدني العنيف والظروف المختلفة والرقابة الدفاعية وضيق المساحات والالتحام الجسماني أصبح من الصعوبة إيجاد الفرص المناسبة للتهديف من خلال عمليات التصويب، وهو ما يؤكد أن معظم فرق كرة القدم تعاني من مشكلة قلة التهديف في معظم المسابقات المختلفة المحلية والدولية.

- المواقف الهجومية الثانية :

هي جميع الركلات (المباشرة، غير المباشرة، ركلة المرمى، ركلة الجزاء، ركلة الركنية، ركلة البداية) (10: 110)

- الجزء الأمامي لمنطقة الجزاء :

هو المنطقة المحصورة ما بين الخط الوهمي المار بنقطة الجزاء الموازي لخط المرمى ومن امتداد خط 5.5 م (127).

- الجزء الخلفي لمنطقة الجزاء :

هو جزء من منطقة الجزاء في الملعب محصورة بين الخط الوهمي المار بنقطة الجزاء والموازي لخط المرمى وبين الخط الأمامي لمنطقة الجزاء بالكامل (27 : 127).

الدراسات السابقة:

دراسة عمر أبو المجد (1996) (6) بعنوان: دراسة تحليلية لأماكن التهديف من مباريات كرة القدم، وتهدف وتحليل الأهداف التي سجلت في بطولة كأس العالم (1990) (1994) بإيطاليا وأمريكا، والتعرف على الأهداف التي تم تسجيلها من خارج وداخل منطقة الجزاء، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن نسبة الأهداف المسجلة من خارج منطقة الجزاء تعد أقل النسب مقارنة بباقي مناطق التهديف الأخرى في البطولة.

دراسة علي يوسف زريبة (2010) (5) بعنوان: دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي لكرة القدم لكأس الأمم الأفريقية أنجولا 2010، وتهدف إلى تحليل الأهداف التي سجلت من داخل وخارج منطقة الجزاء وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته للبحث، وكانت النتائج التي تم التوصل إليها أن نسبة الأهداف المسجلة من خارج منطقة الجزاء تقل عن الأهداف المسجلة من داخل منطقة الجزاء وبالقدم اليمنى في البطولة.

دراسة حسن أبو عبده وجابر صديق (1993) (2) بعنوان: دراسة مقارنة لفاعلية التهديف في بطولة كأس العالم لكرة القدم بالمكسيك (1986) وإيطاليا (1990)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهم العوامل الفنية والخططية المؤثرة على فاعلية التهديف في بطولة كأس العالم لكرة القدم بالمكسيك (1986) وإيطاليا، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان هي أن أكبر نسبة تهديف كانت من الجزء الأمامي لمنطقة الجزاء، ثم منطقة المرمى، ثم الجزء الخلفي لمنطقة الجزاء، وأخيراً خارج منطقة الجزاء، وإن لاعبي الهجوم أكثر إحرازاً للأهداف، وسجلت من مواقف هجومية متحركة وبالقدم اليمنى من داخل منطقة الجزاء.

دراسة دافيد بارتريدج و لان فرانكس Dived Partridge & Ion

Fraks (1991) (11) بعنوان: مقارنة تحليلية للأداء الفني بين أمريكا وألمانيا في نهائيات كأس العالم (1991) وتهدف إلى إجراء مقارنة بين منتخبي أمريكا وألمانيا في مهارات التصويب والتمرير والركلات المختلفة والتسلل، ومن أهم النتائج أن ألمانيا تفوقت على كل الفرق في البطولة وفي جميع المتغيرات.

إجراءات البحث:-

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع البحث:

لاعبي المنتخبات المشاركة في بطولة نهائيات كأس القارات بالبرازيل (2013).

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار مباريات المراحل الثلاثة التمهيدية: الربع النهائي، النصف النهائي، ثم المرحلة الرابعة الأخيرة من المباراة النهائية، وقبل ذلك الترتيب الثالث والرابع، حيث احتوت البطولة على (8) فرق من كل القارات، وقسمت الفرق إلى (2) مجموعتين، كل مجموعة مكون من (4) فرق، وكان عدد مباريات البطولة (16) مباراة، وطبقا لقواعد البطولة يتأهل الأول والثاني من كل مجموعة، ويكون المجموع 4 فرق للربع النهائي، ثم النص النهائي بخروج المغلوب من مرحلة واحدة، ثم النهائي، ثم الثالث والرابع.

وسائل جمع البيانات:

1. استشارة الملاحظة العلمية من إعداد الباحثين.
2. جهاز فيديو (DVD).
3. حاسب آلي.

تنفيذ الملاحظة العلمية: قام الباحثون بتنفيذ الملاحظة العلمية عن طريق جهاز الفيديو استخداماً لعرض الصور والتأكد من كل الأهداف التي تم تسجيلها في البطولة من مختلف المواقف والتوقيتات والكيفية.

المعالجات الإحصائية.

تم استخدام النسبة المئوية كطريقة إحصائية لمعالجة بيانات البحث أو الدراسة.

الجدول (3) عدد الأهداف المسجلة والنسبة المئوية لتسجيل الأهداف خلال أشواط بطولة كأس القارات للمنتخبات 2013

أوقات تسجيل الأهداف (الشوط الأول)	الأهداف	النسبة المئوية
بالقدم اليمنى من داخل منطقة الجزاء	20	55.5%
بالقدم اليسرى من داخل منطقة الجزاء	7	19.4%
بالقدم اليمنى من خارج منطقة الجزاء	3	8.3%
بالقدم اليسرى من خارج منطقة الجزاء	1	2.7%
بالرأس	3	8.3%
ركلات الجزاء	2	5.5%

يتضح من الجدول رقم (3) أن الشوط الأول من المباريات حقق أكبر عدد من تسجيل الأهداف، حيث بلغت (36) هدفاً ونسبة مئوية (52.9%)

الجدول (4): عدد الأهداف المسجلة والنسبة المئوية لتسجيل الأهداف خلال أشواط مباريات بطولة كأس القارات بالبرازيل للمنتخبات (2013)

أوقات تسجيل الأهداف (الشوط الثاني)	الأهداف	النسبة المئوية
بالقدم اليمنى من داخل منطقة الجزاء	15	46.8%
بالقدم اليسرى من داخل منطقة الجزاء	8	25.0%
بالقدم اليسرى من خارج منطقة الجزاء	4	12.5%
بالقدم اليمنى من خارج منطقة الجزاء	2	6.25%
بالرأس	2	6.25%
ركلات الجزاء	1	3.12%

يتضح من الجدول (4) أن الشوط الثاني من المباريات حقق أقل عدد في الأهداف من الشوط الأول، حيث بلغت (٣٢) هدفاً ونسبة مئوية (٤٧,٠%).

تفسير ومناقشة النتائج :

أولاً - نوع الموقف الهجومي المستخدم في المباريات:

إن ما توصلت إليه النتائج الخاصة للبحث من خلال الجدول رقم (1) يتبين أن معظم الأهداف المسجلة كانت من خلال المواقف الهجومية المتحركة، وهذا يدل على أن معظم الفرق تعتمد على هذا الأسلوب الهجومي السريع حيث بلغت الأهداف من المواقف الهجومية المتحركة (65) بنسبة مئوية (95%)، بينما بلغت الأهداف من المواقف الثابتة (3) أهداف بنسبة مئوية (4.4%)، وتشير الدراسة إلى انعدام الأهداف وهو ما يتفق مع دراسة كل من إبراهيم حماد (1989)، وعمر أبو المجد (1996) (6)، حسن أبو عبده و جابر رشاد (1993) (2) والتي أسفرت كل منها على زيادة الأهداف باستخدام المواقف الهجومية المتحركة عنها في المواقف الثابتة، ويعزي الباحثون ذلك إلى أن نسبة الأهداف كانت عن طريق التمرير الصحيح ومن جميع الاتجاهات للدخول إلى منطقة الجزاء بغرض التسديد على

الجدول (1): عرض نتائج البحث : عدد الأهداف والنسبة المئوية لكل المواقف الهجومية في بطولة القارات بالبرازيل (2013)

جميع مباريات البطولة		
نوع الموقف الهجومي	الأهداف	النسبة المئوية
ركلة الجزاء	3	4.4%
الركلة المباشرة	-	-
الركلة الركنية	-	-
ركلة التماس	-	-
ركلة المرمى	-	-
ركلة البداية	-	-
ركلة الغير مباشرة	-	-
الأهداف المسجلة من داخل منطقة الجزاء	50	73.5%
الأهداف المسجلة من خارج منطقة الجزاء	10	14.7%
بالرأس	5	7.3%
المجموع	68	110%

يتضح من الجدول (1) أن أكثر الأهداف المسجلة في البطولة كانت من مواقف هجومية متحركة، حيث بلغت (68) هدفاً من جملة الأهداف المسجلة، بينما أقل الأهداف من ركلات الجزاء حيث بلغت (3) أهداف بنسبة مئوية بلغت (4.4%)، وأكثر الأهداف تسجيلاً من داخل منطقة الجزاء حيث بلغت (50) هدفاً بنسبة مئوية بلغت (73.5%) في جميع الأدوار، وبلغت الأهداف المسجلة من خارج منطقة الجزاء (10) أهداف بنسبة مئوية (14.7%)، وبالرأس (5) أهداف بنسبة مئوية (7.3%).

الجدول (2): عدد الأهداف المسجلة والنسبة المئوية لكل من الأهداف المسجلة بأجزاء الجسم المختلفة في كأس القارات 2013 البرازيل للمنتخبات

جميع مباريات البطولة		
أجزاء الجسم المختلفة تستخدم في إحراز الأهداف	الأهداف	النسبة المئوية
القدم اليمنى	42	61.7%
القدم اليسرى	18	26.4%
بالرأس	4	7.35%

يتضح من الجدول (2) أن القدم اليمنى نالت النصيب الأوفر من الأهداف التي تم تسجيلها أثناء البطولة والتي كانت (42) هدفاً، ونسبة مئوية (61.7%) من مجموع الأهداف، كما بلغت القدم اليسرى (18) هدفاً بنسبة مئوية (26.4%) من الأهداف المسجلة، وكذلك الرأس (4) أهداف بنسبة مئوية (7.35%) من مجموعة الأهداف المسجلة.

القارات بالبرازيل (2013) من خلال الأدوار الأربعة المقامة ليصبح معدل تسجيل الأهداف (4.25) هدفاً في كل مباراة.

هذا أيضاً ما توصلت إليه دراسة كل من طه إبراهيم (1989) (10)، وعمر أبو المجد (1996) (6)، في أن زيادة الأهداف المسجلة باستخدام المواقف الهجومية المتحركة كانت من الأهداف المسجلة من المواقف الثابتة.

يعزى الباحثون ذلك إلى أن نسبة الأهداف المسجلة في المواقف الهجومية المتحركة أكثر من المواقف الثابتة من خلال بناء الهجمات من وسط الملعب أو من إحدى الجانبين، أو عن طريق الكرات العرضية، أو العالية التي تعتبر من أخطر المواقف الهجومية الصعبة على المدافعين وحراس المرمى.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى الآتي:

1. أكثر الأهداف التي تم تسجيلها في البطولة من المواقف الهجومية المتحركة.
2. أغلب الأهداف كانت من داخل منطقة الجزاء.
3. الأهداف المسجلة من خارج منطقة الجزاء هي الأقل.
4. قلة الأهداف المسجلة بالرأس.
5. أكثر الأهداف تم تسجيلها بالقدم اليمنى.
6. أغلب الأهداف كانت بالشوط الأول.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بالآتي:

1. ضرورة الاهتمام بالناشئين والتدريب على التهديد من خلال المواقف المختلفة.
2. تدريب اللاعبين على التهديد من كل الزوايا بأجزاء القدم المختلفة ومن خلال مواقف مختلفة حتى يتعود اللاعب على مثل هذه المواقف أثناء المباراة من خلال المدربين.
3. تخصيص وحدات تدريبية تهديفية خاصة.

المراجع:

1. أحمد محمد خاطر (1997): المباراة والتدريب في لعبة كرة القدم، دار المعارف الأسكندرية.
2. حسن أبو عبده وجابر رشاد (1993): دراسة مقارنة تحليلية لفاعلية التهديد في بطولة كأس العام لكرة القدم بالمكسيك (1986) أيطاليا (1990) م.
3. حنفي مختار (1994): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

المرمى، وأيضاً من خلال الكرات العرضية أو العالية التي يصعب على المدافعين وحراس المرمى القيام فيها بالتغطية.

ثانياً - أماكن إجاز الأهداف:

أشارت النتائج التي توصلت إليها الدراسة في الجدول رقم (2) إلى أن أغلب الأهداف التي تم إحرازها في الأدوار المختلفة كانت من داخل منطقة الجزاء حيث بلغت (55) هدفاً بنسبة مئوية (80%)، وبالقدم اليمنى التي بلغت (42) هدفاً بنسبة مئوية (61.7%)، وبالقدم اليسرى حيث بلغت (18) هدفاً بنسبة مئوية (26.4%)، وبالرأس (5) أهداف بنسبة مئوية (7.35%)، كما بلغت الأهداف من الكرات الثابتة عن طريق ركلات الجزاء (3) أهداف بنسبة مئوية (4.4%)، ويرى الباحثون أن ارتفاع عدد الأهداف من داخل منطقة الجزاء بالقدمين والرأس أكثر من الأهداف المسجلة من الكرات خارج منطقة الجزاء، وهذا دليل على أن المدربين يعتمدون على الهجوم من خلال الكرات العرضية والمرتفعة البعيدة عن المدافعين وحراس المرمى في غياب الرقابة داخل المنطقة، وفي هذا الصدد يشير طه إسماعيل (1990) إلى أن المهاجم عليه التصويب وعدم التردد عندما تتاح له الفرصة (19.4).

ثالثاً - أجزاء الجسم المستخدمة في إجاز الأهداف:

أسفرت النتائج التي توصلت إليها الدراسة في الجدول (2) أن القدم اليمنى قد تفوقت على القدم اليسرى في عدد الأهداف المسجلة أثناء قيام البطولة، وأيضاً كرات الرأس، ويؤكد أحمد خاطر (1997) على أن طبيعة أداء المهارات المختلفة في كرة القدم وفق الأداء البيوميكانيكي تكون لها علاقة بعملية ملاسة الكرة أكثر منها بالرأس، وهو ما يعطي للقدمين النصيب الأوفر لعملية التهديد (14:1) كما يرى الباحثون أن قلة الأهداف بالرأس راجع إلى مستوى لاعب الدفاع لدى الفرق المشاركة من خلال المراقبة اللصيقة، وتشتيت الكرات العالية، وارتقاء مستوى بعض الحراس للمرمى.

رابعاً - تحديد توقعيات تسجيل الأهداف في البطولة:

أشارت نتائج الدراسة من خلال الجدولين (3) و (4) أن أكثر نسبة من الأهداف المسجلة خلال أشواط المباريات كانت على النحو التالي، الشوط الأول حيث بلغت الأهداف فيه (36) هدفاً، والشوط الثاني (32) هدفاً، حيث بلغ عدد أهداف البطولة (68) هدفاً، ويرى الباحثون أن عدد الأهداف في الشوط الأول أكثر مما يوجد بالشوط الثاني.

خامساً - تحديد نسبة التهديد في البطولة:

من خلال ما أسفرت عليه نتائج البحث أو الدراسة في الجداول (1-2-3-4) نستنتج أنه قد تم تسجيل (68) هدفاً في بطولة كأس

4. طه إسمايل (1990 م) : برنامج تدريبي مقترح للجوانب الفنية والخططية للتصويب من خلال تحليل بعض المباريات المحلية والدولية في كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
5. علي يوسف زربية (2005) : برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء الخططي الهجومي وتأثيره على خلق فرص التهديد لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
6. عمر أبو المجد (1996) : دراسة تحليلية لأماكن التهديد في مباريات كرة القدم، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ابريل.
7. عمر أحمد على (2004) : دراسة تحليلية للأهداف المسجلة في بطولة كأس الأمم الأفريقية تونس 2004، مجلة علوم رياضية، جامعة المنيا، المجلد السادس عشر .
8. حمد جمعة كريمة وآخرون (2008) : دراسة تحليلية للأهداف في بطولة كأس أمم أوروبا 2008 (النمسا، سويسرا).
9. مصطفى كامل محمد حسام الدين (1992) : الحكم العربي وقوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر طبعة 2، القاهرة.
10. مفتي إبراهيم حماد (1990) : الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

11. PARTRIDGE D.y FRANKS I.M. (1993). Comparative analysis of technical performance :USA and West Germany in the 1990 World Cup Finals .Soccer Journal. 57 62.
12. Gero Bisanz and Near girish. (1998) football training technical tactic rowoher eeheenbush. vorlage homburg.

التحليل الكمي لبعض الخصائص البيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق 110م/حواجز

د. عبدالمنعم يوسف زربية، د. علي يوسف زربية، د. محمد بشير الحداد

*كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

يذكر كارم متولي (2001) إن البحث في محددات الأداء البشري أصبح يشغل الكثير من العلماء والباحثين حيث أن تلك المحددات تقوم على مبادئ وقوانين حركية تحكم ميكانيكية الأداء وتدرس مكوناته وترتقي بمستواه الذي يراه البعض قد تخطى حدود القدرة البشرية المتعارف عليها في الكثير من الأداءات (5:239). عليه سعى الباحثون لمحاولة بحث ودراسة خصائص احدى منافسات المضمار وأكثرها إثارة، وهي مسابقة 110م/ح للتعرف على بعض المتغيرات لاستخدامها في وضع الحلول العلمية للمشكلات التدريبية ولإظهار مدى فعالية وتأثير تلك المتغيرات على ملامح التكنيك في الأداء. هدف البحث: التعرف على العلاقة بين المتغيرات البيوميكانيكية المختارة والمستوى الرقمي لدى لاعبي 110 م/ح. الاستنتاجات: 1) توجد علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين المراحل الزمنية والمستوى الرقمي. 2) توجد علاقة ارتباط دالة بين معدل تردد الخطوة والمستوى الرقمي. 3) يعتبر تردد الخطوة أكثر المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في سباق 110م/ح. 4) وجود قيم ارتباط عالية بين طول اللاعب وزمن تخطى الحاجز.

المقدمة:

الرياضات، وفي ذلك يشير محمد خليل (1985) بأن سباقات الحواجز من أمتع مسابقات المضمار التي يُقبل على مشاهدتها الكثير من المتابعين بالرغم من صعوبة أدائها، حيث يتميز متسابقو الحواجز بالمهارات العالية لأنها تجمع بين السرعة في العدو والأداء الفني (6:128). تصنيف عائشة طوقان (1980) إن كانت مسابقات الميدان والمضمار تتطلب الوصول إلى درجة معينة من السرعة والمرونة والرشاقة والقوة والتحمل، فإن سباق الحواجز يحتاج إلى أعلى درجة في بعض هذه العناصر للوصول إلى مستوى الكفاءة المطلوبة (3:36). يذكر (Jannek 1989) إن المتسابقين الذين يمتلكون طريقة فنية عالية وقوة توافق وإيقاع واتزان حركي خلال مسابقات الحواجز يمكنهم تحقيق مستوى رقمي أقل بكثير من غيرهم الآخرين (10:78). كما أضاف (Graham 1989) على أن سباق 110م/حواجز يعتبر من أهم مسابقات المضمار، وإن السرعة من أهم العوامل التي يجب توافرها لدى المتسابقين لتأثيرها على زمن السباق، وهذا يتوقف على تنمية المهارة الفنية في جميع مراحل السباق (9:66). ويؤكد زكي درويش (1984) على أن التوقيت الحركي يلعب دورا

يتميز العصر الحديث بالتنافس المستمر بين كافة الأفراد والدول لتحقيق التقدم في جميع المجالات والمجال الرياضي يُعد أحد أهم هذه المجالات الذي قام فيه الخبراء والمتخصصون بربط علم التدريب وعلوم الحركة والميكانيكا البشرية بالعلوم الإنسانية الأخرى من أجل الوصول إلى أفضل مستويات الأداء في حدود القدرات والإمكانات البدنية والتشريحية والفسولوجية للفرد، بالرغم من تعقد المتغيرات وتداخل الأساليب وتنوع الطرق والوسائل المؤثرة في ذلك الأداء. يذكر كارم متولي (2001) إن البحث في محددات الأداء البشري أصبح يشغل الكثير من العلماء والباحثين، حيث إن تلك المحددات تقوم على مبادئ وقوانين حركية تحكم ميكانيكية الأداء وتدرس مكوناته وترتقي بمستواه الذي يراه البعض قد تخطى حدود القدرة البشرية المتعارف عليها في الكثير من الأداءات (5:239). تعتبر مسابقات ألعاب القوى من الرياضات التنافسية الأساسية والتربوية ذات الإثارة والتشويق التي تحتل مكانة خاصة بين باقي

مصطلحات البحث:

التردد: هو معدل عدد الخطوات في الثانية (6:7).

التحليل الكمي: هو قياس الأداء ووضعه في صورة رقمية من أجل تقديم أفضل المدخلات العلاجية الملائمة لتحسين ذلك الأداء (7:4).

البيوميكانيك: هي تطبيق القوانين والمعلومات على سير الحركات الرياضية تحت شروط بيولوجية محددة (7:4).

المتطلبات الميكانيكية لسباق 110/ح:

من ناحية المسار الهندسي للحركة فإن مركز ثقل الجسم أثناء الحركة يدلنا على أنها حركة مستقيمة ومنحنية، أما من الناحية الشكلية فإن الحركة تدخل ضمن مجموعة الحركات الدائرية المتكررة، وهي مجموعة مركبة تتكرر بنفس الشكل وتتم في شكل دائري لثبات تكرارها، وهذا النوع من الحركة يتكون غالبا من مرحلتين (مرحلة أساسية ومرحلة مختزلة)، وتكون الحركة هنا موازية للسطح الجانبي حول المحور العرضي حيث تتحرك الرجلان والذراعان والجذع حركات دائرية حول المحور العرضي الذي يعتبر في هذه الحالة أساسها مفصل الكتف والحوض.

إن أنسب وضع بداية لمتسابق الحواجز هو وضع متوسط التوزيع، الذي يتميز بأخذ المتسابق راحته في وضع الاستعداد، ومع هذا يتوقف نوع البدء على طول أرجل المتسابق ومرونة الحوض، مع ملاحظة الطول النسبي لأرجل العدائين.

إن التوافق ما بين عمل كل من حركتي الرجل الحرة والارتقاء وميل الجذع بتوقيت صحيح يعمل ذلك على إنجاز خطوة الحاجز بالطريقة الصحيحة المطلوبة لتوحيد مرحلة الطيران والهبوط وبعد مرحلة الرجل الحرة ووصول القدم أعلى عارضة الحاجز يبدأ عمل توافقي بين كل من حركتي الرجل الحرة ورجل الارتقاء، إن مرحلة العدو بين الحواجز تتطلب اكتساب ما يمكن اكتسابه من سرعة أو المحافظة على السرعة القصوى، فهي تتكرر تسع مرات ولها أهمية قصوى بالنسبة لاكتساب السرعة وتعويض السرعة المفقودة من جراء تخطي الحواجز، لذلك يبذل المتسابق أقصى طاقة حركية ممكنة حتى تتزايد تلك السرعة مرة أخرى، والتي فقد جزءا كبيرا منها أثناء مروقه وتخطيه الحاجز، فالحفاظ على السرعة هو ما ينشده المتسابق كلما استطاع تخطي الحاجز بسهولة، فكلما سيطر المتسابق على تلك المرحلة استطاع اكتساب سرعة جديدة، وهذا في الواقع أمر صعب ويحتاج إلى كثير من التعليم والتدريب.

هاما في الأداء الفني لكل سباقات الميدان والمضمار بصفة عامة، ويظهر ذلك واضحا في عدو الحواجز حيث إنه لو ركز المتسابق اهتمامه لتوقيت العدو بين الحواجز بالطريقة الصحيحة لأمكنه المروق فوق الحاجز بأقل زمن ممكن وبأعلى مستوى للأداء الحركي (1:89).

مشكلة البحث وأهميته:

إن السعي إلى تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية لا يتم إلا من خلال تتبع الدقيق لمراحل الأداء والغوص في تفاصيله الدقيقة، وكذلك دراسة القوانين والمبادئ الميكانيكية والقواعد الأساسية والعلمية للحركة ولا بد أن ندرك أن تطبيق تلك القواعد والقوانين على حركة الإنسان هو أمر غاية في التعقيد والصعوبة حيث إن الجسم البشري هو مكون ومركب حيوي معقد ومتداخل الخصائص وله العديد من الجوانب والأبعاد، إن أوجه الاختلاف في تطبيق تلك القوانين بين الجسم البشري وبقية الأجسام الأخرى هو ما جعل من المسألة أمرا مختلفا تماما، وفتح مجالا واسعا للدراسة، إلا أنه ومن خلال تحليل الأداء يمكن لنا الوقوف على بعض تفاصيل وجزئيات الحركة وتشخيصها حتى يمكن الاختصار في الوقت والجهد أثناء عمليات التعليم والتدريب وذلك ما نهدف إليه جميعا.

إن تطوير أشكال الأداء الحركي المرتبط بمختلف المتغيرات أمر ضروري لكل من اللاعبين والمدرب حيث إن هذه المتغيرات هي التي تحدد في النهاية المسار الحركي للأداء، وبالتالي هي التي تحدد النتيجة النهائية.

من خلال ما تقدم أدراك الباحثون أهمية الموضوع، و هو ما جعلهم يسعون في بحث ودراسة خصائص إحدى منافسات المضمار وأكثرها إثارة، وهي مسابقة 110م/ح للتعرف على بعض المتغيرات لاستخدامها في وضع الحلول العلمية للمشكلات التدريبية ولإظهار مدى فعالية وتأثير تلك المتغيرات على ملامح التكنيك في الأداء، مما يساعد على إدخال بعض التعديلات في أساليب إعداد اللاعبين لأداء هذه المهارة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف على العلاقة بين المتغيرات البيوميكانيكية المختارة والمستوى الرقمي لدى لاعبي 110 م/ح.

تساؤل البحث:

ما هي طبيعة العلاقة بين القيم الكمية للمتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي؟

الدراسات المرتبطة:

الحاجز للركض بين الحواجز، وهذا الانتقال من حركة دائرية إلى حركة انتقالية يتطلب درجة عالية من الكفاءة الفنية ومستوى عالٍ من القدرة الحركية.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من حيث الهدف:

استهدفت معظم الدراسات التعرف على المميزات والعيوب في تكنيك الحواجز، تحديد المتغيرات المؤثرة في ديناميكية خطوة الحاجز، التعرف على العلاقات الارتباطية، تحليل أزمدة السباق.

من حيث المنهج:

استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي.

من حيث العينة:

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات المرتبطة واختلفت أعدادها تبعاً لمتطلبات واحتياجات وأهداف كل دراسة، إلا أن العدد لم يتجاوز ثلاثة متسابقين وجميعها كانت عينة عمدية.

من حيث أدوات جمع البيانات:

وفقاً لمتطلبات الدراسة تم استخدام التحليل الحركي للحصول على النتائج المطلوبة.

استفادة الباحثون من الدراسات المرتبطة كونها:

1. ساهمت في تحديد وصياغة عنوان هذا البحث.
2. تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات وتنفيذ هذا البحث.
3. اختيار المنهج المستخدم وكذلك حجم العينة وأدوات جمع البيانات المناسبة.
4. كفية ومكان وضع آلة التصوير المستخدمة.
5. تحديد الطريقة الملائمة لعرض تحليل وتفسير البيانات.
6. اختيار الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة.

الإجراءات التنفيذية للبحث:

المنهج المستخدم: استخدم الباحثون المنهج الوصفي عن طريق التصوير بالفيديو، كما تم استخدام الحاسب الآلي مزوداً ببرنامج

للتحليل الحركي لاستخراج المتغيرات قيد البحث.

المجال الجغرافي: تم الأداء وتصوير محاولات العينة بمضمار المدينة الرياضية غريان.

المجال الزمني: - الموسم الرياضي 2012/2013.

المجال البشري: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد

(2) لاعبين في مسابقة 110م/ح والمسجلين بالاتحاد الفرعي الجبل

الغربي، واشتمل توصيف العينة كما هو موضح بالجدول (1).

1. سالم حسن مرعى، عبد النبي المغازي (1996) (2)

عنوان الدراسة: "دراسة تحليلية لأداء سباق 100م/ح سيدات"، كان الهدف منها التعرف على أزمدة مراحل السباق، زمن تعدية الحاجز، زمن العدو بين الحواجز. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بتحليل البيانات عن طريق التصوير والتحليل، واشتملت عينة الدراسة على ثلاث (3) لاعبات متحصلات على المراكز الثلاثة الأولى في الدورة الأولمبية ببرشلونة، 1992 وكانت أهم النتائج:

- الاهتمام بتنمية تحمل السرعة.

- الاهتمام بالتحليل الخاص للحواجز واكتساب التفوق في فن تعدية

- الحاجز وتصحيح توقيت عدد الخطوات.

2. مرفت على مبروك (1996) (8)

عنوان الدراسة: "بعض الخصائص الكينماتيكية لمتسابقات 100م/ح"، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام التحليل الحركي لخطوة الحاجزين الثالث والثامن لأحسن ثلاث لاعبات في المنتخب المصري لإيجاد المسار الهندسي لمركز الثقل خلال مرحلة تخطى الحاجزين (83)، وحساب زمن تخطى نفس الحاجزين، وكان هدفها الوقوف على أسباب انخفاض المستوى الرقمي والأداء الفني.

3. Kiven Mc Gill (1998) (11)

كانت بعنوان: "نموذج بيوميكانيكي لبريجيتا بيكوفيتش في مسابقة 100م/ح"، استهدفت الدراسة لاعبة «Brigita Bukovic» حيث إنها برأي الخبراء تعتبر من أفضل النماذج لأداء مسابقة 100م/ح سيدات وأستخدم الباحث المنهج الوصفي والتصوير بالفيديو وكذلك التحليل الحركي للأداء وتوصل لبعض من أهم نتائج المتغيرات التي توصف الأداء الفني للحواجز سيدات، منها: (أطوال الخطوات حتى الحاجز الأول وبين الحواجز السرعات التي وصلت إليها عند كل حاجز وعلى مسافة 100م أوضاع الجسم - قبل - فوق - بعد الحاجز، كذلك قراءات الزوايا لمفاصل الجسم أثناء الأداء).

4. Milan Coh (2003) (12)

عنوان الدراسة: "دراسة بيوميكانيكية لتكنيك أداء الحواجز"، وقد استخدم لذلك المنهج الوصفي بالتحليل ثلاثي الأبعاد لبطل العالم خلال بطولة سلوفينيا، وتوصل الباحث إلى مجموعة من الخصائص المميزة لأداء الحواجز منها: وضع الانطلاق ومرحلة الكبح، ويشترط فيها أن تكون قصيرة قدر الإمكان، وتعتمد على زاوية وضع رجل الارتقاء والتي بلغت 64 درجة، المرحلة الثانية: مرحلة الدفع وهي تتوقف على زاوية الدفع التي بلغت 72.9 درجة واعتبر مرحلة الهبوط إحدى أهم عناصر تقنية الحواجز وكذلك مرحلة الانتقال من عبور

الجدول (1) التوصيف الإحصائي لعينة البحث (ن = 2).

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اللاعب		
			الثاني	الأول	
-1.99	1.5	181	178	184	الطول
-1.94	2	71	67	75	الوزن
-1.99	0.25	22.5	22	23	العمر
-1.97	0.29	16.79	17.38	16.20	زمن السباق

وذلك للحصول على:
المتوسط الحسابي.
الانحراف المعياري.
معامل الالتواء.
معاملات الارتباط.

الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة يوم الاثنين 5 / 11 / 2012 عند الساعة 12 ظهراً بعد تجهيز المكان والعينة، وتم استخدام الحواجز كوحدة خاصة لتعيين مقياس الرسم باعتباره معلوم المسافة الأفقية والرأسية، ووضعت آلة التصوير بجانب الحواجز الخامس وعلى بعد 20م وبارتفاع 130سم.

العينة التحليلية:

قام كل لاعب بأداء عدة محاولات مراعيًا فيها جدية وقانونية الأداء وفترات الراحة البينية، بعد ذلك اختار الباحثون أفضل محاولة لكل لاعب من الناحية الفنية والميكانيكية وإخضاعها للتحليل واستخراج نتائج المتغيرات وفق ماسترد نتائج.

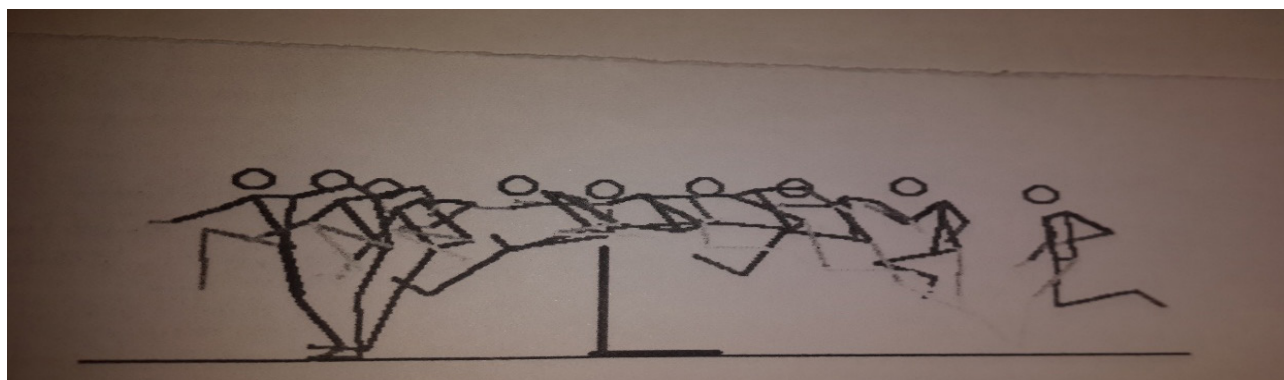
يتضح من الجدول (1) المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والعمر، وقد اتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±3)، مما يعطي دلالة مباشرة على اعتدالية العينة.

أدوات البحث:

رستاميتير لقياس الطول والوزن.
مكعب البدء 10 حواجز، ساعة إيقاف، أقفاص.
استمارات تسجيل، مساعدون.
جهاز حاسب آلي مزود ببرنامج تحليل حركي d2.
آلة تصوير Sony ذات تردد 200/ث.
المتغيرات الكينماتيكية المستخدمة في البحث:
المراحل الزمنية للسباق.
متوسط تردد الخطوات بين الحواجز.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء طبيعة البحث، وفي حدود هدف وعينة البحث استخدم الباحثون الحاسب الآلي في التحليل الإحصائي عن طريق الحزمة الإحصائية للبحوث الاجتماعية والمعروفة باسم (SPSS)



الشكل (1) التسلسل الحركي للمهارة.

الجدول (2) المستوى الرقمي، والمتوسط الرقمي، والانحراف المعياري لمراحل السباق (ن = 2).

الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الرقمي للاعبين	المستوى الرقمي		المراحل
			اللاعب الأول	اللاعب الثاني	
0.04	2.86	2.86	2.92	2.80	من البدء حتى الحاجز 1
0.04	1.35	1.35	1.41	1.29	من الحاجز 1 إلى الحاجز 2
0.05	1.13	1.13	1.21	1.06	من الحاجز 2 إلى الحاجز 3
0.02	1.23	1.23	1.26	1.20	من الحاجز 3 إلى الحاجز 4
0.05	1.19	1.19	1.27	1.12	من الحاجز 4 إلى الحاجز 5
0.03	1.19	1.19	1.24	1.15	من الحاجز 5 إلى الحاجز 6
0.02	1.37	1.37	1.41	1.33	من الحاجز 6 إلى الحاجز 7
0.02	1.31	1.31	1.35	1.27	من الحاجز 7 إلى الحاجز 8
0.02	1.28	1.28	1.31	1.25	من الحاجز 8 إلى الحاجز 9
0.05	1.48	1.48	1.56	1.40	من الحاجز 9 إلى الحاجز 10
0.03	2.38	2.38	2.44	2.33	حتى خط النهاية
0.41	16.79	16.79	17.38	16.20	المجموع

عرض وتحليل النتائج:

يتضح من الجدول (3) أن مجموع تردد خطوات اللاعب الأول تشير إلى (37.92)، واللاعب الثاني إلى (39.14)، حيث أشار متوسط تردد خطوات اللاعب الأول والثاني إلى (38.53)، وبانحراف معياري (0.43).

يتضح من الجدول (2) المستوى الرقمي للاعب الأول الذي يشير إلى (16.20)، والمستوى الرقمي للاعب الثاني (17.38)، حيث أشار المتوسط الرقمي للاعب الأول والثاني إلى (16.79)، وإلى انحراف معياري (0.41).

الجدول (3) تردد الخطوات، ومتوسط تردد الخطوات، والانحراف المعياري لمراحل السباق (ن = 2).

الانحراف المعياري	الوسيط	متوسط تردد الخطوات	تردد الخطوات		المراحل
			اللاعب الأول	اللاعب الثاني	
0.02	3.455	3.455	3.49	3.42	من البدء حتى الحاجز 1
0.02	3.32	3.32	3.35	3.29	من الحاجز 1 إلى الحاجز 2
0.04	3.4	3.4	3.47	3.33	من الحاجز 2 إلى الحاجز 3
0.01	3.46	3.46	3.47	3.45	من الحاجز 3 إلى الحاجز 4
0.08	3.385	3.385	3.5	3.27	من الحاجز 4 إلى الحاجز 5
0.01	3.56	3.56	3.55	3.57	من الحاجز 5 إلى الحاجز 6
0.08	3.475	3.475	3.6	3.35	من الحاجز 6 إلى الحاجز 7
0.06	3.53	3.53	3.62	3.44	من الحاجز 7 إلى الحاجز 8
0.03	3.665	3.665	3.71	3.62	من الحاجز 8 إلى الحاجز 9
0.01	3.635	3.635	3.66	3.61	من الحاجز 9 إلى الحاجز 10
0.05	3.645	3.645	3.72	3.57	حتى خط النهاية
0.43	38.53	38.53	39.14	37.92	المجموع

الجدول (4) مصفوفة ارتباط الطول والوزن، ومتوسط تردد الخطوة، ومتوسط زمن مراحل السباق (ن = 2).

المتوسط الكلي للزمن	متوسط زمن مراحل السباق	متوسط تردد الخطوة	الوزن	الطول	
-1.00 **	- 99 *	- 99 *	1.00 **		الطول
-1.00 **	- 99 *	- 99 *			الوزن
- 99 *	-1.00 **				متوسط تردد الخطوة
- 99 *					متوسط زمن مراحل السباق
					المتوسط الكلي للزمن

** معنوية عند مستوى دلالة 0.01 قيمة (ن) الجدولية عند مستوى 0.01 = 0.980
 * معنوية عند مستوى دلالة 0.05 قيمة (ن) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.900

متوسط زمن اللاعبين ومتوسط تردد خطوات اللاعبين، ويرى الباحثون أن لاعبي قفز الحواجز يؤدون مجموعة من الحركات المتتالية والمتكررة وتشمل 11 جزءاً قصيراً ذو عجلة تزايدية تدرج السرعة من الجري بين الحواجز، ثم خطوة تعديدية الحاجز، ثم العودة مرة ثانية للجري بين الحواجز، فالمسافات بين الحواجز لهذا السباق 9.14م، تفرض على اللاعب حدود ثابتة لطول الخطوة، مع الأخذ في الاعتبار استبعاد المسافة بين قدم الارتقاء والحاجز وبين الحاجز ومكان الهبوط، وبسبب هذا التقيد في المسافات فإن زيادة السرعة يمكن تحقيقها فقط من خلال زيادة تردد الخطوات بين الحواجز.

أن السباق بأكمله يعتمد على التردد، حيث إنه عبارة عن حركات تكرارية من عدو أو عدو بين الحواجز، فمن الأهمية بمكان بالنسبة لهذا السباق لاكتساب السرعة وتعويض السرعة المفقودة من جراء تخطي الحاجز هو عملية اختزال تلك السرعة وعدم فقدان ولو جزء بسيط منها، فكلما سيطر المتسابق على تلك المرحلة وأضاف إليها سرعة مكتسبة جديدة فذلك هو الهدف، وهذا أمر صعب لأن الحفاظ على السرعة هو ما ننشده هنا.

يتضح من الجدول رقم (4) أنه توجد علاقة ارتباط عند مستوى 0.01 بين متغير الطول والوزن، والمتوسط الكلي لزمن السباق، وهناك ارتباط عالٍ بين متغير الطول ومتوسط تردد الخطوة، والطول ومتوسط زمن مراحل السباق عند مستوى دلالة 0.05، ويرجع الباحثون أهمية المراحل الزمنية للسباق في أن مجموع زمن كل مرحلة تساهم في تحقيق الرقم النهائي للسباق، إلي جانب أنها تظهر غالباً إحدى مظاهر استراتيجيات تنظيم السرعة خلال مراحل السباق لدى اللاعبين وقدرة ومؤشرات اللاعبين على توزيع جهد الطاقة المبذولة خلال مراحل السباق.

يتضح من الجدول (5) أنه يوجد ارتباط بين كل من زمن اللاعب الأول وزمن اللاعب الثاني، وهناك ارتباط بين زمن اللاعب الأول ومتوسط زمن اللاعبين، وارتباط عالٍ بين زمن اللاعب الثاني ومتوسط زمن اللاعبين، كما يوجد ارتباط بين تردد الخطوة للاعب الأول مع تردد الخطوة للاعب الثاني، ومتوسط تردد خطوات اللاعبين، ويوجد ارتباط بين تردد خطوات اللاعب الثاني ومتوسط تردد خطوات اللاعبين، بينما توجد علاقة غير دالة إحصائياً بين

جدول (5) مصفوفة ارتباط الطول والوزن، ومتوسط تردد الخطوة، ومتوسط زمن مراحل السباق (ن = 2).

متوسط تردد خطوات اللاعبين	متوسط زمن اللاعبين	تردد الخطوة للاعب الثاني	تردد الخطوة للاعب الأول	زمن اللاعب الثاني	زمن اللاعب الأول	
0.18	0.99 **	0.17	0.18	0.99 **		زمن اللاعب الأول
0.16	0.99 **	0.15	0.16			زمن اللاعب الثاني
0.94 **	0.18	0.75 **				تردد الخطوة للاعب الأول
0.92 **	0.17					تردد الخطوة للاعب الثاني
0.18						متوسط زمن اللاعبين
						متوسط تردد خطوات اللاعبين

** معنوية عند مستوى دلالة 0.01 قيمة (ن) الجدولية عند مستوى 0.01 = 0.980

الجدول (6) متوسط أزمدة تخطى الحواجز وأطوال اللاعبين (ن = 2).

متوسط زمن التخطي		طول اللاعب (سم)	اللاعب
الانحراف	المتوسط		
0.028	0.42	184	الأول
0.020	0.46	178	الثاني

4. عمرو سليمان محمد: المعالجة النظرية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية كأساس تطبيق برنامج تدريبات الإعداد النوعي لناشئ الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، 2004.
5. كارم متولى محمود: برنامج مقترح لتحديد بعض البارامترات البيوميكانيكية لتحليل الأداء الحركي باستخدام نظام النوافذ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد 37 أبريل 2001.
6. محمد السيد خليل: أثر برنامج مقترح للتدريبات الخاصة على المستوى الرقمي لمتسابقى 110م/400 م/ح، إنتاج علمي، المجلد الثالث، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
7. محمود فتحي محمود: التحليل الزمني لمراحل الأداء في سباق 400 م/ح، المؤتمر العلمي الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، مارس 1990.
8. مرفت على مبروك: بعض الخصائص الكينماتيكية لمتسابقات 100م/ح، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.

المراجع الإنجليزية:

9. Graham, speed and technique development in mens 110m hurdles , London, vol 1989.
10. Jannek, lutz. the traning of coordination and condation for 100m. women hurdles , athletic coach, part I , vol , 1989.
11. Kiven Mc Gill. biomechanical model to Brigit bucolic , in sprint hurdling , iaaf 1998.
12. Milan Coh. biomechanical analysis of Colin Jacksons hurdle clearance techniqye 2003.

توضح نتائج الجدول (6) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية عالية بين طول اللاعب وزمن التخطي جاء لحساب الطول، وهي علاقة عكسية، بمعنى أنه كلما زاد طول اللاعب كلما قل زمن التخطي للحواجز، حيث يتضح أن اللاعب الأول لديه أفضل متوسط زمن تخطى « 0,42 » وكان طوله 184 سم، بينما جاء اللاعب الثاني ثانياً بمتوسط زمن قدره « 0,46 » وكان طوله 178 سم، ويرجع الباحثون ذلك إلى أن ارتفاع الحاجز وفق قانون اللعبة يمثل نسبة من طول اللاعب، إذ أنه كلما قلت هذه النسبة كانت فرصة اللاعب في تخطى الحاجز أسهل وأسرع.

الاستنتاجات:

توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المراحل الزمنية والمستوى الرقمي. توجد علاقة ارتباط دالة بين معدل تردد الخطوة والمستوى الرقمي. يعتبر تردد الخطوة أكثر المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في سباق 110م/ح. وجود قيم ارتباط عالية بين طول اللاعب وزمن تخطى الحاجز.

التوصيات:

ضرورة الاهتمام بتنظيم أزمدة المراحل مما يساعد على تحقيق أرقام أفضل. الاهتمام بتدريبات السرعة والإداء المهارى للاعبى الحواجز. انتقاء لاعبين ذو مواصفات أنثروبومترية خاصة وبالذات الطول. إجراء نفس الدراسة على سباقات حواجز 100 م، 400 م.

المراجع العربية:

1. زكى درويش وآخرون: ألعاب القوى، الحواجز والموانع، دار المعارف، القاهرة، 1984.
2. سالم حسن مرعى، عبد النبي المغازي: دراسة تحليلية لأداء سباق 100م ح سيدات، 110 م/ح رجال، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، 1996.
3. عائشة أحمد طوقان: تأثير التوقيت الحركي على مستوى الأداء لسباق 100م ح، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، 1980.

فاعلية استخدام بعض أساليب العلاج الطبيعي للحد من آلام المصابين بأعراض عرق النسا

* د. عبدالكافي عبدالعزيز أحمد ** د. عادل الكوني البيي *** أ. البهلول عبدالمجيد القمي

* قسم إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة طرابلس

** قسم الإرشاد والعلاج النفسي بكلية الآداب / جامعة طرابلس

*** قسم رياض الاطفال بكلية التربية جنزور / جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

لقد نجح العلاج الطبيعي الى حد بعيد في تخفيف وتقليل الالم والتوتر وعلاج وإعادة تأهيل الكثير من الاصابات معتمدا في ذلك على تنوع وتعدد وسائل التأهيلية والعلاجية ، ومن بين تلك الاصابات الاصابة بأعراض عرق النسا. عرق النسا يشار اليه على انه الشعور بالألم في طول مسار العصب الوركي وفروعه. ولقد لاحظ الباحثون من خلال خبراتهم الميدانية والمتمثلة في متابعة طلبة التدريب الميداني بمراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس تردد العديد من المصابين بأعراض عرق النسا على تلك المراكز وأن هناك تباين واضح في اساليب العلاج الطبيعي المتبعة في تلك المراكز لتأهيل المصابين بأعراض عرق النسا كذلك هناك اختلاف في ترتيب استخدام تلك الوسائل. لذلك اراد الباحثون اخضاع تلك الملاحظات الذاتية للدراسة العلمية ايمانا منهم بأهمية العلاج والتأهيل لتقليل وتخفيف الالم المصابين بأعراض عرق النسا ، حيث تكمن مشكلة البحث في التعرف على فاعلية استخدام بعض اساليب العلاج الطبيعي ومدى تأثير تلك الاساليب في الحد من آلام المصابين بأعراض عرق النسا. إجراءات البحث: تم اجراء القياسات القبليّة على عينة قوامها (8 مصاب منهم (10 ذكور و(8 حالات اناث بمركز الاخاء للعلاج الطبيعي بمدينة طرابلس للمتغيرات (الطول - الوزن - المدى الحركي). الاستنتاجات: 1- من خلال اختبار فحص رفع الرجل مستقيمة لأعلى والمصاب في حالة رقود على الظهر اتضح ان هذا الاختبار استفزازي يهدف الى توتر العصب الوركي ويزيد الالم كلما زاد رفع الرجل لأعلى وهو الاختبار التشخيصي الأكثر تطبيقا حيث ساعد الباحثين في تشخيص المصابين بعرق النسا صحبة الرنين المغناطيسي. 2- ان هناك نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ولقد تراوحت نسبة التحسن بين (17.65% - 100%) . 3- البرنامج التأهيلي المعد باستخدام بعض اساليب العلاج الطبيعي اثر تأثيرا ايجابيا على المدى الحركي للمتغير قيد البحث . حيث وجدت فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

عام قبل الميلاد، وأعلن عنه ابقراط (أبو الطب) عام 460 قبل الميلاد، وفي العصر الحديث بدأ العلاج الطبيعي يذكر كمهنة طبية لأول مرة عندما قام البريطانيون بتأسيس أول جمعية للعلاج الطبيعي سنة 1894 م . حيث انطلق العلاج الطبيعي في مصاف المهن الحيوية كمهنة راقية ذات طابع خاص يكاد أي مستشفى لا يخلو من قسم للعلاج الطبيعي . ومن ذلك يمكن القول إن من الأهداف الرئيسية للعلاج

المقدمة ومشكلة البحث :

منذ زمن طويل والإنسان يحاول الاتجاه إلى استخدام الوسائل الطبيعية في علاجه عوضا عن بقية العلاجات الأخرى والتي من الممكن أن تسبب له آثارا جانبية عدة .

حيث استخدم قدماء المصريين الوسائل الطبيعية في العلاج منذ آلاف السنين، كما استخدمه الصينيون منذ 3000

L5- عندما يتم ضغط العصب L5 يشعر المريض بالألم ووخز قد يمتد إلى القدم وأصابع القدم الكبيرة .

S1- عندما يتم ضغط العصب S1 يشعر المريض بالألم ووخز وتنميل في الجزء الخارجي من القدم .

ويضيف إن الألم هو نتيجة لتهدج العصب الوركي، ويتفاقم الألم عند القيام ببعض الحركات مثل السعال أو العطس، وكذلك يمكن الجلوس أو الانحناء أو الوقوف لفترات طويلة إن تفاقم أو زاد الألم . (3 : 681-672)

والجدير بالذكر أن تلك الإصابة تؤدي إلى ألم فقرات العمود الفقري وألم في مناطق الجسم التي يزودها ويغذيها عرق النسا بما فيها الورك، الظهر، خلف الفخذ، الساق، مفصل الكعب والقدم.

ويحدث هذا الألم نتيجة خلل في جذور العصب الفقاري الذي يؤلف عصب النسا، وينشأ الألم من الفقرتين الرابعة والخامسة القطنية، وأهم أعراضه الشعور بألم مصحوب بضعف الساق خاصة عضلات الفخذ الخلفية والتي من الممكن تنميتها عن طريق التمرينات.

وفي الواقع إن التدخل الجراحي قد حدث في كثير من الحالات ولا يكون مرغوباً فيه، وتكون نتائجه غير مضمونة، بالإضافة إلى عدم جدواه طالما أنه يمكن علاج تلك الإصابة بالتمرينات العلاجية والعقاقير الكيماوية. (1 : 101)

إن التمرينات البدنية العلاجية والتدليك والموجات فوق الصوتية وغيرها من أجهزة التحفيز الكهربائي هي مزيج من الأساليب يمكن استخدامها لتخفيف وتقليل أعراض عرق النسا . (25)

وفي هذا الصدد أجابت مقالة علمية أخرى في يناير 2014 على سؤال مهم مفاده (ما هي فوائد العلاج الطبيعي لعرق النسا؟) إن واحدة من أفضل الطرق الطبيعية لتخفيف أعراض عرق النسا هي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام . كما أضافت هذه المقالة إن العلاج الطبيعي لعرق النسا غالباً ما يدمج تقنيات أخرى مثل : الموجات فوق الصوتية، والعلاج الحراري لإمكانية تخفيف الألم والتوتر .

كما تؤكد على أن تمارين ركوب الدرجات والسباحة وتقنيات العلاج الساخنة تساعد في تقليل الألم، وهي تساعد كذلك في زيادة تدفق الدم وتقليل تشنجات العضلات، ويمكن كذلك استخدام الكمادات الباردة لتخدير المنطقة المؤلمة مؤقتاً وتقليل التورم . كما يمكن استخدام التدليك والموجات فوق الصوتية وتحفيز العصب الكهربائي (TENS) عبر الجلد

الطبيعي الحد من الألم واستعادة الحركة وتقوية العضلات وتخفيف حدة التوتر، حيث يهتم العلاج الطبيعي بتحسين نوعية الحياة وإمكانية الحركة ضمن مجالات الوقاية والعلاج والتأهيل وإعادة التأهيل . (25)

لقد نجح العلاج الطبيعي إلى حد بعيد في تخفيف وتقليل الألم والتوتر وعلاج وإعادة تأهيل الكثير من الإصابات معتمداً في ذلك على تنوع وتعدد وسائل التأهيلية والعلاجية ، ومن بين تلك الإصابات الإصابة بأعراض عرق النسا . وعرق النسا يشار إليه على أنه الشعور بالألم في طول مسار العصب الوركي وفروعه .

حيث يعتبر العصب الوركي أكبر عصب في الجسم وهو يبدأ من الجذور العصبية القطنية للحبل الشوكي في أسفل الظهر ويمتد خلال المنطقة الالية " الردية " لإرسال النهايات العصبية إلى أسفل الطرف السفلي . ويشار إلى ألم عرق النسا أحياناً باسم ألم العصب الوركي .

ولقد تم التأكيد على أن عرق النسا هو عرض وليس مرض والألم الذي ينبعث من عرق النسا يشير إلى وجود مشكلة أخرى تشمل العصب مثل الفتق القرصي وفقاً للسبب فإن ألم عرق النسا الحاد، والذي قد يكون غير مريح جداً عادة ما يذهب من تلقاء نفسه في غضون بضعة أشهر . (22)

تجدر الإشارة إلى أن إصابة عرق النسا عبارة عن ألم في الطرف السفلي ناتج عن تهيج أو إثارة للعصب الوركي، وعادة ما يتم الشعور بألم عرق النسا من المنطقة السفلية للظهر، ومن المنطقة القطنية إلى المنطقة الخلفية للفخذ إلى الأسفل "أسفل منطقة الركبة و إلى منتصف بطن القدم . (21)

إن عرق النسا يسبب ألماً في الأطراف السفلي ناتج عن تهيج العصب الوركي، وعادة ما يشعر بألم عرق النسا من أسفل الظهر (المنطقة القطنية) إلى ما وراء الفخذ وأسفل تحت الركبة، والعصب الوركي هو أكبر عصب في الجسم، ويبدأ من الجذور العصبية في الفقرات القطنية في الظهر ويمتد عبر منطقة الأرداف لإرسال النهايات العصبية أسفل الطرف السفلي، ويشار إلى ألم عرق النسا أحياناً بألم العصب الوركي . (28)

ويمكن القول إن السبب الأكثر شيوعاً لعرق النسا هو ضغط أو تهيج العصب الوركي (L5,L4,S3,S2,S1) ويمكن أن تكون الأعراض متقطعة أو مستمرة حيث إن :

L4- عندما يتم ضغط العصب L4 يشعر المريض بالألم ووخز في الفخذ وضعف عند استقامة الساق .

لتخفيف الألم .

وتختتم المقالة بتحديد أن العلاج الطبيعي يبدأ بعد أسبوعين من الراحة في الفراش للمساعدة في معظم أعراض حالات عرق النسا، وكذلك فإنه من المهم للعلاج الطبيعي أن يبدأ ببطء، أي جلسات قليلة أولاً. (26)، إن معظم أعراض عرق النسا تتحسن في غضون أسابيع قليلة ولا تؤدي إلى ضرر دائم .

كما يضيف أن التمرينات البدنية والتدليك والحرارة والتلج وكذلك استخدام التيارات الكهربائية جهد منخفض قد يساعد في تخفيف الألم، حيث أظهرت الكثير من الأدلة العلمية أن (TENS) هو علاج فعال لعرق النسا. (27) إن العلاج بالتدليك لزيادة المدى الحركي يقلل الألم، وإن العلاج بالتدليك استهدف منطقة أسفل العمود الفقري والحوض والفخذ والساق، وهو يساعد على التقليل أو القضاء على أعراض عرق النسا، إضافة إلى أن الكمادات الساخنة والباردة واليوغا وممارسة التمارين الرياضية قد تساعد في تهدئة عرق النسا. (4: 281)

في مقالة نُشرت على شبكة المعلومات الدولية بعنوان (علاج عرق النسا - ماهي خياراتكم) What – Treatment Sciatica Options Your Are ? حيث تطرق كاتب المقال إلى أن هناك العديد من خيارات علاج عرق النسا، وإن حوالي 60% من حالات عرق النسا الحاد وضع له حل في غضون (3) أشهر، وكان الهدف الرئيسي من علاج عرق النسا هو تخفيف الألم والأعراض .

ويضيف أن هناك أبحاث تشير إلى أن العلاج الطبيعي فعال في علاج عرق النسا، حيث إن التدليك والتحفيز الكهربائي عبر الجلد وممارسة التمارين الرياضية تكون فعالة في تخفيف الكثير من الأعراض المصاحبة لعرق النسا. (24)

وقد استخلص الباحثون من خلال العرض السابق وما ورد من تأكيد في المراجع العلمية بأن العلاج الطبيعي يهدف إلى الحد من الألم واستعادة الحركة وتقوية العضلات وتخفيف التوتر الناتج عن الإصابة، وإن تعدد أساليبه التأهيلية والعلاجية من تمارينات وعلاج بالشمع وعلاج بالتدليك وعلاج مائي وكهربائي، وغيرها من الأساليب، تجعله فعالاً في تقليل وتخفيف الكثير من الأعراض المصاحبة لعرق النسا، كما لاحظوا من خلال خبراتهم الميدانية والمتمثلة في متابعة طلبة التدريب الميداني بمراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس تردد العديد من المصابين بأعراض عرق النسا

على تلك المراكز، وإن هناك تباين واضح في أساليب العلاج الطبيعي المتبعة في تلك المراكز لتأهيل المصابين بأعراض عرق النسا، كما أن هناك اختلاف في ترتيب استخدام تلك الوسائل . لذلك أراد الباحثون إخضاع تلك الملاحظات الذاتية للدراسة العلمية إباننا منهم بأهمية العلاج والتأهيل لتقليل وتخفيف الألم للمصابين بأعراض عرق النسا، حيث تكمن مشكلة البحث في التعرف على فاعلية استخدام بعض أساليب العلاج الطبيعي ومدى تأثير تلك الأساليب في الحد من آلام المصابين بأعراض عرق النسا .

- أهمية البحث :

من خلال العرض السابق استخلص الباحثون أن آلام عرق النسا يكون في الجانب الخلفي من الفخذ، والجانب الخلفي والجانب للساق، والجزء الجانبي من القدم، والغالبية العظمى من المرضى لديهم لديهم تاريخ في مشاكل الظهر.

إن العصب الرئيسي الذي يمتد إلى أسفل الساق هو العصب الوركي، والألم الذي يصاحب العصب الوركي عادة ما ينشأ من الأعلى على طول الحبل الشوكي عندما تصبح جذور الأعصاب مضغوطة أو متضررة من تضيق العمود الفقري، أو من انزلاق غضروفي، والأعراض تشمل وخز وخذران، والألم الذي ينتشر في الساق أو الساقين والأرداف“ المنطقة 3 الآلية“والقدم

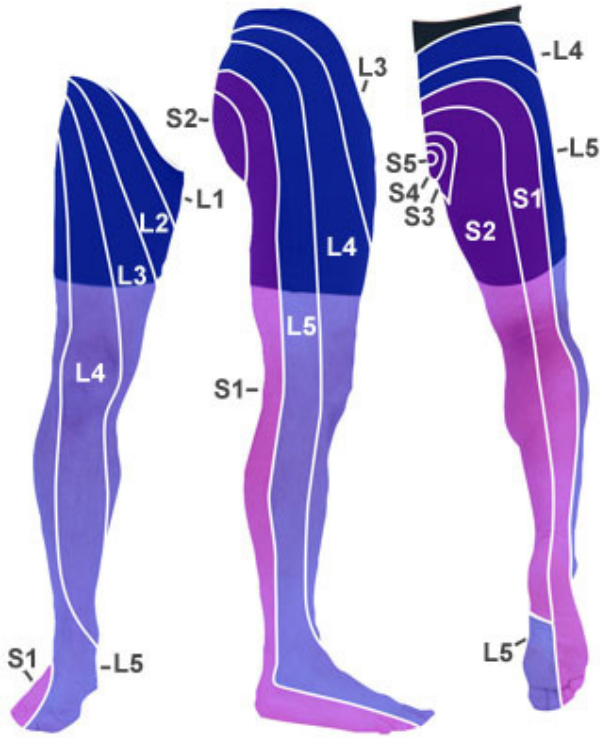
إن أساليب العلاج الطبيعي المستخدمة في تخفيف آلام عرق النسا متنوعة ومختلفة . ومن هنا يمكن القول إن أهمية البحث تكمن في:-

- 1- محاولة الاستفادة من خصائص بعض أساليب العلاج الطبيعي لتقليل وتخفيف أعراض إصابة عرق النسا.
- 2- محاولة إيجاد الترتيب المثالي والمنطقي والعلمي لبعض أساليب العلاج الطبيعي وتطبيقه على العينة قيد البحث.
- 3- يعتبر هذا البحث نوعاً من الدراسات الأساسية التجريبية التي تحاول إعادة تأهيل وعلاج المصابين بأعراض عرق النسا.
- 4- إن خطوات هذا البحث التنفيذية ومنهجية قد تكون نقطة الانطلاق نحو المزيد من الأبحاث والدراسات الأكثر عمقا وتطوراً وشمولاً.
- 5- يمكن تحقيق أفضل النتائج لتخفيف أعراض عرق النسا بإمكانيات متاحة قد تجنب المصاب الجراحة.
- 6- توجيه عملية تأهيل وعلاج أعراض عرق النسا باستخدام

يرجع إلى التهاب العصب الوركي أو فروع الطرفية بواسطة تسمم الدم الشامل مثل (إدمان الكحول، والزرنخ (التسمم أو جزء من التهاب الأعصاب الطرفية في داء السكري. أيضا بسبب إصابة "تعفن" العصب كما في حالة (بعد الإصابة بفيروس الحلا" الهيربس).

2- عرق النسا الثانوي (عرق النسا العصبي)

يرجع إلى الضغط على جذر العصب أو الأعصاب نفسها مرتفعة في الحوض أو القناة الفقرية على الضفيرة العجزية أو العصب الوركي، ويمكن أن يحدث هذا بسبب ورم داخل الحوض، أو أي كتلة داخل الحوضاً أو تدلي القرص بين الفقرات، كما أنه يمكن أن تحدث نتيجة التهاب المفاصل في أسفل الفقرة خاصة في التنكس المتقدم. (20) ضغط أو تهيج العصب الوركي (L5,L4,S3,S2,S1)



3 - الفتق القرصي:

السبب الأكثر شيوعاً لعرق النسا هو الفتق القرصي. الأقراص تعمل كوسائد بين فقرات العمود الفقري. وهذه الأقراص تضعف مع العمر وتصبح أكثر عرضة للإصابة. أحيانا المركز المشابه للهلام في القرص يدفع من خلال التبتطين الخارجي لها ويضغط على جذور العصب الوركي. حوالي 1 من كل 50 شخصا سوف يحدث لهم فتق القرص

بعض أساليب العلاج الطبيعي واستعانة الإخصائيين بهذه الأساليب وترتيبها كمؤشرات تصلح لتقليل وتخفيف آلام أعراض عرق النسا.

- اهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي:

فاعلية استخدام بعض أساليب العلاج الطبيعي للحد من ألم المصابين بأعراض عرق النسا .

- فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار رفع الرجل مستقيمة لأعلى والمريض في حالة رقود على الظهر (المدى الحركي) .

2- البرنامج المعد باستخدام بعض أساليب العلاج الطبيعي له تأثير إيجابي في الحد من ألم المصابين بأعراض عرق النسا.

- المصطلحات المستخدمة في البحث:

1 - الأقراص الغضروفية:

هي عبارة عن وسائد حشوات (تفصل الفقرات في العمود الفقري . (17)

2 - عرق النسا:

هو عرض وليس مرض. والألم الذي ينبعث من عرق النسا يشير إلى وجود مشكلة أخرى تشمل العصب مثل الفتق القرصي. وفقا للسبب، فإن ألم عرق النسا الحاد والذي قد يكون غير مريح جدا عادة ما يذهب من تلقاء نفسه في غضون بضعة أشهر. (18)

3- العصب الوركي:

هو أكبر عصب في الجسم ويبدأ من الجذور العصبية القطنية للجلب الشوكي في أسفل الظهر، ويمتد خلال المنطقة الآلية " الردفية" لإرسال النهايات العصبية إلى أسفل الطرف السفلي، ويشار إلى ألم عرق النسا أحيانا باسم ألم العصب الوركي . (15)

4 - أساليب العلاج الطبيعي:

هي الأساليب والطرق المختلفة التي تساعد المرضى والمصابين في التغلب على ما يعانونه من فقدهم لممارسة الحركة الطبيعية . (تعريف إجرائي).

- القراءات النظرية:

- أسباب عرق النسا:

1- عرق النسا الأولي (التهاب العصب الوركي).

الغضروفي في مرحلة ما من الحياة. وحوالي ربعهم سوف يعانون من أعراض تستمر لأكثر من 6 أسابيع.)

4 - عرق النسا المنعكس:

هذا يعني أن الألم يكون على طول توزيع العصب الوركي. لذا لا يوجد تلف للألياف العصبية وإن العصب طبيعي. يمكن هنا أن يسببه (إجهاد المنطقة القطنية العجزية، إجهاد المنطقة العجزية الحرقفية، التهاب ليفي قطني مزمن) (22)

5 - المتلازمة الكمثرية:

تبدأ العضلة الكمثرية عند أسفل العمود الفقري وتتصل مع كل عظمة فخذ. تحدث المتلازمة الكمثرية عندما تصبح العضلة مشدودة أو عندما تدخل في تشنج واضعة ضغطاً على العصب الوركي، ويمكن أن يساهم الجلوس لفترات طويلة، وحوادث السيارات، والمتلازمة الكمثرية تعتبر أكثر شيوعاً عند النساء.

6- تضيق العمود الفقري:

طبيعة التآكل وتمزق الفقرات يمكن أن يؤدي إلى تضيق في القناة الشوكية وهذا التضيق يطلق عليه تضيق العمود الفقري، وهو يمارس الضغط على جذور العصب الوركي. كما أن تضيق العمود الفقري أكثر شيوعاً عند البالغين فوق سن (60) سنة. (21)

7- الانزلاق الغضروفي:

عرق النسا يمكن أن يكون له عدة أسباب، مثل (الفتق القرصي) غالباً ما يشار إليه على أنه انزلاق غضروفي. في كثير من حالات عرق النسا لا يوجد هناك سبب واضح. ومع ذلك فإن بعض الناس يعتقد أن إجهاد العضلات والمفاصل والعظام قد يؤدي إلى عرق النسا "ألم العصب الوركي"

8- الانزلاق الفقاري الأمامي:

هذه الحالة غالباً ما تحدث نتيجة لمرض قرصي تنكسي، وتحدث عندما تكون أحد الفقرات منزلقاً قليلاً باتجاه الأمام فوق فقرة أخرى. العظم المزاح قد يضغط العصب الوركي في المكان الذي يترك فيه العمود الفقري. (23)

9 - الإصابة أو العدوى:

الأسباب الأخرى لعرق النسا تشمل التهاب العضلات والعدوى أو الإصابة، كالسكري. بشكل عام، أي حالة تهيج أو ضغط على العصب الوركي يمكن أن تؤدي إلى الأعراض،

في بعض الحالات لا يوجد سبب محدد لعرق النسا يمكن العثور عليه(14).

- أعراض عرق النسا:

1- الإحساس بالحرقان.

2- خدران، وخز أو انتشار من أسفل الظهر والمنطقة الآلية العليا إلى أسفل الجزء الخلفي من الفخذ إلى الجزء الخلفي من الساق والنتيجة هي ألم أسفل الظهر، ألم في المنطقة الآلية، ألم في الورك، في مفصل الفخذ، وألم في الساق، وفي بعض الأحيان الألم ينتشر حول منطقة الورك أو الأرداف " المنطقة الآلية" ليشعر وكأنه ألم في منطقة الورك، وخز أو شعور بدبابيس وإبر، وغالباً في أصابع القدم أو جزء من القدم.

3- غالباً ما يرتبط عرق النسا مع آلام أسفل الظهر (ألم الظهر)، حيث إنه يمكن أن يكون موجوداً من دون ألم في منطقة أسفل الظهر. عرق النسا الشديد يمكن أن يجعل المشي صعباً إن لم يكن مستحيلاً.

4- في بعض الأحيان تتفاقم أعراض عرق النسا عن طريق المشي أو الانحناء على مستوى الخصرة، ويزول أو يخف بالاستلقاء. كما يخفف الألم بشكل كامل أو جزئي عن طريق تغيير الوضع.

5- فقدان التحكم أو السيطرة على المثانة أو الأمعاء، هذه العلامة متلازمة ذيل الفرس، وهي حالة نادرة لكنها خطيرة تتطلب الرعاية الطارئة. في حالة واجهتك أي من هذه الأعراض، عليك بطلب المساعدة الطبية على الفور.

6- وجد الباحثون أن ما يقرب من نصف المصابين بقلق هم من يكون عرق النسا لديهم حاداً، وعرق النسا وحده ليس حالة تتطلب مساعدات فورية، ولكن يرافقه ارتفاع في درجة الحرارة أو عدم التحكم في البول أو البراز.

7- الانزعاج والضعف في الرجال المصابين، هي أعراض شائعة، وكذلك ازدياد حدة الألم والأعراض الأخرى عند تفاقم العوامل مثل العطس والكحة، بينما الجلوس بشكل مستلقٍ والوقوف تعتبر عوامل مخففة وشائعة.

ويحدث الألم الوركي عادة في المنطقة الآلية " الأرداف" والظهر أو في جانب من الساق، وفي بطن الساق، ويصل إلى القدم في حالة أن التبدلي القرصي كان في مستوى عالٍ (التدليات القرصية في مستويات الفقرات القطنية الأولى إلى الثالثة هو 5% من الإجمالي) يمكن أن يكون لدى المريض ألم في منطقة منعزلة ولا يزال لديه تدلي.

سيقوم الطبيب بإجراء فحص جسدي شامل، مع إعطاء اهتمام خاص للعمود الفقري والساقين.

3- اختبارات العضلات الأساسية:

على الأرجح أن الطبيب سيخضع المريض لبعض الاختبارات الأساسية التي تفحص "تختبر" قوة العضلات وردود الفعل "الانعكاسات"، على سبيل المثال: قد يطلب من المريض المشي على أصابع القدم أو الكعب، والارتفاع من وضع القرفصاء، وفي وضعية الاستلقاء على الظهر يطلب من المريض رفع الساقين في وقت واحد بشكل مستقيم في الهواء. الألم الذي ينجم عن عرق النساء عادة ما يصبح أسوأ خلال هذه النشاطات .

4- اختبار رفع الساق بشكل مستقيم:

- يجب أن يجري هذا الاختبار على كل جانب، والزوايا القصوى للرجل المرفوعة هي التي يتم تسجيلها.

- يتم رفع الرجل بشكل مستقيم تماما بلطف من قبل المريض حتى لا يستطيع المريض الرفع أكثر، وفي هذه المرحلة يقوم الفاحص بعمل ثني ظهري مفاجئ للقدم بيده الأخرى.

في حالة أن المحدودية لرفع الرجل المستقيمة هي نتيجة للضغط على أحد الجذور القطنية السفلى، فإن هذه العملية وهو التمدد أو البسط سوف يكون سببا في التحول المفاجئ للمريض، مع زيادة الألم الذي تنتجه الطريقة. (22:33)

-رفع الرجل المستقيمة بشكل كامل بدون ألم مع فحص مد سلبي، وهذا يعني أنه لا يوجد ضغط على جذر الفقرة القطنية الرابعة إلى العجيزة الأولى.

-فحص رفع الرجل المستقيمة يزيد من الضغط على الجذور القطنية والعجيزة السفلى والذي يمر خلف المفصل الوركى.



8- محدودية الحركة : عادة ما تصيب مكانا في الطرف السفلي .

9-العرج : عادة ما يأخذ المريض وضعية ثني الجذع والركبة المثنية في المكان المصاب .

10-مشية التوقف العالية في المرضى الذين لديهم مضاعفات متمثلة بالقدم المنخفضة (في المرحلة المتأخرة أو في الإصابة الشديدة) (23).

- تشخيص عرق النساء:

يمكن للطبيب طلب فحوصات التصوير، مثل:

1 - الأشعة المقطعية: يمكن أن توفر صورة مفيدة للعمود الفقري والأعصاب باستخدام صبغة سائل التضاد، إلى جانب أن تحديد سبب عرق النساء يساعد في توجيه مسار العلاج.

2 - يمكن للأشعة السينية أن تساعد في تحديد التشوهات العظمية، لكن لا يمكنها الكشف عن المشاكل العصبية.

الفحوصات التصويرية تكون في حالة استمرار الألم لفترة أطول من أربعة أسابيع، أو أن يكون شديدا جدا، أو في حالة أخرى خطيرة مثل السرطان، قد يكون هناك فحص تصويري واحد أو أكثر للمساعدة في معرفة سبب أن العصب الوركى مضغوط واستبعاد الأسباب للأعراض .

للمساعدة في تشخيص عرق النساء وتحديد الأعصاب المتأثرة سيقوم الطبيب باستخدام هذا النهج في حالة توفرها:

1- التاريخ الطبي للمريض:

يمكن طلب الإجابة من المريض على بعض الأسئلة الخاصة مثل:

- هل لديك الألم سابقة للظهر؟
- هل لديك تاريخ مع السرطان؟
- هل لديك أعراض الحمى والرعشة وفقدان الوزن الغير مبرر؟

- هل كانت لديك عدوى بكتيرية، مثل عدوى المسالك البولية؟

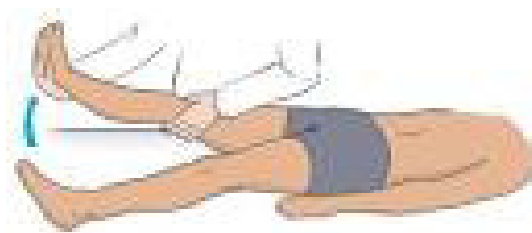
- هل استخدمت حقن المخدرات مثل الهيروين أو الكوكايين؟

- هل لديك ضعف في الجهاز المناعي؟

- هل لديك تشوه هيكل في العمود الفقري؟

2- الفحص الجسدي :

بالأعصاب القطنية العجزية وضغط الجذر المسبب لعرق النسا. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (274) مريضا يعانون من آلام في الساق، وكان التقييم السريري للمرضى موحدا، كما تم استخدام التصوير الرنين المغناطيسي (MRI)، واستخدام اختبار رفع الساق لأعلى والمريض في حالة رقود على الظهر، وتم تحليل الارتباط بين الفحص والتقييم السريري والتصوير بالرنين المغناطيسي، وأظهر التحليل الإحصائي وجود ارتباط بين ضغط جذر العصب وبين ثلاث خصائص للمرضى، وثلاثة أعراض، وأربع نتائج من الفحص البدني، واستنتج الباحثون من ذلك أنه تم العثور على نتائج سريرية مختلفة تترافق مع الضغط على جذر العصب والتصوير بالرنين المغناطيسي، وإن معظم المعلومات التي كشفت عنها نتائج تشخيص الفحص البدني قد تم بالفعل الكشف عنها من خلال التاريخ المرضي.



2- دراسة ديان جويل ودانيال ريدل and Jewell Dianne (2005) Riddle Daniel (7)

عنوان الدراسة: (التدخلات التي تزيد أو تقلل من احتمال حدوث تحسن ملموس في الصحة البدنية في المرضى الذين يعانون من عرق النسا) وقد هدفت الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت تدخلات العلاج الطبيعي توقع تحسنا ملموسا على المدى القصير في الصحة الجسدية للمرضى المصابين بعرق النسا. وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها (804) مريض، 65.7%، منهم إناث، 34.3% ذكور، متوسط أعمارهم (52.1 ±)، وهم مرضى تم تشخيص إصابتهم بعرق النسا وأكملوا حلقة علاجية في العيادات الخارجية للعلاج الطبيعي. كما أكدت أهم نتائج الدراسة على ضرورة استخدام حركة المفاصل وممارسة التدريبات البدنية لتقليل وتخفيف أعراض المرضى الذين يعانون من عرق النسا.

3 - دراسة رافائيل وآخرون Rafael, et al. (2012) (9)

عنوان الدراسة: (كورتيكوستيرويد حقن فوق الجافية في إدارة عرق النسا:مراجعة منهجية) وتهدف الدراسة إلى تحديد مدى فعالية حقن الكورتيكوستيرويد فوق الجافية لعرق النسا مقارنة مع الدواء الوهمي، واستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها اثنان من المراجعين، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن الأدلة المتوفرة حول حقن الستيرويدات

5-فحص المد الفخذي.

6-الفحص العصبي (19)

- مضاعفات عرق النسا:

على الرغم من أن معظم الناس يشفون تماما من عرق النسا، وفي الغالب من دون أي علاج محدد، فإن عرق النسا يمكن أن يسبب تلفا للأعصاب دائما. واعتمادا على مايسببه الضغط على العصب، فإنه قد تحدث مضاعفات أخرى، منها:

1- فقدان الإحساس في الساق المتأثرة.

2- فقدان الحركة في الساق المتأثرة أو المصابة.

3- ضمور العضلات.

4- انخفاض القدم.

5- الإعاقة.

6- فقدان وظيفة الأمعاء أو المثانة. (16)

- الدراسات السابقة:

1- دراسة فرومين وآخرون Vroomen, et al. (2002) (11):

عنوان الدراسة: (القيمة التشخيصية من التاريخ والفحص البدني في المرضى الذين يشبه إصابتهم بضغط الجذر والأعصاب القطنية العجزية)، وكان الهدف من هذه الدراسة هو تشخيص الأعراض ونتائج الفحص السريري للمصابين

- تحديد الدراسات والأبحاث والمراجع ذات العلاقة .
- تحديد واختيار أنسب الوسائل لتنفيذ إجراءات الدراسة.

- تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس أعراض إصابة عرق النسا وأساليب العلاج الطبيعي المستخدمة .

- منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة البحث .

- عينة البحث:

1 - حجم العينة:

تم اختيار عينة البحث من بين المترددين على مركز الإخاء للعلاج الطبيعي بمدينة طرابلس قوامها (18) حالة، و(10) ذكور، و(8) إناث، تتراوح أعمارهم بين (22 _ 67) سنة .

2- شروط اختيار العينة:

تم اختيار عينة البحث بناء على الشروط التالية :

- 1- موافقة المتردد ورغبته في الخضوع للبرنامج التأهيلي المعد.
- 2-إلتزام المتردد بالحضور طيلة فترة البرنامج.
- 3- أن يكون من بين المصابين بعرق النساء بناء على تشخيص الطبيب وصورة الرنين المغناطيسي.
- 4- أن يكون خاليا من بعض الأمراض التي تمنعه من تطبيق البرنامج بناء على رأي الطبيب المعالج.

3- توصيف عينة البحث:

تم حساب المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات

العمر والوزن والطول للعينة قيد الدراسة (الجدول 1 ، 2 ، 3) .

ن = 18

الجدول رقم (1):

المتغيرات الأساسية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	22	39.5	12.42	0.48
الوزن (كجم)	60	83	10.57	0.44 -
الطول (سم)	1.50	1.69	0.09	0.62 -

يتضح من الجدول (1) أن جميع قيم الالتواء لدى إجمالي عينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول تنحصر ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث.

القشرية فوق الجافية سوف تقدم حلا على المدى القصير لألم الساق والعجز للمرضى الذين يعانون من عرق النسا.

- التعليق على الدراسات السابقة:

استعان الباحثون بعدد (3) من الدراسات السابقة سوف نتناولها من حيث المجال الزمني والأهداف والمنهج المستخدم والعينة وأهم النتائج:

1- من حيث المجال الزمني:

أجريت الدراسات في السنوات التالية :- 2002 ، 2005 ، 2012 .

2- من حيث الأهداف:

الأهداف كانت مختلفة، حيث هدفت الدراسة الأولى إلى تشخيص الأعراض ونتائج الفحص السريري للمصابين بالأعصاب القطنية العجزية وضغط الجذر المسبب لعرق النسا، أما الدراسة الثانية فكان هدفها ما إذا كانت تدخلات العلاج الطبيعي توقع تحسنا ملموسا على المدى القصير في الصحة الجسدية للمرضى المصابون بعرق النسا ، أما الدراسة الثالثة فكان هدفها دوائي.

3- من حيث المنهج المستخدم:

استخدمت الدراسة الأولى والثالثة المنهج التجريبي، أما الدراسة الثانية فكان منهجها المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبه لتلك الدراسة .

4- من حيث العينة:

هناك تباين كبير في العينة قيد البحث بين الدراسة الأولى والثانية والثالثة، اعتمادا على المنهج المستخدم .

5- من حيث أهم النتائج:

نتائج الدراسة الأولى تشير إلى ارتباط وترافق نتائج الفحص السريري مع ضغط جذر العصب وتصوير الرنين المغناطيسي، أما الدراسة الثانية فتؤكد على ضرورة استخدام حركة المفاصل وممارسة التدريبات البدنية لتقليل وتخفيف أعراض المرضى الذين يعانون من عرق النسا ، كما استنتجت الدراسة الثالثة أن الحقن المستخدمة تقدم الحل على المدى القصير فقط .

من خلال العرض السابق استفاد الباحثون من تلك الدراسات الآتي:

- صياغة عنوان البحث وأهدافه وأساليب اختيار العينة والمنهج المستخدم والإجراءات والأدوات والأجهزة المستخدمة، والمعاملات الإحصائية، وكيفية مناقشة النتائج.

الجدول رقم (4):

الفترة الزمنية	التنفيذ
21، 22 / 9 / 2013	الدراسة الاستطلاعية
25، 26 / 9 / 2013	القياس القبلي
28 / 9 / 2013 إلى 25 / 11 / 2013	البرنامج التأهيلي المعد
26-28 / 11 / 2013	القياس البعدي

وسائل جمع البيانات:

1- الدراسات والبحوث والمراجع العلمية:

قام الباحثون بالإطلاع على بعض الدراسات والبحوث والمراجع العلمية وشبكة المعلومات الدولية، ومن خلال ذلك تم تحديد كيفية اختبار أعراض إصابة عرق النسا، وكيفية وضع البرامج التأهيلية لهذه الإصابة والأساليب التأهيلية لتخفيف وتقليل أعراض إصابة عرق النسا. أما الأسباب التي دفعت الباحثون لاختيار اختبار الأعراض والتي دفعت كذلك لاختيار الأساليب التأهيلية والبرنامج المعد، فهي لاتفاق الدراسات والبحوث والمراجع العلمية من ناحية، ولسهولة التنفيذ وتوفر الأمن والسلامة، وتوفر الأدوات ومناسبتها لطبيعة البحث وملاءمتها لعينة البحث من ناحية أخرى.

2- استمارة التسجيل:

تتضمن استمارة التسجيل:- الاسم - السن - الوزن - الطول - الجنس - الاختبار القبلي - الاختبار البعدي. المرفق رقم (1):

-الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- اختبار فحص رفع الرجل مستقيمة ((SLR)

- ميزان طبي حساس لقياس الوزن .

- جهاز الرستمير لقياس الطول .

- حوض مائي .

- كريم للتدليك .

- شمع البرافين .

- باندرج .

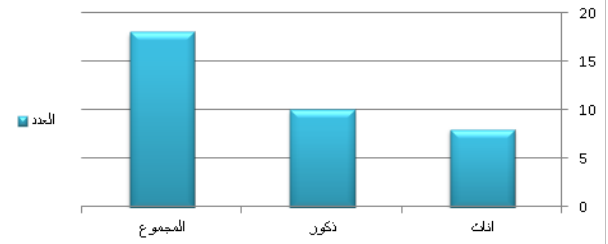
- شاش .

- جهاز التنبيه الكهربائي Electro stimulation .

الجدول رقم (2): يوضح النسبة المئوية للذكور والإناث للعينة قيد البحث.

النسبة	العدد	الجنس
44%	8	إناث
56%	10	ذكور
100%	18	المجموع

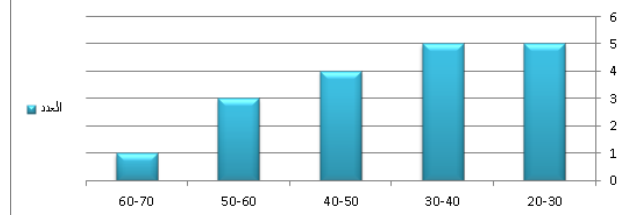
العدد



الجدول رقم (3): يوضح النسبة المئوية لتقسيم عدد أفراد العينة في متغير العمر .

العمر	العدد	النسبة
30 - 20	5	28%
40 - 30	5	28%
50 - 40	4	22%
60 - 50	3	17%
70 - 60	1	5%
المجموع	18	100%

العدد



مجالات البحث:

1- المجال الجغرافي:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية بمركز الإخاء للعلاج الطبيعي بمدينة طرابلس .

2- المجال الزمني:

تم تقسيم الفترة الزمنية لإجراء البحث كما يوضحه الجدول (4) .

الدراسة الاستطلاعية :

1- اهداف الدراسة:

- التأكد من كفاية عدد المساعدين والمساعدات لتنفيذ إجراءات البحث .
- توضيح دور المساعدين والمساعدات أثناء تنفيذ إجراءات البحث .
- توحيد أسلوب إجراء الاختبار .
- مراجعة صلاحية الاستمارة الخاصة بالتسجيل .
- الوقوف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- تحديد أماكن إجراء البحث والتسلسل المنطقي والعلمي لأساليب العلاج المستخدمة.
- مقارنة البرنامج التأهيلي مع الإمكانيات المتوفرة داخل المركز .
- مقابلة الحالات المصابة بعرق النسا قيد البحث .
- التدريب على التطبيق الأمثل لإجراءات البحث من حيث اختبار الأعراض والبرنامج المعد والأساليب المستخدمة .

2- عينة الدراسة:

- تم اختيار عدد (2) اثنان من المصابين بعرق النسا من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية .

3- مجالات الدراسة:

1- المجال الجغرافي:

مركز الإخاء للعلاج الطبيعي بمدينة طرابلس .

2- المجال الزمني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على تمام الساعة الرابعة مساء بتاريخ 21 ، 22 / 9 / 2013 .

4- نتائج الدراسة:

1 - تم تحديد العدد اللازم والمناسب من المساعدين والمساعدات لتنفيذ إجراءات البحث.

1- تم التأكد من طريقة عمل المساعدين والدور الذي يقومون به قبل وأثناء وبعد إجراء التجربة.

2- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة واستمارة التسجيل المستخدمة.

3- تحديد أماكن البحث وتسلسل أساليب التأهيل المستخدمة.

4- تم التأكد من أن جميع الإمكانيات لإنجاح البحث متوفرة

بالمركز (مكان إجراء البحث على الذكور والإناث كل في المكان المخصص له).

5- تم شرح الإجراءات على العينة قيد البحث وأخذ الموافقة من حيث البداية والمدة المقررة، والتزام العينة بالحضور في المكان والزمان المحددين.

6- تم تطبيق اختبار فحص رفع الرجل مستقيمة والمصاب في حالة رقاد على الأرض على عينة الدراسة الاستطلاعية ومعرفة كيفية القياس والتسجيل.

7- تم تطبيق محطات البرنامج التأهيلي والأساليب العلاجية المستخدمة على عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم تغيير وتقديم وتأخير بعض الأساليب العلاجية وفق رأي الدكتور المعالج، ووفق الإمكانيات المتاحة ودرجة إصابة المصاب بعرق النسا.

الدراسة الأساسية:

1- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة قوامها (18) مصابا، منهم (10) ذكور، و(8) حالات إناث بتاريخ 25 ، 26 / 9 / 2013 بمركز الإخاء للعلاج الطبيعي بمدينة طرابلس للمتغيرات (الطول - الوزن - المدى الحركي) .

2- تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التأهيلي المعد خلال الفترة من 28 / 9 / 2013 الى 25 / 11 / 2013 وهو على النحو التالي :-:

1- التمرينات العلاجية Therapy Exercise .

2- العلاج بالتدليك Total Massage .

3- العلاج بالشمع Therapy Wax .

4- العلاج المائي Therapy Hydro .

5- العلاج الكهربائي Therapy Electro . مرفق رقم (2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6)

3- القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث والمتمثل في المدى الحركي (رفع الرجل مستقيمة لأعلى والمصاب في حالة رقاد على الظهر) خلال الفترة من 26 - 28 / 11 / 2013 بمركز الإخاء للعلاج الطبيعي بمدينة طرابلس .

- المعالجات الإحصائية :

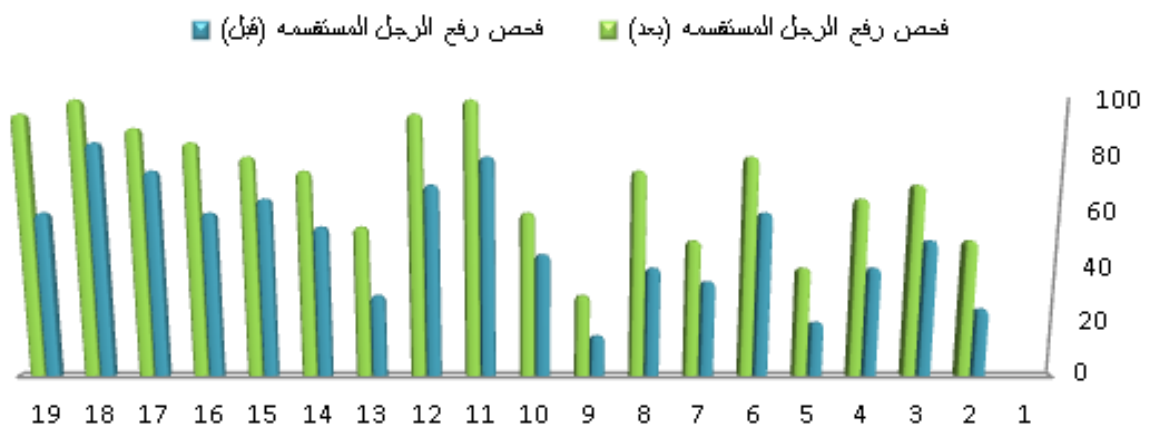
تم استخدام : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - الالتواء - النسبة المئوية - ت الفروق .

- عرض النتائج :

الجدول (5): القياس القبلي والقياس البعدي وفرق القياس ونسبة التحسن لدى المصابين بأعراض عرق النسا قيد البحث .

العينة	فحص رفع الرجل المستقيمة (قبلي)	فحص رفع الرجل المستقيمة (بعدي)	فرق القياس	نسبة التحسن
1	25	50	25	100.00%
2	50	70	20	40.00%
3	40	65	25	62.50%
4	20	40	20	100.00%
5	60	80	20	33.33%
6	35	50	15	42.86%
7	40	75	35	87.50%
8	15	30	15	100.00%
9	45	60	15	33.33%
10	80	100	20	25.00%
11	70	95	25	35.71%
12	30	55	25	83.33%
13	55	75	20	36.36%
14	65	80	15	23.08%
15	60	85	25	41.67%
16	75	90	15	20.00%
17	85	100	15	17.65%
18	60	95	35	58.33%

التجربة



الرسم البياني للجدول رقم (5) يوضح القياس القبلي و البعدي للعينة قيد البحث.

للعينة قيد البحث، وقد تراوحت نسبة التحسن بين
(% 100 - % 17.65)

يتضح من الجدول (5) أن هناك نسبة تحسن بين
القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي

الجدول (6): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي وفارق المتوسط وت الفروق لمتغير اختبار رفع الرجل مستقيمة للعينة قيد البحث .
ن = 18

الدلالة	ت الفروق	فارق المتوسط	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
2.03	3.08	21.39	20.71	50.55	21.01	71.94	فحص رفع الرجل مستقيمة

يرى مارتي وآخرون Marty, al et (2010) أن رفع الساق مستقيمة إلى أعلى هو الاختبار التشخيصي الأكثر تطبيقاً، وهو اختبار إيجابي لحوالي 90% من الأشخاص الذين يعانون من عرق النسا. (8:241)

من خلال البيانات بالجدول (6) يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهو ما يؤكد أن البرنامج المعد والمتمثل في التمرينات العلاجية والعلاج بالشمع والتدليك والعلاج المائي واستخدام التبييه الكهربائي كان له مردود إيجابي على المصابين بعرق النسا قيد البحث، حيث زاد المدى الحركي لاختبار رفع الرجل مستقيمة إلى أعلى وقلل من الألم المصاحبة لأعراض عرق النسا.

حيث ذكر شيركن وديو Deyo and Cherkin (1998) إن العلاج الطبيعي لمعالجة أعراض عرق النسا يشتمل على التدليك العميق للأنسجة والعلاج الساخن والبارد وتحفيز العصب عبر الجلد والموجات فوق الصوتية، كما تشتمل المراحل اللاحقة من العلاج على تمارين للقدرة الهوائية والتقوية والمرونة وزيادة المدى الحركي .

ويضيف أن العلاج الطبيعي وعلاج تقويم العمود الفقري قد أظهرها فائدة في تخفيف آلام عرق النسا. (5 : 15)

وأشار بيل Bell (2008) إلى دراسة نشرت سنة 2008 تؤكد على أن العلاج بالتدليك لزيادة المدى الحركي، وإن العلاج بالتدليك استهدف منطقة أسفل العمود الفقري والحوض والفخذ والساق، وهو يساعد على التقليل أو القضاء على أعراض عرق النسا .

كما أضاف أن الكمادات الساخنة والباردة واليوغا وممارسة التمارين الرياضية قد تساعد في تهدئة ألم عرق النسا. (4 : 281)

يؤكد فيلات وآخرون Valat, al et (2010) من خلال ورقة بحثية مقدمة استعرض فيها ألم عرق النسا على أن العلامات والأعراض التي تساعد على التمييز بين عرق النسا والألم

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث في متغير اختبار فحص رفع الرجل مستقيمة.

مناقشة النتائج :

يتضح من بيانات الجدول (5) أن نسبة التحسن لاختبار أعراض إصابة عرق النسا (رفع الرجل مستقيمة عالياً والمصاب في حالة رقاد على الظهر) لاختبار المدى الحركي تراوحت بين (17.65 – 100%).

حيث يشير أديل وآخرون Waddell, al et (1997) إلى أنه يتم تشخيص أعراض عرق النسا بالاختبارات البدنية ودراسة التوصيل العصبي، والأشعة السينية، والتصوير بالرنين المغناطيسي، وتشمل الأعراض الشائعة ماييلي: الألم أسفل الظهر، والألم في ساق واحدة أو الأرداف، ويزداد هذا الألم مع الجلوس والوقوف والسعال والعطس، وتنميل في الساق أو القدم الواحدة.

ويضيف أن الأعراض الأكثر خطورة والتي تحدث أحيانا في الإصابة بعرق النسا هي صعوبة المشي أو الوقوف، وزيادة ضعف أو تنميل في الساق أو القدم، وفقدان السيطرة على المثانة أو الامعاء. (12:647).

كما يؤكد والش وهيل Hall and Walsh (2009) أن تشخيص عرق النسا أساساً عن طريق أخذ التاريخ المرضي والفحص البدني بشكل عام .

ويضيف أن مؤشرات عرق النسا تشمل ألم في الساق من جانب واحد، وهذا أكبر من آلام أسفل الظهر، كذلك ألم في القدم أو أصابع القدم، ويزداد الألم مع رفع الساق مستقيمة. ويقرر أيضاً أن الفحص البدني أمر بالغ الأهمية لتشخيص عرق النسا، والاختبار الأكثر شيوعاً هو الاستلقاء على الظهر رفع الساق لأعلى، وهذا الاختبار الاستفزازي يهدف إلى توتر العصب الوركي وزيادة الألم. (13 : 182-192)

تطبيقاً، حيث ساعد الباحثون في تشخيص المصابين بعرق النسا صحبة الرنين المغناطيسي.

2- إن هناك نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث، وقد تراوحت نسبة التحسن بين (17.65% - 100%)

3- البرنامج التأهيلي المعد باستخدام بعض أساليب العلاج الطبيعي أثار تأثيراً إيجابياً على المدى الحركي للمتغير قيد البحث، حيث وجدت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

من خلال التحليل الإحصائي وما أسفرت عنه النتائج يوصي الباحثون بالآتي:

1- استخدام الرنين المغناطيسي واختبار فحص رفع الرجل مستقيمة لأعلى والمصاب في حالة رقود على الظهر ومعرفة التاريخ المرضي ضروري لمعرفة أعراض إصابة عرق النسا.

2- ضرورة التركيز على أساليب العلاج الطبيعي المتمثلة في التمرينات العلاجية والعلاج بالشمع والتدليك والعلاج المائي والكهربائي قيد البحث كأسلوب لتقليل الألم والتوتر المصاحب لأعراض المصابين بعرق النسا.

3- استرشاد المعالجين في مراكز العلاج الطبيعي المختلفة بنتائج هذا البحث في استخدام اختبار فحص أعراض إصابة عرق النسا، واستخدام أساليب العلاج الطبيعي قيد البحث لمحاولة تأهيل وتقليل الألم والتوتر للمصابين بعرق النسا.

4- يوصى الباحثون بالتأكيد على الاهتمام بمراكز العلاج الطبيعي وتوفير كافة الأدوات والأجهزة حتى يتسنى لها استخدام كافة أساليب العلاج الطبيعي لإعادة تأهيل جميع الأمراض والإصابات.

5- فتح المجال أمام العاملين بمراكز العلاج الطبيعي المختلفة من أطباء وأخصائيين وتطويرهم وتدريبهم بدورات قصيرة وطويلة الأجل.

6- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة للبحث الحالي على عينة أكبر حجماً، وعلى مستوى كافة ربوع ليبيا، ومحاولة استخدام أساليب العلاج الطبيعي لم يتمكن الباحثون من استخدامها.

أسفل الظهر غير محددة، وإن الألم يبدأ في الساق ويمتد إلى أصابع القدم، وإن حوالي 80% من المرضى يتعافون في غضون (8) أسابيع.

ويضيف أنه يمكن للعلاج الطبيعي أن يقلل ويخفف من آلام أعراض عرق النسا، حيث إن العلاج بالتمرينات والتدليك والتنبيه الكهربائي كلها وسائل تقلل من الألم. (10: 244)

ذكر مقال علمي نشر على شبكة المعلومات الدولية سنة (2011) إن العلاج الطبيعي فعال في علاج عرق النسا، حيث إن التدليك وممارسة التمارين الرياضية تكون فعالة في تخفيف الكثير من الأعراض المصاحبة لعرق النسا.

وأضاف أن التحفيز الكهربائي أو الإشارات الكهربائية عبر الجلد تهدف إلى تخفيف الألم، حيث تستخدم من 15 - 20 دقيقة في الجلسة الواحدة ولعدة مرات. (24)

يتفق كل من دانيال وآخرون Daniel et al (2011) و ايلنوا وآخرون Ailianou, al et (2012) والبرت وآخرون Albert, al et (2012) إلى أنه يمكن استخدام الثلج والحرارة في علاج عرق النسا، حيث توضع على المنطقة المصابة لمدة (20) دقيقة كل ساعتين، كذلك يمكن للعلاج بالتدليك والتمرينات البدنية أن تكون مفيدة لتعزيز الدورة الدموية واسترخاء العضلات. (6: 9) (3: 680) (2:540)

وقد استخلص الباحثون من العرض السابق أن اختيار اختبار فحص رفع الرجل مستقيمة لأعلى والمصاب في حالة رقود على الظهر لمعرفة المدى الحركي، ونسبة الألم للمصاب بأعراض عرق النسا من الاختبارات الشائعة عالمياً، وإن البرنامج المعد من قبل الباحثين له تأثير إيجابي وله فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا يعطي إجابة واضحة وجلية لفروض البحث.

الاستنتاجات:

من خلال أهداف البحث وفي ضوء حدود العينة قيد البحث والإجراءات ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحثون من التوصل إلى الاستنتاجات التالية.

1- اتضح من خلال اختبار فحص رفع الرجل مستقيمة لأعلى والمصاب في حالة رقود على الظهر أن هذا الاختبار استفزازي ويهدف إلى توتر العصب الوركي، ويزيد الألم كلما زاد رفع الرجل إلى أعلى، وهو الاختبار التشخيصي الأكثر

Br j gen pract.647-652;47;

13. Walsh . J , Hall . T (2009) . Agreement and correlation between the straight leg raise and slump tests in subjects with leg pain .J manipulative physiol ther.184-92:(3)32;

14. ثالثا - شبكة المعلومات الدولية :

15. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK27254/3

16. www.ehow.com/ way 5157305 acupuncture-sciatic nerve -pain.htm ehow. com

17. www.ehow. com/how 2299764 determine-surgery-necessary-sciatica-nerve.html

18. www.ehow.com/how 2078164 treat sciatic-exercise.html

19. www.ehow.com/how 5690550 use-tens-unit-sciatica.html

20. www.heelpain.info/2011/11 what-causes-pain-in-the-lower-left-back.php

21. www. home.comcast.net/~wnor/table of muscles.htm

22. www.medicinenet.com/sciatica pictures slideshow/article. htm

23. www.the-physiotherapysite.co.uk/physiotherapy/physiotherapists/ articles/

24. www.backrevive.com

25. www.painfreephysio.com/health-tips/sciatica.

26. www.wisegeek.com/what-are-the-benefits-of-physiotherapy-for-sciatica.htm

27. www.mydr.com.au/sports&fitness

28. www.medicinenet.com/sciatica/article.htm

أولا - المراجع العربية :

1. محمد عادل رشدي (1992): علم إصابات الرياضيين ، الطبعة الأولى ، دار قتيبة ، الإسكندرية ،مصر.

ثانيا - المراجع الأجنبية :

2. Albert .T.et al. (2012) The efficacy of systematic active conservative treatment for patients with severe sciatica ,a single – blind randomized clinical controlled trial . Lippincott Williams & amp; amp; amp; wilkins, SPINE vol 37, no 7, pp 531-542.

3. Ailianou. A .et al (2012) .Review of the principal extra spinal pathologies causing sciatica and new MRI approaches,.The British Journal of Radiology1014) 85 ; . 681 -672:(

4. Bell. J (2008) .Massage therapy helps to increase range of motion ,decrease pain and assist in heeling a client with low back pain and sciatica symptoms . journal of bodywork and movement therapies.281-9 :(3) 12 ;

5. Cherkin.DC and Deyo.RA (1998) .A Comparison of physical therapy .Chiropractic manipulation and provision of an educational booklet for the treatment of patients with Low Back pain .New England Journal of Medicine ;vol .15 . 339

6. Daniel.C .Cherkin ,Karen.J .Sherman and Janet Kahn. (2011)A comparison of the Effects of 2 Types of massage and Usual care on chronic Low Back Pain :A Randomized, Controlled Trial .Annals of Internal Medicine:(1) 155; .1-9

7. Dianne Jewell and Daniel Riddle (2005) .Interventions That increase or Decrease the Likelihood of a Meaningful improvement in physical health in patients with sciatica. Physical therapy .vol.85 no.1150 -1129 .11

8. Marty .M .Rozenberg .S .Koes .B" (2010) .sciatica "Best practice & research .clinical rheumatology.241-52 :(2)24 ;

9. Rafael. Z ,chris . Gamier. Manuela et al .(2012) .Epidural corticosteroid injections in the management of sciatica: A systematic review .Ann intern med.865-877:(12)157;

10. Valat.JP ,Genevays ,Marty .M .(2010) .Sciatica .Best Practice & Research Clinical Rheumatology.24:241-252 ;

11. Vroomen PC ,Dekrom MC ,Wilmink JT ,Kester AD. (2002)Diagnostic value of history and physical examination in patients suspected of lumbosacral nerve root compression .J Neurol Neurosurg Psychiatry.630-634 :(5) 72 ;

12. Waddell . G,feder G,lewis.M (1997) .systematic reviews of bed rest and advice to stay active for acute low back pain.

-المرفقات :

المرفق رقم (1) : استمارة التسجيل :

م	الاسم	السن	الوزن	الطول	الجنس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1							
2							
3							
4							
5							

المرفق (2) : التمرينات العلاجية :



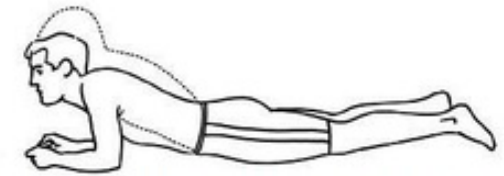
Clasp hands behind back and lift hands and chest slightly off floor, keeping chin tucked.



Press up on hands slowly, keeping hips in contact with floor. Relax low back and buttocks.



With hands on hips and knees slightly bent, arch back slowly and slightly.



Rise up on elbows, keeping hips on floor.



Fold arms across chest, flatten back by tightening lower abs, and raise head and shoulders from floor.



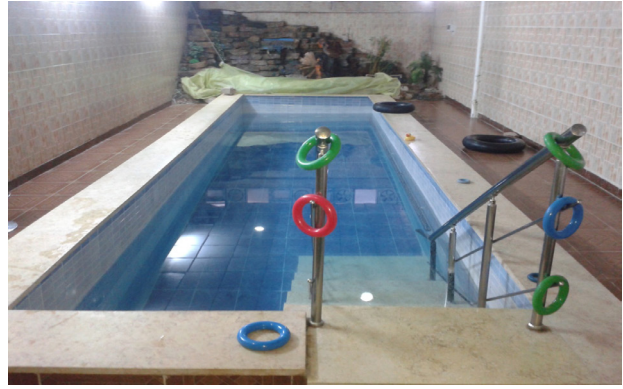
With knee straight, raise one leg and opposite arm 2-3 inches off floor.



Tighten lower abs to flatten back, slowly raise straight leg 8-12 inches off floor.



المرفق (6): طريقة المساج المستخدم في علاج عرق النسا.



المرفق (3): الحوض المائي المستخدم في علاج عرق النسا



المرفق (4): الجهاز الكهربائي المستخدم في علاج عرق النسا.



المرفق (5): أحواض الشمع المستخدمة في علاج عرق النسا.

«واقع الأنشطة اللغوية التطبيقية في مرحلة رياض الأطفال في ضوء معايير الجودة» دراسة ميدانية بمدينة ترهونة

د. ناصر محمد الحريشي*

* قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم/ جامعة الزيتونة

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

تُعد مرحلة رياض الأطفال أحد الدعامات الأساسية لبناء الفرد والأمة، كما إن تطويرها وتحديثها يمثل الطريق الصحيح لتنمية الإنسان وبناء شخصيته المتكاملة في كافة النواحي الجسمية والعقلية والروحية والنفسية. تعتبر اللغة الأداء التي يستخدمها الإنسان في تفكيره وكذلك تعتبر مهارات اللغة أمور حية معاشه ترتبط بحياة الفرد والتعبير عن وجدانياته وفهم رغبات الآخرين والتعبير عن رغباته. أهداف الدراسة: 1- التعرف على معايير جودة الأنشطة اللغوية المطبقة في رياض الأطفال بترهونة 2- التعرف عن واقع الأنشطة اللغوية المطبقة في الروضة 3- التعرف على الوسائل والأدوات والألعاب المستخدمة في مزاولة الأنشطة. 4- تقديم بعض المقترحات التي تساعد المسئولين للنهوض برياض الأطفال. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي والذي يتلاءم كثيرا مع طبيعة الموضوع الدراسة لأنه يقوم على دراسة الواقع والظاهرة. عينة الدراسة: بلغ حجم العينة 72 معلمة، ويتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من المديرات والمعلمات العاملات في رياض الأطفال في مدينة ترهونة. الاستنتاجات: 1 - عدم توفير بعض الأنشطة اللغوية في بعض رياض الأطفال. 2 - قلة الإمكانيات لتطبيق الأنشطة اللغوية داخل الرياض 3 - عدم توفير مناهج الدراسة برياض الأطفال من قبل التعليم. 4 - لا يوجد مناهج معتمدة من التعليم لرياض الأطفال 5 - ندرة كتب متخصصة تستخدم القراءة بالنسبة لأطفال الروضة. 6 - ضعف احتواء الكتب على المعاني والمفردات المطلوبة. 7 - لا يوجد نشاط موسيقي تقوم به الروضة للأطفال. 8 - لا يوجد دليل منهجي لمعلم رياض الأطفال يمكن الرجوع إليه. 9 - لا تقوم الروضة بزيارات لبعض المواقع ذات الصلة التاريخية. 10 - ندرة السماح لأطفال الروضة من القيام بعمل مجسمات وحروف من الخامات الموجودة. 11 - ضعف توفر الإمكانيات لتطبيق الأنشطة اللغوية بالروضة.

مقدمة:

كما تمثل مرحلة رياض الأطفال أحد المراحل التعليمية المتميزة في أي مجتمع، ويمثل أيضا الاهتمام بالتعليم الجامعي الذي يعد أحد المظاهر المهمة للنهضة الحضارية باعتبار أن هذا النوع من التعليم يضطلع بمجموعة من المهام والأدوار المهمة، كما تسعى هذه المرحلة إلى إعداد الطفل تربويا ولغويا ونفسيا واجتماعيا ليكون مؤهلا تأهيلا عاليا، ومزودا بالمعارف والمهارات والاتجاهات الإيجابية التي تمكنهم من أن يكونوا مبتكرين ومستجيبين لحاجات المجتمع الليبي من خلال ما تقدمه من برامج لغوية.

تواجه مؤسسات التعليم في الوقت الراهن ضغوطا وتحديات تتمثل في النمو السريع في مجال المعرفة، والتطور الكبير في نظم الاتصالات ووسائلها، والثورة المعلوماتية والتكنولوجية والتغيرات المفاجئة والسريعة في طبيعة المهن في السوق بسبب الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة، والاهتمام المتزايد بقيمة التميز، والجودة بالمعنى الشامل الذي يعبر عن جودة أداء الأعمال بطريقة صحيحة لتحقيق رضا العميل (الطالب المعلم وسوق العمل المدرسي).

أهمية البحث:

1. إثارة وعي و انتباه القيادات الإدارية المشرفة على مرحلة رياض الأطفال في ليبيا إلى مدخل الجودة (III) والذي ثبت كفاءته وفعاليتته.
2. تحاول هذه الدراسة المساهمة في تناول موضوع حيوي وهام وخاصة بعد ثورات الربيع العربي ألا وهو مدخل الجودة الذي لم يلق حظها من الاهتمام في مرحلة رياض الأطفال خلال العصور السابقة.
3. تعد هذه الدراسة إضافة جديدة في مجال الطفولة بشكل عام ومرحلة الروضة بمدينة ترهونة بشكل خاص، ومتابعة التطورات العلمية والخبرات الأجنبية في تطوير الإدارة التعليمية خاصة مدخل الجودة ومسايرة المستحدثات العالمية.
4. الاهتمام بالبعد التطبيقي الذي يؤكد اكتساب المهارات اللغوية العلمية والحياتية وأساليب التدريس المختلفة، مع إبراز إمكانياتهم وفعاليتهم في إدارة الجودة.

أهداف الدراسة:

- يمكن أن نحدد أهداف هذه الدراسة في النقاط التالية:
1. التعرف على معايير جودة الأنشطة اللغوية المطبقة في رياض الأطفال بترهونة.
 2. التعرف عن واقع الأنشطة اللغوية المطبقة في الروضة.
 3. التعرف على الوسائل والأدوات والألعاب المستخدمة في مزاولة الأنشطة.
 4. تقديم بعض المقترحات التي تساعد المسؤولين للنهوض برياض الأطفال.
- التساؤلات الخاصة بالدراسة:**
1. ما واقع جودة الأنشطة اللغوية المطبقة بمرحلة رياض الأطفال في ضوء معايير الجودة بترهونة؟
 2. ما مدى توفير الأنشطة اللغوية المنظمة والمعدة إعدادا جيدا لزيادة الحصيلة اللغوية؟
 3. ما مدى توفيرا لوسائل والألعاب المستخدمة في مزاولة الأنشطة؟
 4. ما أهم التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تساعد المسؤولين في ذلك؟

حقيقة إن الحفاظ على التراث الثقافي والديني يرتبط بمدى قدرته على مواكبة ثورة المعلومات والاتصالات الهائلة، والدخول إلى عالم التكنولوجيا المتقدمة، الأمر الذي يؤدي إلى إعداد طفل يجمع بين الأصالة والمعاصرة والقدرة على التفكير المبدع والتفكير النقدي والاختيار الأمثل للتعامل بوعي مع المتغيرات المتسارعة في عالمنا المعاصر.

تعد مرحلة رياض الأطفال أحد الدعائم الأساسية لبناء الفرد والأمة، كما أن تطويرها وتحديثها يمثل الطريق الصحيح لتنمية الإنسان وبناء شخصيته المتكاملة في كافة النواحي الجسمية والعقلية والروحية والنفسية، وهو ما يؤكد ضرورة أن تعمل هذه المرحلة الهامة في حياة الطفل في منظومة واحدة تحرص على إدخال النظم الإدارية الحديثة والمعايير النمطية في كل مستوى من المستويات الإدارية المختلفة حتى تضمن لنفسها نوعا من البقاء والاستمرار والوقوف أمام المنافسة العالمية.

تعتبر اللغة الأداء التي يستخدمها الإنسان في تفكيره، كما تعتبر مهارات اللغة أمورا حية معاشة ترتبط بحياة الفرد والتعبير عن وجدانياته وفهم رغبات الآخرين والتعبير عن رغباته، وتعتبر اللغة الوسيلة الرئيسية للاتصال الاجتماعي والمعرفي والثقافي، كما أنها ترتبط بالمواد التعليمية والأنشطة جميعا، ويمكن أن يساهم نشاط واحد مثل القصة في كثير من الفنون والمهارات، ويكتسب الطفل اللغة عن طريق المحاولة والخطأ.

وللأنشطة اللغوية الدور الفعال في فهم اللغة، وتستعمل أنشطة اللغة في مواقف تعليمية مختلفة مثل رواية قصة في مجال الدراسة الاجتماعية، وقد يتم نظم أبيات شعرية حول قصة هذا البطل، أي: أن أنشطة اللغة تفيده في أنواع كثيرة من التعلم الاجتماعي والعاطفي، وتساعد في تكامل نمو أدب الأطفال ومعارفهم، وللغة الدور الأساسي في الاتصال والتواصل الاجتماعي، وهي وسيلة لتشكيل نمط الطفل المثالي (I)، وقد استلزم الأمر من وزارة التربية والتعليم بشكل عام ومرحلة رياض الأطفال بشكل خاص تحديث أساليبها الإدارية التي تأخذها وخاصة التربوية مثل مرحلة رياض الأطفال التي ثبتت فعاليتها في الارتقاء بأداء هذه الروضات، من ثم فإن هذه الورقة البحثية تناقش واقع جودة الأنشطة اللغوية المطبقة بمرحلة رياض الأطفال في ضوء معايير الجودة بترهونة.

المصطلحات الخاصة بالدراسة:

تعريف اللغة: هي نظام من الرموز الصوتية الاختيارية التي يتعاون بواسطتها أفراد المجتمع ويتفاهمون بها، وهي ضرورية للحياة البشرية، ويتكون من الأصوات اللفظية المتتابعة التي تستخدم أو يمكن أن تستخدم في الاتصال المتبادل بين جماعة الناس، وهي تعتبر من الأفكار الحديثة داخل كلمات تركيب داخل جمل.

تعريف الأنشطة اللغوية: هي القدرة اللغوية لدى الأطفال التي تكسبهم بعض المهارات والخبرات اللغوية، ويتم تحت إشراف من المعلم وتوجيهه، مثل جماعة الشعر والقصة والخطابة والأناشيد.

تعريف رياض الاطفال: هو تدريب الأطفال علي العادات العملية الحسنة والتي من بينها إسعاد الآخرين وتعلم القراءة وفهم مبادئ الرياضيات، بالإضافة إلي تعلم البنات أعمال المنزل كالطبخ والخياطة، والعمل علي تعويدهم أن يكونوا قادرين علي التوصل إلي أحكام صحيحة في أي موضوع.

حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: رياض الأطفال بمنطقة ترهونة.
- الحدود البشرية: معلمات رياض الأطفال بترهونة.
- الحدود الزمنية: 2013 م / 2014 م

إجراءات البحث:-

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي والذي يتلاءم كثيرا مع طبيعة الموضوع الدراسة لأنه يقوم علي دراسة الواقع والظاهرة.

عينة الدراسة:

المديرات والمعلمات العاملات في رياض الأطفال في مدينة ترهونة.

أدوات الدراسة:

الاستبانة: قام الباحث بإعداد الاستبيان من خلال واقع الأنشطة اللغوية المطبقة في رياض الأطفال من حيث مدى تطبيق هذه الأنشطة داخل الروضة، وتوفير الوسائل اللازمة لممارسة هذه الأنشطة، ثم جمع المعلومات عن الأنشطة المدروسة، وقد استفاد الباحث من الأطر النظرية التي تناولت الأنشطة اللغوية ومدى فاعليتها ومدى تطبيقها داخل رياض الأطفال بترهونة.

أداة الدراسة: اعتمد الباحث أداة الاستبانة كأداة لجمع البيانات لقياس الواقع الفعلي للأنشطة التطبيقية بمرحلة رياض الأطفال في ضوء معايير الجودة، وقد مرت الاستبانة بعدة مراحل منها:

1. الاطلاع على بعض المراجع وتحليل بعض الدراسات السابقة.
2. استخلاص العبارات المرتبطة بقياس الواقع الفعلي للأنشطة التطبيقية بمرحلة رياض الأطفال في ضوء معايير الجودة. كما في الجدول رقم(3).
3. تم إعادة العرض على السادة الخبراء بعد خمسة عشر يوما لإيجاد الصديق والثبات، وتم دمج بعضها وحذف البعض حتى وصل العدد (19فقرة)
4. قام الباحث بعد تحديد مؤشرات الاستبيان وعددها عشرة بوضع العبارات تحت كل محور .
5. تطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية حتى تكون الاستبانة جاهزة للتطبيق على العينة الأساسية.
6. اعتمد الباحث الميزان الثاني في تقدير الدرجات لاستجابات العينة، كما ارتضى الباحث مستوى التقييم وفق التقديرات لاستجابات العينة وذلك نظرا للظروف التي تمر بها ليبيا وخاصة بعد ربيع الثورات العربية وفق الجدول التالي رقم (2):

الجدول رقم (1): يوضح مستوى التقييم لاستجابات العينة

م	الوزن النسبي	صورة ومستوى التقييم العام
1	ما فوق 70%	بصورة كبيرة
2	أقل من 70%	بصورة متوسطة
3	أقل من 60%	بصورة مقبولة
4	أقل من 50%	بصورة ضعيفة

صدق وثبات أداة الدراسة: تم اختبار صدق الاستبانة من خلال عرضها على عدد من خبراء (التربية، علم النفس، الإدارة، رياض الأطفال، علم النفس. الإدارة التربوية، التخطيط التربوي المناهج الدراسية)، في جامعتي طرابلس والزيتونة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الدراسة إلى أن أصبحت جاهزة بشكل نهائي للتطبيق على العينة الرئيسية وذلك بعد إجراء تعديل في بعض المحاور والعبارات وفق ما أشار إليه الخبراء وأكدته نتائج التطبيق الميداني على بعض الأفراد من معلمى الروضة.

صدق الأداة وثباتها: - تم التأكد من صدق محتوى الاستبانة وذلك من خلال عرضها على لجنة من المحكمين (10) خبراء من أعضاء هيئة التدريس في كليات مرحلة رياض

الجدول رقم (2): يوضح صدق الاستبيان وكفايته.

الدرجة (50)	عدد الخبراء (10)	الكفاية
45	9	كاف تماما
5	1	كاف إلى حد ما
-	-	غير كاف
50	10	الإجمالي
93.3%		النسبة المئوية%

يتضح من الجداول السابقة أن الاستبيان ذو صدق عالٍ لما وضع من أجل قياسه، وقبل الشروع في تحليل النتائج تم القيام باختبار صدق الاستبانة عن طريق صدق المحكمين من الخبراء وذلك بإعادة التطبيق على الخبراء بعد خمسة عشر يوماً في الفترة 1-11-2013 م حتى 15-12-2013 م، وهو ما سيوضحه الجدول رقم (4) الاستبانة لقياس واقع للأنشطة اللغوية برياض الأطفال في ضوء معايير الجودة والتي أمكن توظيفها في شكل استبانة تم توزيعها على عينة الدراسة.

الأطفال وفي التخصصات المختلفة (رياض الأطفال، علم النفس والإدارة التربوية، التخطيط التربوي المناهج الدراسية) إضافة إلى المتخصصين في برامج الجودة من أعضاء هيئة التدريس في مرحلة رياض الأطفال فقد طلب منهم الباحث إبداء الرأي في المعلومات الواردة في الاستبانة التي تعكس الواقع الفعلي للأنشطة التطبيقية بمرحلة رياض الأطفال في ضوء معايير الجودة، وكذلك قياس العبارات لمحاوَر الاستبيان، بالإضافة إلى تعديل صياغة بعض العبارات، وفي ضوء ما جاء من ملاحظات واقتراحات تم الأخذ بها جميعاً. صدق المحكمين: قام الباحث بعرض الاستبيان على عدد (10) من الخبراء المتخصصين في التخصصات المختلفة (رياض الأطفال، علم النفس والإدارة التربوية، التخطيط التربوي - المناهج الدراسية، وكانت نسبة الموافقة على صدق الاستبيان وكفايته 93.3%، وهو ما سيوضحه الجدول (3).

الجدول رقم (3) استبانة واقع للأنشطة اللغوية برياض الأطفال في ضوء معايير الجودة

مستوى التقييم	% "لا"	العدد	% "نعم"	العدد	الفقرات
ضعيفة	88.9%	64	11.1%	8	هل هناك مناهج معتمدة من التعليم لرياض الأطفال؟
ضعيفة	66.6%	48	33.3%	24	هل توجد كتب تستخدم القراءة بالنسبة لأطفال الروضة؟
مقبولة	44.4%	32	55.6%	40	هل تحتوي الكتب على المعاني والمفردات المطلوبة؟
ضعيفة	88.9%	64	11.1%	8	هل يوجد دليل لمنهج معلم رياض الأطفال يمكن الرجوع إليه؟
كبيرة	0%	00	100%	72	هل يقوم الأطفال بنشاط الغناء في الروضة؟
مقبولة	44.4%	32	55.6%	40	هل هناك موسيقى ترافق غناء الأطفال؟
كبيرة	11.1%	8	88.9%	64	هل تعطي للأطفال فرص الرقص؟
كبيرة	11.1%	8	88.9%	64	هل تصاحب عملية الرقص بعض الموسيقى والغناء؟
كبيرة	0%	00	100%	72	هل هناك قصص تقوم معلمة الروضة بقصتها على الأطفال؟
متوسطة	33.3%	24	66.7%	48	هل يشاهد الأطفال القصص المتحركة عبر الشاشات المرئية؟
كبيرة	0%	00	100%	72	هل يمكن لأطفال الروضة القيام بإنشاد الأناشيد التي يحفظونها؟
كبيرة	0%	00	100%	72	هل يحفظ الأطفال مجموعة كبيرة من الأناشيد التي تنسدها المعلمة؟
كبيرة	0%	00	100%	72	هل يقوم أطفال الروضة ببعض الرسومات؟
ضعيفة	55.6%	40	44.4%	32	هل يوجد نشاط موسيقي تقوم به الروضة للأطفال؟
كبيرة	22.2%	16	77.8%	56	هل تقوم الروضة برحلات الأطفال؟
ضعيفة	88.9%	64	11.1%	8	هل تقوم الروضة بزيارات لبعض المواقع ذات الصلة التاريخية؟
مقبولة	44.4%	32	55.6%	40	هل الروضة تمارس نشاط التمثيل؟
مقبولة	44.4%	32	55.6%	40	هل يسمح لأطفال الروضة القيام بعمل مجسمات وحروف من الخامات الموجودة؟
كبيرة	0%	00	100%	72	هل يقوم الأطفال بإعادة القصة بعد سماعها؟
متوسطة	33.3%	24	66.7%	48	هل تتوفر أغلب الإمكانيات لتطبيق الأنشطة اللغوية بالروضة؟

عرض النتائج وتفسيرها:

حيث بلغت النسبة المئوية لنعم 88.9% وبصورة كبيرة، وبلغت الإجابة بلا 11.1% وبصورة ضعيفة، ويرجع ذلك إلي أنه عند مصاحبة الرقص ببعض الموسيقى والغناء فإنه يزيد من تشجيع الأطفال علي أداء الحركة وفق إيقاع الموسيقى المصاحبة للغناء.

9. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة التاسعة والتي تنص على: هل هناك قصص تقوم معلمة الروضة بقصها علي الأطفال؟. فإنه يتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 100% واللاتي أجبن بلا 0% وبصورة كبيرة، ويرجع ذلك إلي أن معلمة الروضة تحكي وتقص القصص تبع أسس معينة وأهداف واضحة، وتراعي اختيار القصص من خلال الهدف التي ترغب المعلمة في تحقيقه لتعديل وتوجيه السلوك.

10. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة التاسعة والتي تنص على: هل يشاهد الأطفال القصص المتحركة عبر الشاشات المرئية؟. فإنه يتضح أن اللاتي أجبن بنعم 66.7% واللاتي أجبن بلا 33.3% وبصورة متوسطة، ويرجع ذلك إلي أنها تتيح للطفل شدة الانتباه وتمكنه من اكتساب معرفة وقيم من شخصيات القصص المتحركة عبر الشاشة.

11. فيما يتعلق بالفقرة هل يمكن لأطفال الروضة القيام بإنشاد الأناشيد التي يحفظونها؟. فقد اتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 100% واللاتي أجبن بلا 0% وبصورة كبيرة، ويرجع ذلك إلي أن الأناشيد التي تنشدها المعلمة تكون سهلة الحفظ ولطيفة، وهي تنمي لدي الأطفال الفن، كما تنمي أيضا لغة الأطفال لمجموعة كبيرة من الأناشيد التي تنشدها المعلمة. حيث اتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 100% واللاتي أجبن بلا 0% وبصورة كبيرة، ويرجع ذلك إلي أن الأناشيد التي تنشدها المعلمة تسهل عليهم حفظها وتكون بسيطة الأداء وجميلة، وتشجع الأطفال علي حفظها، وتكون ذات هدف محدد.

12. فيما يتعلق بالفقرة هل يقوم أطفال الروضة ببعض الرسومات؟. فإنه يتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 100% واللاتي أجبن بلا 0% وبصورة كبيرة، وذلك يرجع إلي أن الرسومات تكسب الطفل مهارة الأداء وتحقق قيمة رفع التعاون والنظام والتنسيق والوصف والتمثيل، وهذا يعود عليه بالنفع.

13. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة الرابعة عشر والتي تنص على: هل يوجد رحلات تقوم بها الروضة للأطفال؟. حيث اتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 77%.

1. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة الأولى والتي تنص على: هل هناك مناهج معتمدة من التعليم لرياض الأطفال؟ حيث بلغت نسبة نعم 11.1%، ونسبة لا 88%. وبصورة ضعيفة، ويرجع ذلك إلي أنه ليس هناك هدف واضح محدد لرياض الأطفال.

2. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة الثانية والتي تنص على: هل توجد كتب تستخدم للقراءة بالنسبة لأطفال الروضة؟. حيث بلغ بنعم 34% ولا 66.6% وبصورة ضعيفة، ويرجع ذلك إلي أنه لا يوجد منهج معد بطريقة علمية منظمة وإنما تعتمد المعلمة علي جهودها الفردية العشوائية.

3. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة الثالثة والتي تنص على: هل تحتوي الكتب علي المعاني والمقترحات المطلوبة؟. حيث بلغت نعم 55.6% ولا 44.4% وبصورة مقبولة، ويرجع ذلك إلي أنه لا يوجد كتاب معين للقراءة تستخدمه معلمة الروضة لأنه لا توجد مفردات للمنهج.

4. أما الفقرة الرابعة: هل يوجد دليل منهجي لمعلمة رياض الأطفال يمكن الرجوع إليه؟. اتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 88.9% وبصورة كبيرة، ويرجع ذلك إلي عدم وجود معاهد تدريب لطرق وأساليب معاملة الأطفال وقلة وجود هذا التخصص في كليات التربية بهذه المرحلة لرياض الأطفال.

5. أما فيما يخص فقرة هل يقوم الأطفال بنشاط الغناء في الروضة؟. فقد اتضح أن نسبة بنعم 100%، ولا 0% وبصورة كبيرة، ويرجع ذلك إلي أن الطفل يميل إلي الكلام المنغم أسرع من الكلام العادي.

6. فيما يتعلق بالفقرة هل هناك موسيقي ترافق غناء الأطفال؟ فقد بلغت نسبة الإجابة بنعم 55.6% ولا 44.4% ويرجع ذلك إلي أن الموسيقي ترفع من مستوي الغناء وتحفيزهم أكثر، وكذلك وجود الموسيقي تشجع الأطفال لحفظ الأناشيد وإثارة حماس الأطفال للغناء.

7. أما الفقرة السابعة هل تعطي للأطفال فرص للرقص؟ فإنه يتضح أن الإجابة بنعم بلغت النسبة المئوية فيها 88.9% (ولا) 11.1% وبصورة كبيرة، ويرجع ذلك إلي أن الرقص يرفه الطفل ويزيد من نشاطه وحيويته، ويساعد علي التحكم والسيطرة علي حركاته بطريقة صحيحة.

8. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة الثامنة والتي تنص على: هل تصاحب عملية الرقص الموسيقي والغناء؟.

اللغوية بالروضة . فإنه اتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 7.66%. وبصورة متوسطة، ويرجع ذلك إلى أنه توجد بعض الإمكانيات البسيطة التي تمارس الروضة من خلالها بعض الأنشطة التي تعود علي الطفل بالنفع ولا يتم تطبيق كثيرا من الأنشطة إلا إذا توفرت الإمكانيات.

أولاً - الاستنتاجات:

1. عدم توفير بعض الأنشطة اللغوية في بعض رياض الأطفال .
2. قلة الإمكانيات لتطبيق الأنشطة اللغوية داخل الرياض .
3. عدم توفير مناهج الدراسة برياض الأطفال من قبل التعليم.
4. لا يوجد مناهج معتمدة من التعليم لرياض الأطفال.
5. ندرة كتب متخصصة تستخدم القراءة بالنسبة للأطفال الروضة.
6. ضعف احتواء الكتب على المعاني والمفردات المطلوبة.
7. لا يوجد نشاط موسيقي تقوم به الروضة للأطفال.
8. لا يوجد دليل منهجي لمعلم رياض الأطفال يمكن الرجوع إليه.
9. لا تقوم الروضة بزيارات لبعض المواقع ذات الصلة التاريخية.
10. ندرة السماح للأطفال الروضة من القيام بعمل مجسمات وحروف من الخامات الموجودة.
11. ضعف توفر الإمكانيات لتطبيق الأنشطة اللغوية بالروضة.

ثانياً - التوصيات: من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة يوصى بالآتي:

التوصيات العامة:-

- يجب التوسع في إنشاء مدارس رياض الأطفال لما لها من أهمية بالنسبة للأطفال وتنمية مهاراتهم وميولهم واتجاهاتهم.
- دمج رياض الأطفال في السلم التعليمي باعتبارها المرحلة الأولى ويجب تحديد منهج دراسي خاص بها.
- زيادة التوسع في خبرات الطفل الذاتية وذلك عن طريق التعامل مع مؤسسات مليئة بالأنشطة العلمية والعملية والترفيهية .
- يجب القيام بإعداد معلمي الروضات والمشرفات الإعداد الجيد في المعاهد والكليات، وكذلك الدورات الدورية بعد التخرج حتى يتمكن من إنجاز العمل المتعلق بالطفل علي الوجه الأكمل .
- توفير منهج لرياض الأطفال معد من قبل خبراء

وبصورة كبيرة، واللاتي أجبن بلا 2.22%، ويرجع ذلك إلي أن الروضة تقوم بالرحلات لما لها من أهمية في توسيع الآفاق، وتنمية التعاون والاستكشاف، وكيفية الاعتماد النسبي في بعض الأشياء علي نفسه.

14. أما الفقرة هل تقوم الروضة بزيارات بعض المواقع ذات الصلة التاريخية؟. فقد اتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 11.1%، واللاتي أجبن بلا 88.9% وبصورة ضعيفة، ويرجع ذلك إلي أن الرحلات أو الزيارات التي تقوم بها الروضة للأماكن ذات الصلة التاريخية تكون بسيطة جدا وتكتفي برحلة واحدة في نهاية العام الدراسي أغلب الأحيان.
15. أما فيما يتعلق بالفقرة هل الروضة تمارس نشاط التمثيل؟. فإنه قد اتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 55% واللاتي أجبن بلا 44% وبصورة متوسطة، ويرجع ذلك إلي أن بعض الرياض تمارس نشاط التمثيل لما لهذه القصص التي يقوم الأطفال بتمثيلها من دور بارز في زيادة وإثراء محصولهم اللغوي، والبعض الآخر لا يتم فيه نشاط التمثيل لعدم وجود إمكانيات بالرغم من الفائدة التي تعود علي الأطفال.

16. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة السابعة عشر والتي تنص على: هل يسمح للأطفال الروضة القيام بعمل مجسمات وحروف من الخامات الموجودة؟. فإنه يتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 55%، ونسبة اللاتي أجبن بلا بلغت 44% وبصورة متوسطة، ويرجع ذلك إلي أن الروضة لا توفر المستلزمات الأخرى، وبذلك يرجع الطفل إلي العمل اليدوي (المجسمات) لتوفر الخدمات من البيئة، وهذا يزيد من نشاط الأطفال الحركي واكتساب مهارات جديدة.

17. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة التاسعة والتي تنص على: هل يقوم الأطفال بإعادة القصص بعد سماعها؟. حيث اتضح أن نسبة اللاتي أجبن بنعم 1% وبصورة كبيرة واللاتي أجبن بلا 0%، وذلك راجع إلي أن اعتماد الروضة علي القصة كان بشكل كبير لما لها من أثر جيد علي الطفل، حيث تقوم المعلمة بقص القصة أمام الأطفال عدة مرات، ثم تطلب منهم إعادة قص القصة مرات، وهذا ينمي لدي الأطفال الحفظ والاستماع الجيد والإلقاء بأسلوب جيد، وتزيد من محصوله اللغوي.

18. جاءت استجابات العينة نحو الفقرة التاسع عشر والتي تنص على: هل تتوفر أغلب الإمكانيات لتطبيق الأنشطة

10. ضرورة السماح لأطفال الروضة القيام بعمل مجسمات وحروف من الخامات الموجودة.
11. ضرورة توفير الإمكانيات المادية والبشرية لتطبيق الأنشطة اللغوية بالروضة.

المراجع:

1. الطاهر أحمد الزاوي (1984 م) مختار القاموس ، الدار العربية للكتاب، طرابلس.
2. حسن شحاتة (2001 م) ، قراءات الأطفال ، الدار المصرية ، القاهرة.
3. خليل إبراهيم البياتي (2009 م) منهج النشاط في رياض الأطفال ، المكتبة المصرية ، القاهرة.
4. مها إبراهيم السيوني (2009م) منهج النشاط في رياض الأطفال ، المكتبة المصرية ، القاهرة .
5. مها إبراهيم السيوني (2009 م) مناهج الروضة وبرامجها في ضوء معايير الجودة ، المكتبة المصرية ، القاهرة .
6. محمد صالح الإمام ، عبد الرؤوف محفوظ إسماعيل (2003 م) ، استراتيجيات علاج الاضطرابات اللغوية ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
7. محمد عبد الرحيم عدس (2001 م) مدخل إلي رياض الأطفال ، الطبعة الأولى ، المكتبة المصرية ، القاهرة .
8. منشورات قسم الترجمة والتعريب (2005 م) رياض الأطفال ، دار الكتاب الجامعي ، القاهرة .
9. معتوق محمد عبد القادر المثاني (1980 م) مناهج رياض الأطفال ، دار النشر والتوزيع ، ليبيا .
10. نجم الدين مروان (1989م) 'برامج الأنشطة في رياض الأطفال، الدار المصرية ، القاهرة .
11. عامر لشهراي: الجودة في التعليم، مكتبة النهضة العربية، بيروت، ص76، 78.
12. احمد إبراهيم: الجودة . في الإدارة التعليمية والمدسية ، دارا لوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية 2003 ف، ص10.
13. فريد النجار : إدارة الجامعات بالجودة . ، دار ايتراك للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، القاهرة، 2000، ف، ص74.
14. من مؤتمّر « مستقبل التعليم الجامعي العربي» (رؤى تنموية)، الجزء الأول، المكتب الجامعي الحديث، 2007، ف، ص127، 128.
15. محمد يوسف أبو ملوح: الجودة في التدريس، ص92.
16. مؤتمّر « مستقبل التعليم الجامعي العربي» (رؤى تنموية)، مرجع سابق، ص140.
17. خضر حمود : إدارة الجودة . ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000، ف، ص103.
18. نعمان الموسوي: تطوير أداة لقياس إدارة الجودة في مؤسسات التعليم العالي، المجلة التربوية، عدد (67) ، 2003، ص 89، 118.

ومتخصصين حتي يكون متماشيا مع التعبيرات والتطور العلمي في العالم .

- توفير الفرص التربوية الجيدة واللازمة لبناء شخصية الطفل الجسمية والمعرفية والاجتماعية، وعن طريق اللعب وتأسيس قاعدة معرفية لديه ليصبح مستعدا للمرحلة الابتدائية التي يلتحق بها خلال السنة السادسة.

- يجب توفير إمكانيات الأنشطة بصفة عامة والأنشطة اللغوية بصفة خاصة حتي يتم تطبيقها بطريقة جيدة في الروضة وتعطي الهدف المطلوب منها بالنسبة لطفل الروضة.

- توفير الأنشطة اللغوية بشكل يومي داخل الروضة بجميع أنواعها المختلفة لما لها من أهمية بالنسبة لطفل الروضة في هذه السنوات المبكرة من عمر الطفل .

- يجب توفير دليل للمناهج الدراسية للروضة وتوفير الشاشات المرئية والأجهزة الخاصة بالعرض.

- يوصي كذلك بالاهتمام بمرحلة رياض الأطفال وجعلها الزامية مجانية، مع توفير الهيكل الإداري والوظيفي والمهني مستقلا عن المدرسة الابتدائية حتي يتيسر له القيام بمسؤولياته في تنمية شخصية الطفل علي نحو من التكامل والتوازن .

التوصيات الخاصة :-

1. ضرورة توفير بعض الأنشطة اللغوية في بعض رياض الأطفال .
2. ضرورة توفير الإمكانيات لتطبيق الأنشطة اللغوية داخل الرياض .
3. ضرورة توفير مناهج الدراسة برياض الأطفال من قبل التعليم .
4. ضرورة التنسيق مع لجنة المناهج الليبية بوزارة التربية والتعليم لصياغة مناهج معتمدة للروضة .
5. ضرورة توفير كتب متخصصة تستخدم القراءة بالنسبة لأطفال الروضة .
6. ضرورة أن يتضمن محتوى الكتب على المعاني والمفردات المطلوبة.
7. ضرورة توافر نشاط موسيقي تقوم به الروضة للأطفال مصاحباً للأداء اللغوي.
8. ضرورة التنسيق بين إدارة الروضة وإدارة المناهج الدراسية بالوزارة لإتاحة الفرصة لظهور دليل استرشادي مقنن لمنهج معلم رياض الأطفال يمكن الرجوع إليه.
9. ضرورة إتاحة الفرصة للنشاط الاجتماعي لإثراء النشاط اللغوي بالروضة من خلال زيارات لبعض المواقع ذات الصلة التاريخية.

الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي 100م (حرة - الظهر) للناشئين تحت 15 سنة

د. عمران عاشور الحصائري*، د. ماجدة الطاهر طوبة*، د. عمران المبروك شختور*

* كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

إن سباحة المنافسات تحتاج الى تنمية الصفات البدنية للسباح على مدار العمر التدريبي وذلك للوصول الى المستويات العالية ولذلك فإن تحديد تلك الصفات البدنية من المشكلات التي تواجه العاملين في مجال السباحة ذلك لعدم وجود وتوافر المعايير الخاصة بتلك الصفات. أهداف البحث: 1- التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة ومدى مساهمتها في الرفع من المستوى الرقمي لسباحي 100م حرة ناشئين تحت 15 سنة. 2- التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة ومدى مساهمتها في رفع من المستوى الرقمي لسباحي 100م ظهر ناشئين تحت 15 سنة. 3- التعرف على نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية الخاصة وتأثيرها على المستوى الرقمي لسباحي 100م حرة و100م ظهر ناشئين تحت 15 سنة. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة وبيان ما هو موجود في الحالة الراهنة من المستويات الرقمية لعينة البحث. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين في مدينتي الزاوية وزواره. الإستنتاجات: اهم الصفات البدنية الخاصة تأثيرا في المستوى الرقمي لسباحي 100 م حرة للناشئين تحت 15 سنة هي السرعة (15 م سباحة) وبلغت نسبة مساهمتها 29.1% ومرونة الكتف يمين وبلغت نسبة مساهمتها 14.9% والوثب العمودي (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) وبلغت نسبة مساهمتها 16.2%.

تحقيق زمن أفضل وبالتالي يستطيع السباح تحقيق مستويات رقمية متميزة عند ادائه لسباقاته (1: 225 - 226) (6: 3)

المقدمة ومشكلة البحث:

وفي هذا الصدد يشير كل من محمد نصر الدين ومحمد علاوي (1994) نقلا عن أوزيلين Ozalin الى ان الحالة التدريبية والتي ترتبط بمستوى الأداء قد تشتمل على الحالة التي عليها مستوى اللاعب من الناحية البدنية وكذلك الحالة التي عليها مستوى اللاعب من الناحية الفنية و مهاريه وكذلك الحالة التي عليها اللاعب من الناحية النفسية حتى يمكن الوصول الى نقاط القوة أو الضعف للعمل على تدعيمها وكذلك العمل على تلاقيها (12: 44). وتعد الحالة البدنية أحد أهم العوامل المؤثرة في مستوى الاداء حيث يشير عصام حلمي ومحمد بريقع (1997) نقلا عن سنجر Singer أن الخصائص البدنية ذات أهمية قصوى للتفوق في الاداء للنشاط التخصصي كما أن الخصائص تسهم بشكل فعال في تطوير الاداء (10: 341).

يعتبر التنافس ظاهرة طبيعية في الانسان قوامها أنه لا يجب أن يكون أقل قدرة وكفاءة من الاخرين لذا تم استخدام الأسلوب العلمي للارتقاء بالفرد في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن من النظريات العلمية لخدمة الفرد و المجتمع، وتتميز رياضة السباحة بطبيعة منافسة خاصة فهي تتطلب قدرات بدنية وفنية خاصة تتناسب مع طبيعة الاداءات المختلفة. ولكي يتم الوصول بالسباح لأعلى مستوى من الأداء يجب أن يمر بعدة مراحل من الاعداد منها ما هو بدني ومهارى وخططي ونفسي.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (1994) وسليمان سليمان (1996) بأن الصفات البدنية الخاصة لسباحي المنافسات يتم التركيز عليها خلال التدريب لأنها تسهم بقدر كبير في إمكانية

ويذكر كونسلمان (1978) بأن الجسم البشري يمتلك قدرات مختلفة ويعتمد مستوى أداء الفرد على ما يمتلكه من امكانيات وقدرات والتي تتأكد بدرجة كبيرة في تفوق الرياضي (15: 25 – 26).

وحيث أن سباحة المنافسات تحتاج الى تنمية الصفات البدنية للسباح على مدار العمر التدريبي وذلك للوصول الى المستويات العالية ولذا فإن تحديد تلك الصفات البدنية من المشكلات التي تواجه العاملين في مجال السباحة ذلك لعدم وجود وتوافر المعايير الخاصة بتلك الصفات.

وقد رأى الباحثون أن الصفات البدنية هي الركيزة التي تمكن السباح من تلبية متطلبات رياضة السباحة للوصول الى المستويات العالية حيث لا يمكن تحقيق هذا المستوى من الانجاز إلا في وجود الصفات البدنية الخاصة وتنميتها مما يزيد من قدرة الاداء كما لاحظ الباحثون من خلال عمله في هذا المجال، غالبية كبيرة من المدربين يعتمدون على التقدير الشخصي لتقويم الصفات البدنية للسباحين وأهميتها النسبية لها كمساهمة للارتقاء بالمستوى الرقمي لسباحي المنافسات والذي يتغير من مدرب الى آخر . لذا فقد قام الباحث بمسح مرجعي شامل لبعض المراجع والأبحاث العلمية التي تناولت الصفات البدنية للسباحين مرفق (1).

كما راعى الباحثون قدرات المدربين حتى لا يتداخل الأمر عليهم فقد اختار الباحثون الاختبارات المبسطة التي تقيس الصفات البدنية الخاصة مما يتيح لكثير من المدربين فرصة القياس وعدم استخدام (عين الخبير) كي يتمكن كل مدرب من الارتقاء بسباحيه وتحقيق مستوى رقمي أفضل وعلى ذلك فأن من خلال هذا البحث يأمل الباحثون التوصل الى العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباح 100 م حرة، 100 م ظهر (ناشئين تحت 12 سنة) وتحديد نسبة مساهمة الصفات البدنية الخاصة في فاعلية مستوى الاداء للسباح محاولة من الباحثون لمساعدة المدربين للوصول لمستوى رقمي أفضل للسباحين.

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن :

1. التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة ومدى مساهمتها في الرفع من المستوى الرقمي لسباحي 100م حرة ناشئين تحت 15 سنة.
2. التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة ومدى مساهمتها في رفع من المستوى الرقمي لسباحي 100م ظهر ناشئين تحت 15 سنة.
3. التعرف على نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية الخاصة وتأثيرها على المستوى الرقمي لسباحي 100م حرة و100م ظهر ناشئين تحت 15 سنة.

فروض البحث:

1. وجود علاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 100 م حرة للناشئين تحت 15 سنة.
2. وجود علاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 100 م ظهر للناشئين تحت 15 سنة.
3. تختلف نسبة مساهمة كل من الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 100م حرة للناشئين تحت 15 سنة.
4. تختلف نسبة مساهمة كل من الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 100 م ظهر للناشئين تحت 15 سنة.

الدراسات المرتبطة:

قام الباحثون بدراسة مسحية للمراجع والدراسات التي أمكنه الحصول عليها في مجال البحث مستهدفا الاستفادة منها في اجراء الدراسة قيد البحث.

دراسة عقيل سليمان مهدي (2004) (19) بعنوان « بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بالانجاز الرقمي لسباحة 50م » بهدف التعرف على العلاقة بين المواصفات الجسمانية وبين مستوى الانجاز الرقمي في 50م سباحة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بغداد واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي وبلغ حجم العينة 40 طالب من طلاب المرحلة الاولى خلال الامتحان العملي في الفصل الدراسي الاول وكانت أهم النتائج التي توصل اليها العوامل الجسمية في تحقيق المستوى الرقمي لسباحة 50 م هي طول الذراعين ثم طول الرجلين ثم الطول الكلي ويمكن التنبؤ بالمستوى الرقمي بدلالة تلك المتغيرات باستخدام المعادلات التنبؤية . ويمكن استخدام القياسات السابقة كأساس لاختيار الناشئات والناشئين.

دراسة رحاب عباس (2002) (20) بعنوان « العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والانجاز الرقمي للسباحة » بهدف

الباحث المنهج التجريبي ، على عينة قوامه (30) لاعب من نادى الشمس الرياضي ، وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة للبرنامج المقترح على المجموعة الضابطة فى معظم نتائج قياسات الصفات البدنية (قوة القبضة - مرونة مفصل العقب - مرونة المنكبين - التوافق) بالإضافة الى تفوقها فى المستوى الرقمي لأداء مهارة الدوران بالشقبة فى سباحة الزحف على البطن (3).

دراسة محمد أحمد حسن التلبانى (1991) (11) بعنوان « تحديد الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لدى سباحي الزحف على البطن » ، بهدف تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة لسباحي الزحف على البطن للمرحلة السنوية من 12- 15 سنة ، تحديد الأهمية النسبية لأكثر عناصر اللياقة البدنية تأثيراً على زمن سباحة 50م حرة للمرحلة السنوية 12- 15 سنة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها (80) سباح من أندية الاسكندرية ، وتوصل الباحث الى وجود علاقة بين زمن سباحة 50 م زحف على البطن وكل من نتائج الاختبارات السرعة المطلقة والتحمل الخاص ، القوة العضلية ، المرونة ، الى جانب الأهمية النسبية لكل من (المرونة - القوة العضلية - عدد سنوات الممارسة) .

دراسة صلاح مصطفى مصطفى (1989) (8) بعنوان « التنبؤ بالمستوى الرقمي لسباحي المستويات العالية فى جمهورية مصر العربية » ، وكان من أهم أهداف البحث التوصل الى نموذج رياضى مناسب يوصف المستوى الرقمي للسباح وذلك للتنبؤ بالمستوى الرقمي لسباحي المستويات العالية (فى ج . م . ع) و استخدم الباحث المنهج الوصفي . وبلغت عينة البحث أصحاب المراكز الاولى لنهاية بطولة الجمهورية عمومى رجال و أنسأت فى سباق (100 م ، 200 م) حرة - فراشة - صدر - ظهر (رجال و أنسأت) وأهم النتائج التي توصل اليها الباحث النموذج الرياضي الاسى (ص = أ + ب ه) أكثر دقة من النموذج الرياضي الخطى (ص = أ + ب س) فى التنبؤ بالمستوى الرقمى لسباحي المستويات العالية (فى ج . م . ع) وأسفرت النتائج على أن المعادلة الاسية أمكن التنبؤ بالمستوى الرقمي لسباحي المستويات العالية (فى ج . م . ع) فى مسابقات (100 م حرة ، 200 م فراشة ، 100 م صدر ، 200 م حرة).

دراسة صالح محمد صالح (1987) (7) بعنوان « الصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقمي لسباحي الظهر للناشئين » وكان من أهم أهداف البحث التعرف على الصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقمي لسباحي الظهر للناشئين واستخدام الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (120) سباح) تحت 12- 14 سنة فى الموسم الرياضي 86 / 87 وكان من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث السرعة القصوى

التعرف على العلاقة بين بعض المواصفات الجسمانية وبين الانجاز الرقمي فى 50م سباحة للطالبات واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبلغ حجم العينة 40 طالبة من طالبات المرحلة الاولى خلال الامتحان العملي فى الفصل الدراسي الاول وكانت أهم النتائج أن الطول الكلي وطول الذراعين وطول الرجلين من خلال النتائج التي ظهرت بالبحث لها دور فعال ومهما فى تحقيق الانجاز الجيد للسباحة فى مسافة 50م من خلال التأكيد على هذه المتغيرات عند اختيار السباحة لهذا النوع.

دراسة محمد صالح السمرائي (2001) (21) بعنوان « العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وزمن أداء سباحة الصدر والزحف 25م لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين » بحث وصفي على لاعبي أندية بغداد بهدف التعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وزمن الاداء فى سباحة الزحف وسباحة الصدر واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبلغ حجم العينة 18 سباح من أندية (الأعظميه - الشرطة - الشباب - الجيش) من أعمار 13 - 14 سنة من السباحين الذين يجيدون طرق السباحة قيد البحث وكانت أهم النتائج ان حققت جميع اختبارات القوة المميزة بالسرعة ارتباط معنوي مع زمن سباحة 25م (صدر - زحف) باستثناء اختبار الوثب الطويل من الثبات .

دراسة أحمد محمد عبد المجيد (1998) (3) بعنوان « التنبؤ بالمستوى الرقمي بدلالة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والصفات البدنية الخاصة لسباحي المنافسات » بهدف التعرف على نسبة مساهمة كل من الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والصفات البدنية الخاصة فى المستوى الرقمى لسباحي المنافسات ، ووضع معادلة للتنبؤ بالمستوى الرقمى لسباحي المنافسات بدلالة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والصفات البدنية الخاصة ، على عينة قوامها (74) سباح واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واهم النتائج التي توصل اليها الباحث المعادلة التنبؤية للإنجاز الرقمي للدالة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي والصفات البدنية الخاصة لسباحي 50 م حرة وعدم التوصل الى المعادلة التنبؤية لسباحي 100 م ظهر كما توصل الى أهم الصفات البدنية الخاصة المساهمة لسباحي المنافسات وهى السرعة والمرونة (كتف، جدد) والقوة (قبضة ، رجلين).

دراسة سليمان محمود سليمان (1996) (6) بعنوان « اثر تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على زمن اداء مهارة الدوران بالشقبة لسباحي المنافسات » ، بهدف التعرف على زمن اداء مهارة الدوران بالشقبة لسباحي المنافسات، واستخدم

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

- تم اجراء دراسة استطلاعية على (5 سباحين) من خارج عينة البحث ومن نفس المجتمع بهدف:
- التأكد من صلاحية الادوات والأجهزة المستخدمة.
 - تحديد التسلسل المناسب لإجراء الاختبارات.
 - تدريب المساعدين على اجراء الاختبارات.
 - التعرف على بعض الصعوبات التى قد تظهر وتعوق القياس.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تم تحديد التسلسل المناسب لإجراء الاختبارات.
- تم تدريب المساعدين على كيفية القياس ورصد النتائج للسباحين.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قبل تطبيق الاختبارات على عينة البحث قام الباحثون بتحديد المعاملات العلمية (معامل الثبات - معامل الصدق) عن طريق تطبيق الاختبار على 15 سباح من سباحي مدينة زوارة وقد راعى الباحثون اعطاء اللاعب المختبر فترة راحة تصل من (3-5ق) بين كل اختبار وآخر خلالها أثر المجهود ولكى يصل السباح الى حالة من الهدوء والاستعداد لبذل أقصى جهد خلال الاختبار الثانى وذلك لضمان تسجيل السباح أفضل النتائج. هدف الدراسة الاستطلاعية:

ايجاد معامل الثبات Reliability للاختبار المختار وذلك عن طريق test-Re بحيث يعاد تطبيق الاختبار على العينة بعد مرور عشرة أيام من التطبيق الاول ثم ايجاد معامل الارتباط كدلالة لثبات الاختبارات المستخدمة، جدول (2) يوضح ذلك.

ايجاد معامل صدق التمييز عن طريق تطبيق الاختبار على عينة مميزة (العينة الاستطلاعية) وعينة غير مميزة (ممارسين) وفى نفس المرحلة الثانية لعينة البحث وعددهم 15 لاعب

للسباحين ساهمت بنسبة %66.71 في المستوى الرقمي لسنة 15 سنة ، ثم رتبت باقي الصفات البدنية كالتالي (مرونة الكتف - مرونة الفخذ- التوازن الديناميكي- التحمل العضلي- مرونة القدم - القوة المميزة بالسرعة) وبالنسبة 14 سنة ساهمت القوى القصى للسباح 71.22% في المستوى الرقمي وقد رتبت باقي الصفات البدنية كالتالي (مجموع الصفات البدنية - التحمل العضلي- التوازن الميكانيكي- مرونة الفخذ- القوة المميزة بالسرعة - مرونة القدم).

إجرات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وبيان ما هو موجود في الحالة الراهنة من المستويات الرقيمة لعينة البحث .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين في مدينتى الزاوية وزواره والجدول (1) يوضح خصائص العينة يتضح من الجدول (1) ان جميع قياسات المتغيرات الاساسية والتي تتمثل في (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تنحصر بين (+3 ، -3) مما يشير الى أن أفراد العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً وتقع تحت المنحنى الاعتدالي ما يدل على تجانس العينة .

وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثون الوسائل التالية لجمع العينات الاساسية لهذه الدراسة:

1. الرستاميتير Restameter لقياس أطوال السباحين فى عينة البحث.
2. ميزان طبي Medical Scale لقياس أوزان السباحين.
3. جهاز الجينو ميتر لقياس المرونة.
4. جهاز لقياس قوة القبضة.
5. الاختبارات والمقياس الخاصة بالصفات البدنية المختارة لهذه الدراسة.

جدول (1) خصائص عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
السن	سنة	11.774	0.654	0.990
الطول	سم	148.895	1.639	0.067
الوزن	ثقل الجسم	40.244	1.099	0.632
العمر التدريبي	سنة	3.004	0.967	0.474

(ن = 35)

الاختبارات على معامل الصدق ما بين (0.832 و 0.995) وكانت جميعها دالة عند مستوى معنوية (0.05).

ويتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة في الاختبارات البدنية الخاصة مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز وهذا يؤكد صدق الاختبار لما وضع من اجله .

لإيجاد قيمة (ت) للمجموعتين وجدول (3) يوضح درجة الصدق للاختبارات المستخدمة.

أسفرت نتائج حساب معامل الثبات للاختبارات المطبقة لعينة الدراسة الاستطلاعية على حصول جميع الاختبارات على معامل ثبات ينحصر ما بين (0.656 و 0.990) وكانت جميعها دالة عند مستوى معنوية (0.05) كما أسفرت نتائج الصدق الذاتي على العينة الاستطلاعية حيث انحصرت جميع

(ن = 15)

جدول (2) معامل الثبات والصدق للصفات البدنية الخاصة على عينة الدراسة الاستطلاعية

م	الاختبارات	القياس الثاني		القياس الاول		معامل الصدق
		2ع	2س	1ع	1س	
X1	قياس مرونة الكتف يمين	2.619	109.510	3.175	109.987	.880*
X2	قياس مرونة الكتف شمال	4.256	111.711	4.233	111.893	.990*
X3	قياس مرونة الجذع	2.169	14.113	2.408	14.147	.900*
X4	اختبار قوة عضلات الرجلين	4.361	72.957	4.793	73.681	.934*
X5	اختبار الوثب العمودي	1.591	32.856	1.117	32.790	.810*
X6	قياس قوة القبضة يمين	1.789	36.842	2.069	37.437	.920*
X7	قياس قوة القبضة شمال	1.938	36.177	1.731	37.270	.903*
X8	قياس قوة عضلات الظهر	9.196	62.011	9.167	61.856	.995*
X9	اختبار سباحة 25م	.643	12.353	0.623	12.211	.832*
X10	اختبار سباحة 15م	.573	5.897	0.640	6.010	.933*
X11	اختبار سباحة 50م	1.425	35.246	1.582	35.167	.983*
X12	اختبار سباحة 75م	.756	55.804	0.737	55.669	.965*

* دال عند مستوى (0.05)

(ن = 30)

جدول (3) صدق الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية على عينة الدراسة الاستطلاعية المميّزة وغير مميّزة

م	الاختبارات	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		معامل الصدق
		2ع	2س	1ع	1س	
X1	قياس مرونة الكتف يمين	14.774	99.063	3.175	109.987	.009
X2	قياس مرونة الكتف شمال	9.573	105.643	4.233	111.893	.028
X3	قياس مرونة الجذع	1.870	11.974	2.408	14.147	.010
X4	اختبار قوة عضلات الرجلين	8.432	67.694	4.793	73.681	.024
X5	اختبار الوثب العمودي	4.789	28.583	1.117	32.790	.003
X6	قياس قوة القبضة يمين	4.902	33.097	2.069	37.437	.004
X7	قياس قوة القبضة شمال	4.740	31.427	1.731	37.270	.000
X8	قياس قوة عضلات الظهر	4.180	56.080	9.167	61.856	.035
X9	اختبار سباحة 25م	.713	13.019	0.623	12.211	.003
X10	اختبار سباحة 15م	.654	6.770	0.640	6.010	.003
X11	اختبار سباحة 50م	1.261	36.578	1.582	35.167	.012
X12	اختبار سباحة 75م	6.082	60.877	0.737	55.669	.003

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.045

الخاصة المستوى الرقمي لسباحي 100م حرة و 100م ظهر للناشئين تحت 15 سنة.

تنفيذ الدراسة:

تم اجراء الدراسة الاساسية في الفترة من 15/6/2013 الى يوم 29/6/2013 للناشئين تحت 15 سنة من الاندية قيد الدراسة وبلغ الحجم الاجمالي لعينة البحث 35 سباح (10 سباحين من مدينة زوارة و ثم اختيار السباحين من النادي البحري زوارة نادي الرمال للشراع نادي والالعاب البحرية و 20 سباح من مدينة الزاوية من النادي البحري الزاوية و نادي صبراتة البحري و نادي صرمان البحري).

المعالجة الاحصائية:

في ضوء اهداف البحث وفي حدود فروضه تم اجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث مستخدما البرنامج الاحصائي (SPSS).

عرض النتائج ومناقشتها:

يعرض الباحثون النتائج التي توصلوا اليها بعد جدولتها والتي تتمثل في العلاقات الارتباطية بين الصفات البدنية

يوضح الجدول رقم (4) ان مصفوفة الارتباط البسيط للصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 100 م حره للناشئين تحت 15 سنة) وان عدد معاملات الارتباط للمصفوفة (78) معامل ارتباط منهم (32) معامل ارتباط موجب بنسبة (36.782%) و (46) معامل ارتباط سالب بنسبة (52.874%) وعدد معاملات الارتباط الدال احصائيا (34) معامل ارتباط بنسبة (39.080%) منها (14) معامل ارتباط دال عند المستوى معنوية (0.01) بنسبة (16.092%) وعدد (20) معامل ارتباط دال عند مستوى معنوية (0.05) بنسبة (22.989%).

ويشير جدول (5) ان سرعة سباحة 15 م أكثر الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي 100 م حره حيث بلغت النسبة المساهمة (29.1%) وقيمة (ف) المحسوبة اكبر من قيمة (ف) الجدولية ويبين ذلك انها دالة احصائيا ومساهمة صفة مرونة الكتف اليمين ثاني أكثر الصفات البدنية المساهمة في جدول (4) مصفوفة الارتباط البسيط للصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 100 م حرة للناشئين تحت 15 سنة (ن=35)

المتغير	Y	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12
y													
X1	036.												
X2	**540	010-.											
X3	**395-.	266-.	027-.										
X4	**375-.	*295-.	192-.	601.*									
X5	*.023	*.024-	261.	**474-.	273.*								
X6	**261-.	**412-.	048-.	*217-.	461.**	067.							
X7	**407-.	*.054	199-.	*216-.	*292-.	367-.*	016-.						
X8	**514-.	*205-.	352-.*	127.	176.	066-.	291.*						
X9	**491-.	172-.	*365-.	173.	179.	034-.	234.	943.**					
X10	*.346	038-.	271.	114-.	080.	301.*	030.	362-.*	017-.	067-.			
X11	.171	*275.	056-.	*338-.	*310-.	310-.*	343-.*	154.	437-.**	426-.**	113-.		
X12	128-.	*299-.	150-.	034-.	132.	227-.	407.**	132-.	330.*	305-.**	361.*	331-.*	

تدل العلامة (*) أن معامل الارتباط احصائيا عند مستوى دلالة (0.05).
تدل العلامة (**) أن معامل الارتباط احصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

جدول (5) الخطوة النهائية للانحدار لبعض الصفات البدنية الخاصة المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي 100 م حره تحت 15 سنة

المتغيرات	معامل الانحدار الجزئي B	الخطا المعياري	درجة الحرارة	قيمة t المحسوبة	قيمة F المحسوبة	نسبة المساهمة %
المقدار الثابت	118.870	14.568		**8.160		
سباحة 15 م	2.166	569	31	**3.805	**15.394	29.1
مرونة كتف يمين	344	085		4.057-***		14.5
وثب عمودي	861	243		**3.0538		16.2
نسب المساهمة						59.8

العلامة (**) تعني دال احصائيا عند 0.01

الاداء وفلسفة السباح في اداء السباق تقتضى منه الحفاظ على سرعته ضد مقاومة الماء (2: 31-35).

وبدراسة الجدول (5) يظهر مدى مساهمة المرونة لسباح 100 م حره حيث بلغت نسبة مساهمة مرونة الكتف (يمين) (14.5%) ويتفق ذلك مع كل من أبو العلا عبد الفتاح (1994) وسليمان محمود سليمان (1996) والكتاب العلمي عن الاتحاد الكندي (1988) على ان هناك علاقة بين المرونة والسرعة في السباحة وانه كلما زادت درجة المرونة كلما ساهم ذلك في تحسين مستوى الاداء (1: 289) (6: 129) (17: 110).

كما يظهر مدى مساهمة الوثب العمودي من الثبات (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) حيث بلغت نسبة مساهمتها (16.2%) ويتفق ذلك مع كل من عادل فوزي (1990) وناجي الباجوري 1984 نقلا عن كاربوفيتش P-karpovieh وهوج Hogg 1979 من ان هناك علاقة بين سرعة السباح والقوة وان سرعة تعتمد اعتمادا كاملا على القوة وان السباحون ينتجون حوالى 30% من سرعتهم من الرجلين لذلك تعتبر قوة الرجلين مساهم قوى في تقدم السباح (9: 280) (14: 160) (16: 67).

المستوى الرقمي لسباحي 100 م حره حيث بلغت النسبة المساهمة (14.5%) .

ومساهمة صفة الوثب العمودي ثالث أكثر الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحة 100 م حره حيث بلغت النسبة المساهمة (16.2%) والجدير بالذكر ان نسبة مساهمة الصفات البدنية السرعة 15 م سباحة ومرونة الكتف يمين والوثب العمودي ساهما معا بنسبة (59.8%) في المستوى الرقمي لسباحي 100 م حره .

وبدراسة الجدول السابق يتضح ان السرعة لمسافة 15 م هى المتغير المساهم الاول من الصفات البدنية في المستوى الرقمي لسباح 100 م حره حيث بلغت نسبة مساهمتها (29.1%) وهذا يتفق مع دراسة احمد عجيبة (2007) على ان عنصر السرعة ذات اهمية كبرى بالنسبة لسباق 100 م حره وان بداية 15 م الاولى تعتبر القيمة الانسب التي يجب ان يصل اليها افضل اداء لسباحة (4: 50-54).

كما يوضح أحمد عبد المجيد (2005) ان السباح الزحف على البطن يعتبر السرعة من القدرات الرئيسية لذلك فان تكتيك

جدول (6) مصفوفة الارتباط البسيط للصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 100 م ظهر للناشئين تحت 15 سنة (ن=35)

المتغير	Y	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12
X1	.138												
X2	.026	09-											
X3	.237	263-	025-										
X4	.126	290-*	190-	600.*									
X5	*.298	022-	.160	472.**	271.*								
X6	205-	410-***	046-	215.*	460.**	065-							
X7	.111	.052	197-	214-	290-*	364-*	014-						
X8	*.508	203-	350-*	.125	.174	064-	290.*	290.*					
X9	.053	170-	363-*	.170	.175	032-	*.368	232.	941.**				
X10	180-	036-	.270	112-	.079	*.300	.028	360-*	015-	065-			
X11	247-*	.273	054-	336-*	310-*	309-*	341-*	.152	435-***	424-***	111-***		
X12	754-***	296-***	148-	032-	.121	225-	*.405	130-	*.328	303.**	*.360	330-*	

تدل العلامة (*) أن معامل الارتباط احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) .

تدل العلامة (**) أن معامل الارتباط احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) .

جدول (7)

المتغيرات	معامل الانحدار الجزئي B	الخطا المعياري SD	درجة الحرارة	قيمة ت المحسوبة t	قيمة F المحسوبة	نسبة المساهمة %
المقدار الثابت	14.539	118.810		**7.123		
زمن سرعة 75 م	1.763	0.898	32	**3.987	**12.379	34.1
قوة القبضة يمين	1.270	1.863		2.868-***		3.5%
نسب المساهمة						37.6%

العلامة (***) تعني دال احصائيا عند 0.01

سرعة السباح وتدل على تحسن التوافق العضلي العصبي المرتبط بعمل اليدين أثناء السباحة على الظهر ويرجع الى ان لاعب الظهر يقتضي منه تحريك الاطراف ضد المقاومة والسحب بشدة وانها من جانب الى اخر تعكس الحالة العامة للجسم والتي تعد قوة القبضة هي المؤشر الى تحسن مستوى سباح الظهر بجانب الاهمية القصوى لسرعة السباح 75 م ظهر وتعد هي القياس الذي يعتمد عليه تحديد سرعة السباح 100 م ظهر وهذا يتفق مع كل من محمد على احمد (1998) ان تدريبات السرعة تزيد من كفاءة وسرعة السباح (2004:13).

ومن خلال ما تقدم يتضح اهمية عنصر السرعة بالنسبة لسباحي 100 م ظهر تحت 15 سنة وانها تعد مكون رئيسي لسباحي المنافسات وانها تربط ارتباط وثيق بالصفات البدنية كـ (القوة «قوة القبضة» - القوة المميزة بالسرعة - المرونة «مرونة الكتف يمين»).

الإستنتاجات:

من خلال مناقشة نتائج البحث استنتج الباحثون ما يلي :-

1. اهم الصفات البدنية الخاصة تأثيرا في المستوى الرقمي لسباحي 100 م حرة للناشئين تحت 15 سنة هي السرعة (15 م سباحة) وبلغت نسبة مساهمتها 29.1% ومرونة الكتف يمين وبلغت نسبة مساهمتها 14.9% والوثب العمودي (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) وبلغت نسبة مساهمتها 16.2%.
2. معادلة انحدار المستوى الرقمي لسباحي 100 م حرة ناشئين تحت 15 سنة هي :-

$$ص = أ + ب1س + ب2س2 + ب3س3$$

زمن المستوى الرقمي لسباحي 100 م حرة = 118.870 + 2.166x سرعة سباحة 15 م حرة + 0.344 x مرونة الكتف يمين + 0.861 x مسافة الوثب العمودي .

1. اهم الصفات البدنية الخاصة تأثيرا في المستوى الرقمي لسباحي 100 م ظهر ناشئين تحت 15 سنة هي السرعة (زمن السرعة 75 م) وبلغت نسبة مساهمتها (34.1%) والقوة (القبضة يمين) وبلغت نسبة مساهمتها (3.5%).
2. معادلة الانحدار للمستوى الرقمي لسباحي 100 م ناشئين تحت 15 سنة هي :-

$$ص = أ + ب1س + ب2س2$$

زمن المستوى الرقمي لسباحي 100 م ظهر = 1.763 + 14.539 x سرعة (75 م) + 1.27x القوة (قوة القبضة يمين)

ويرى الباحثون ان سباح الزحف على البطن (100 م حرة) يتطلب لتحسين مستوى الاداء وصفة السرعة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة وقد لاحظ الباحثون ان بدءا من طلقة البداية ودفع السباح يؤثر في التقدم بالمستوى الرقمي المنشود للسباق وان تحسن مستوى سرعة السباح يتطلب الاهتمام بتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة لتحسين مقدرة السباح على الاداء الاسرع وتحقيق مستوى رقمي جديد.

يوضح الجدول رقم (6) ان مصفوفة الارتباط البسيط للصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 100 م ظهر (تحت 15 سنة) وان عدد معاملات الارتباط للمصفوفة (78) معامل ارتباط منهم (44) معامل ارتباط موجب بنسبة (50.575%) و (43) معامل ارتباط سالب بنسبة (49.425%) وعدد معاملات الارتباط الدال احصائيا (29) معامل ارتباط بنسبة (33.333%) منها (12) معامل ارتباط دال عند المستوى معنوية (0.01) بنسبة (13.793%) وعدد (18) معامل ارتباط دال عند مستوى معنوية (0.05) بنسبة (20.690%) .

يوضح جدول (7) ان صفة القوة هي المتغير المساهم الثاني في المستوى الرقمي لسباح 100 م ظهر حيث بلغت نسبة مساهمته مقدار (35%) وكانت قيمة الف المحسوبة اكبر من مقيمة (ف) الجدولية ويعنى ذلك انها دالة احصائيا عند المستوى معنوية (0.05).

بدراسة الجدول السابق يتضح ان صفة السرعة (75 م) هي المتغير المساهم الاول من الصفات البدنية في المستوى الرقمي لسباحة 100 م ظهر ويتضح من ذلك ان امتلاك السباح مستوى عالي من السرعة يترجم في النهاية الى الرقم الشخصي للسباح يعبر به عن مدى امتلاك السباح من سرعة لتحقيق رقم جديد ، وهذا يتفق مع ما توصل اليه احمد عبد المجيد (1998) وسليمان محمود سليمان (1996) وحاتم حسن يوسف (1985) وصالح محمد صالح (1987) من ان السرعة هي المتغير المساهم الاكبر للمراحل المختلفة وتعتبر بذلك السرعة من القدرات الرئيسية كما انها من الصفات الهامة (3: 72) (6: 42-43) (5: 38-41) (7: 87-88).

بينما يبين جدول (7) ان صفة القوة هي المتغير المساهم الثاني في المستوى الرقمي لسباحة 100 م ظهر ويتفق هذا مع ما اكده محمد احمد التلبناني (1991) وابو العلا عبد الفتاح (1996) على اهمية القوة للسباح واذ ان اهميتها تظهر في تحسن سرعة السباح (11: 95) (1: 230-232) .

ويرى الباحثون أن قوة القبضة (يمين) تدل على تحسن

اتجاهات - دار المعارف - الاسكندرية.

11. محمد احمد حسن التلياني (1991) تحديد الاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لدى سباحي الزحف على البطن ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.
12. محمد نصر الدين رضوان (1994) اختبارات الاداء الحركي ط 3 ، دار الفكر العربي ومحمد حسن علاوي القاهرة.
13. محمد على احمد (1998) السباحة بين النظرية والتطبيق المركز العربي للنشر.
14. نادية محمد حسن الباجوري (1984) علاقة بعض العوامل المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية:

15. Counsilman ,J E. (1978) Competitive swimming ,dlarua for coaches and summers, led ,Indiana.
16. Hogg.j.M. 1997 Land Conditioning for competitive swimming E.P.Publishing limited the U.S. A Great Britain.
17. Swimming Notion canad. 1988 fina eardbook swimming nanual glaucesterontaria, Canada.
18. United States swimming federation. 1992 instruction a series winning spirit U.S.A.

مراجع الشبكة الدولية للمعلومات:

19. عقيل سليمان مهدي (2004) بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحة 50 متر - مجلة كلية التربية الرياضية المجلد الثالث عشر العدد الثاني (الأكاديمية العراقية الالكترونية). www.irapaca.org.
20. رحاب عباس (2002) العلاقة بين القياسات الجسمية والانجاز الرقمي للسباحة - مجلة كلية التربية الرياضية. المجلد الحادي عشر العدد الرابع (الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية) www.irapaca.org 2007
21. محمد صالح خليل السمراي (2001) العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وزمن اداء سباحة الصدر والزحف (25)م لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين بحث وصفي على لاعبي اندية بغداد - مجلة كلية التربية الرياضية. المجلد العاشر العدد الرابع (الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية) www.irapaca.org 2007

التوصيات:

من خلال النتائج التي توصلوا اليها الباحثون يوصي الباحثون بالآتي :-

1. ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية عند اختيار السباحين.
2. ضرورة الاستعانة بإجراء مثل هذه البحوث على باقي الطرق.
3. ضرورة الاستعانة بالمعادلات التنبؤية عند انتقاء السباحين.
4. وضع البرامج التدريبية التي تهتم بتنمية صفة السرعة - المرونة - القوة.
5. ضرورة اجراء دراسات مشابهة على مختلف طرق السباحة ومختلف الاعمار.

المراجع:

1. ابو علا عبد الفتاح (1994) تدريب السباحة للمستويات العليا - دار الفكر العربي - القاهرة.
2. احمد محمد محمد عبد الجيد (2005) مساهمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية في المستوى الرقمي في سباق 100 ، 200 ، 400 م حره في الدورة الأولمبية باثينا 2004 ، المجلة العلمية للبحوث-الدراسات كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس العدد الحادي عشر.
3. احمد محمد محمد عبد الجيد (1998) التنبؤ بالمستوى الرقمي بلالة الكفاءة الوظيفية للجهاز العبي المركزي والصفات البدنية الخاصة لسباحي المنافسات رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس.
4. احمد محمد عجيبية (2007) المنحنى الخصائصي الانسب لكينايكية سباحة 100 م حره السيدات لافي البطولة ككاس اوروبا 2003 مجلة العلوم البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، العدد العاشر المجلد الاول.
5. حاتم حسن يوسف (1985) اعداد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية لسباحي المسافات القصيرة الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
6. سليمان محمود سليمان (1996) اثر تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على زمن الاداء مهارة الدوران بالشقلبة لسباحي المنافسات ، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس.
7. صالح محمد صالح (1987) الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي الظهر الناشئين - رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
8. صلاح مصطفى مصطفى (1989) التنبؤ بالمستوى الرقمي لسباحي المستويات العالية في جمهورية مصر العربية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة - جامعة حلوان.
9. عادل فوزي جمال (1990) تكتيك سباحة المنافسات - نهضة مصر للطباعة القاهرة.
10. عصام حلمي محمد بريق (1997) التدريب الرياضي اسس - مفاهيم -

سلوك المدرب الرياضي في الإعداد الدافعي قبل المباراة في كرة القدم

د. جمال عبدالله صولة*، د. ابراهيم محمد الجدي**، د. ناجية حسني شلابي*

*كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة طرابلس.

** قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة غريان.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

المخلص:

إن بعض المدربين لا يهتمون بالإعداد الدافعي للمباريات، مما يفقد الفريق فرصة تطوير مستوى أداء اللاعبين والتغلب على العديد من المشاكل والصعوبات التي تواجه المدرب واللاعبين في ظروف المباريات المختلفة. أهمية البحث: إثراء المعرفة النظرية بموضوع الإعداد الدافعي للفريق قبل المباريات الذي قد يبدو أن مؤلفات علم النفس الرياضي لم تقم بدراسته والتعرف على سلوك المدربين في الإعداد للمباريات. أهداف البحث: التعرف على سلوك المدربين في الإعداد الدافعي قبل المباراة في كرة القدم. تساؤلات البحث: 1- ما السلوك العام لمدربي كرة القدم في التصرف في المواقف الرياضية المختلفة؟ 2- ما السلوك العام لمدربين في التصرف في المواقف الرياضية المختلفة قيد الدراسة؟ 3- ما هي الفروق في سلوك المدرب في كرة القدم في كل موقف رياضي تنافي على حده؟ الاستنتاجات: 1- لا توجد فروق داله في سلوك المدربين في جميع مواقف اللعب. 2- اتفق مدربي كرة القدم بنسبة 100% على اختيار التصرف الأول إشعار اللاعبين بالمسؤولية عند الإعداد لمباراة تقليدية مهمة. 3- اتفق مدربي كرة القدم بنسبة 64.29% على اختيار التصرف الأول على اللاعبين أن يقبلوا تحدي الموقف الثاني الإعداد لمباراة فريق متوقع فوزه بالبطولة.

المدرب أن يستجيب لها بذكاء وإدراك، وقد يرغب المدرب في الذهاب إلى المدى للطرق الموضحة للتعامل مع الفريق في عدة مواقف يمكن افتراضها مثل: الإعداد لمباراة تقليدية هامة - الإعداد لمباراة فريق متوقع فوزه بالبطولة - الإعداد لمباراة يتوقع المدرب نفسه أن يخسرها - الإعداد لما يبدو أنه منافس ضعيف - الإعداد لخروج من مشكلة الانهيار - الإعداد في حالة هزيمة الفريق هزيمة بسيطة - الإعداد في حالة هزيمة الفريق هزيمة كبيرة - الإعداد لمقابلة فريق سبقك أن هزم فريقك بفارق بسيط أو كبير - الإعداد لتنمية التسويق والحساس للفترة التدريبية، ويرى الباحث من خلال اطلاعه ومتابعته للعديد من المدربين بصفقة مدرب سابق لاحظ أن بعض المدربين لا يهتمون بالإعداد الدافعي للمباريات، مما يفقد الفريق فرصة تطوير مستوى أداء اللاعبين والتغلب على العديد من المشاكل والصعوبات التي تواجه المدرب واللاعبين في ظروف المباريات المختلفة.

المقدمة ومشكلة البحث:

إن من واجبات المدرب قبل بدء المباريات التعرف على الفريق المنافس من حيث أحواله وتاريخه ومركزه في الدوري، والعمل على اكتشاف المنافس في أقرب مباراة حساسة أقيمت لاستكشاف المنافس من خلال ورقة التسجيل مع الفرق الأخرى، والتعرف على خططهم الدفاعية والهجومية وتحديد نقاط القوة والضعف والتعرف على طبيعة الملعب والجمهور وشخصية الحكم وأسلوبه في التحكيم، والاتفاق مع اللاعبين على خطة الدفاع والهجوم والحالات الطارئة فب آخر تدريب قبل المنافسة والاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين. إن الإعداد النفسي يعزى لكل من التدريب النفسي المباشر وطويل المدى العام والخاص للاعبين ذوي المستويات العالية، والدفاعية على مستوى الفريق تكن مهمة بالتساوي للعديد من المواقف سوف تظهر أثناء الموسم والتي ينبغي على

في هذه الظروف ، حتى يتناسب مع مقتضيات حياته»
(18:162)

العوامل المؤثر في السلوك:

ذكر فؤاد أبو حطب (1980) أن: هناك مجموعه من العوامل تؤثر في سلوك الفرد، وهي تتكون من سبعة عوامل مرتبة ترتيباً منطقياً، حيث إنها تعتبر ممثلة للبيئة الداخلية للفرد والبيئة الخارجية، وهذه العوامل هي :

أولاً: الشخصية وتعرف الشخصية بأنها ذلك المفهوم الذي يشير إلى دراسة الخصائص أو السمات المميزة للفرد والعلاقة القائمة بين هذه السمات والطرق التي يستخدمها الفرد لتكييف نفسه مع باقي الأفراد والمواقف المحيطة به، وعلى ذلك فإن تلك الخصائص والسمات المميزة لشخصية الفرد تحدد طرق استجابة الرد للمواقف السائدة في حياته، وتعتبر حجر الزاوية لسلوك الإنسان.

ثانياً: الأسرة تؤثر الأسرة في حياة الفرد تأثيراً كبيراً، إذا يتعلم الفرد منها كيف يتكيف ويعيش في مجتمعه وكيف يتعامل مع الأفراد الآخرين في هذه المجتمع، كما أن سلوك الأبوين يؤثر على الفرد وتصوره للبيئة حوله، فالأسرة تعتبر من أهم المؤسسات الاجتماعية، فهي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تنبعت عن ظروف الحياة وهي ضرورة حتمية للبقاء الجنس البشري.

ثالثاً: المحيط الجغرافي يتمثل المحيط الجغرافي في البيئة الريفية والبيئة المدنية، ومما لا شك فيه الحياة في الريف تختلف عنها في المدنية، فيلج جانب الاختلافات المادية والمعنوية، فإن هناك اختلافاً في نمط الحياة بين البيئتين، ويمكن الفرق الجوهرية بينهما ليس أفكار النا وعاداتهم وتقاليدهم وإنما في سلوكهم.

رابعاً: التعلم التعلم هو التحسن المستمر جسماني عقلي يصل بالفرد إلى تعديل خبراته السابقة أو اكتشاف خبرات ومهارات جديدة .

المدرّب الرياضي:

عرفه عادل عبد البصير على (1999) بأنه «شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر». (7:55)

صفات المدرّب الرياضي:

ذكر أكرم زكي خطايبية (1996) ومحمد صبحي وأمين أنور الخولي (2001) أن من أهم صفات المدرّب الرياضي هي :

- القدرة على ابتكار أفكار وطرق جديدة.
- القدرة على الاتصال الناجح والتمتع بروح الدعابة .

أهمية البحث:

إثراء المعرفة النظرية بموضوع الإعداد الدفاعي للفريق قبل المباريات الذي قد يبدو أن مؤلفات علم النفس الرياضي لم تقم بدراسته والتعرف على سلوك المدرّبين في الإعداد للمباريات.

أهداف البحث:

التعرف على سلوك المدرّبين في الإعداد الدفاعي قبل المباراة في كرة القدم

تساؤلات البحث:

1. ما السلوك العام لمدرّب كرة القدم في التصرف في المواقف الرياضية المختلفة؟
2. ما السلوك العام لمدرّبين في التصرف في المواقف الرياضية المختلفة قيد الدراسة؟
3. ما هي الفروق في سلوك المدرّب في كرة القدم في كل موقف رياضي تنافسي على حده؟

مصطلحات البحث:

تعريف السلوك:

أذلك النشاط الذي يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقته بظروف بيئة معينة والذي يتمثل بالتالي في محاولته المتكررة في التعديل والتغير في هذه الظروف، حتى يتناسب مع مقتضيات حياته. (15:162)

المدرّب الرياضي:

أشخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر « (6:55)

الإعداد الدفاعي:

لابد للمدرّب من القيام بإجراء التخطيط الدفاعي الجيد قبل بدء موسم المباريات لضمان تأمين الظروف اللازمة المحيطة بالفريق، وعدم إساءة التعامل مع لاعبيه ويفضل أن يستعين المدرّب بملف اللاعب الخاص بسمات شخصيته ليرشده، وتطوير جدول حوافز ودوافع اللاعب التي تتصاعد حسب المعلومات عن اللاعب كما هو مذكور في ملفه الشخصي. (9:54)

الدراسات النظرية والمرتبطة:

السلوك:

وعرفه محمد عماد إسماعيل (1991) بأنه «ذلك النشاط الذي يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقته بظروف بيئة معينة والذي يتمثل بالتالي في محاولته المتكررة في التعديل والتغيير

- القدرة على التعامل مع اللاعبين بحزم وعدالة وأمانة.
- مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والانضباط والإخلاص.
- القدرة على انتقاء واختيار العناصر البشرية الملائمة للعبة.
- أن يتصرف بالروح الرياضية العالية والإيمان باللعب النظيف (71:2)(72:14)

واجبات المدرب الرياضي:

ذكرت إلين وديع فرج (1990) أن واجبات المدرب العام هي:

- العمل على احتفاظه بلياقة بدنية وتنمية قدراته العلمية مثل إتقان مهارات اللعبة وخططها.
- التوسع في الإلمام بالمعلومات النظرية التي ترتبط بعملية التدريب في اللعبة كالتربية وعلم النفس الرياضي وفسولوجيا الرياضة والتشريح وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية إلى ذلك من العلوم التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بإتمام عملية التدريب في رفع مستوى اللاعبين إلى أعلى درجة.

- التعرف على كل جديد في اللعبة ومعرفة النواحي التنظيمية لها والإلمام بالأدوات المساعدة والأجهزة المستخدمة فيها وتفهم القوانين واللوائح المرتبطة بها.
- توسيع دائرة معرفة ومعارفه ومهارته العامة وأن يداوم على التقدم ولا يرتقاء بها حتى يكون شخصية متكاملة متزنة يمكنها التأثير على اللاعبين وعلى حن قيادتهم. (4:279)

الإعداد الدفاعي.

ذكر فؤاد أو حطاب (1980) أنه: لا بد للمدرب من القيام بإجراء التخطيط الدفاعي الجيد قبل بدء موسم المباريات لضمان تأمين الظروف اللازمة المحيطة بالفريق، وعدم إساءة التعامل مع لاعبيه ويفضل أن يستعين المدرب بملف اللاعب التي تتساعد حسب المعلومات عن اللاعب كما هو مذكور في ملفه الشخصي. (9:45)

أنواع الإعداد الدفاعي.

ذكر محمد حسن علاوي (1993) أن للإعداد الدفاعي أنواعاً هي:

أولاً: الإعداد الدفاعي قصير المدى:

- يبدأ الاستعداد الدفاعي قصير المدى للمباراة والخصم اللاحق مباشرة بعد إنهاء مقابلة معينة.

- على المدرب أن يبذل جهداً للإبقاء على المستوى الدفاعي للاعبين، وبعد مباراة ضعيف يشع فوراً في بناء ثقتهم.
- على المدرب أن يكون مستعداً إذا ما أراد أ يحقق مستوى عالياً من الدفاعية لتغيير طريقة التعامل مع كل فرد رياضي بعد كل مباراة.
- تحفيز المدرب لاعبيه بالإشارة إلى غرضه من اللعب.

ثانياً: الإعداد الدفاعي طويل المدى:

- رسم أهداف الموسم في مرحلو مبكرة.
- تقييم فعلي حقيقي لنقاط قوة الفريق.
- تقييم فعلي حقيقي لنقاط ضعف الفريق.
- يجب أن يتبع المدرب مناقشات مع الفريق لمنح اللاعبين صوتاً لرسم خطة معينة.

ثالثاً: الإعداد الدفاعي الداخلي:

يقصد به الدفاعية المرتبطة بالرياضة والحالات النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية.

رابعاً: الإعداد الدفاعي الخارجي:

يقصد به الدفاعية المرتبطة بالرياضة والحالات الخارجية الغير نابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلي سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دفاعية خارجية للاعب الرياضي . (12:136)

الدراسات المرتبطة:

- دراسة جمال صالح حسن (1981) (6) موضوع الدراسة: مقارنة سلوك مدربي كرة القدم ذوي الخبرة العالية مع أقرانهم ذوي الخبرة القليلة. هدف الدراسة: تقنين تقويم السلوك التدريسي للمدرب الرياضي على البيئة المصرية. منهج الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي. عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على عدد (25) مدرباً للناشئين.

نتائج الدراسة: إمكانية تدريب الملاحظين على تسجيل السلوك التدريسي للمدرب بدرجة كبيرة من الثبات والصدق، وتمكن استخدامات هذه الطريقة تقويم السلوك التدريسي للمدرب الرياضي لمعرفة نواحي الضعف في العلاقة التربوية

التعليق على الدراسات السابقة:

أوضحت نتائج الدراسات السابقة إمكانية تدريب الملاحظين على تسجيل السلوك التدريبي للمدرب بدرجة كبيرة من الثبات والصدق وتمكن استخدامات هذه الطريقة تقويم السلوك التدريبي للمدرب الرياضي لمعرفة نواحي الضعف في العلاقة التربوية بين المدرب ولاعبيه لما لها من أهمية في تنشئة اللاعب تربوياً و فنياً، ويمكن تطبيق الطريقة بملاحظة السلوك البشري بصفة عامة بعد تعديل أجزاءها لتناسب سلوك الملاحظ.

وأظهرت نتائج دراسة علي محمد مطاوع وآخرون (2003) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل من سمة التصميم والقيادة والتحمل الدوري التنفسي ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين سمة التصميم والقدرة العضلية للرجلين، ووجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين كل من سمة العدوانية والتصميم والجري المتعرج بالكرة والرشاقة لدى خط الوسط أعلى من لاعبي خط الهجوم والدفاع في سمتي الحافز والتصميم.

منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ثلاثية لأهداف البحث وتساؤلاته.

مجتمع البحث: أشتمل البحث على جميع مدربي الدرجة الأولى لكرة القدم طبقاً للتقسيم الإداري بالاتحاد العام لكرة القدم بليبيا (14) مدرباً تم اختيارهم بطريقة الحصل الشامل.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على بعض مدربي كرة القدم بأندية طرابلس.

أداة البحث: تم استخدام استبيان سلوك المدرب في الإعداد الدفاعي قبل المباراة ويشتمل هذا الاستبيان على (12) موقفاً دافعياً، وعلى المدرب أن يختار لكل موقف تصرف واحد فقط من خلال ثلاثة احتمالات.

الدراسة الأساسية:

طبقت الدراسة الأساسية على عينة البحث باستخدام أداة البحث وهي استبيان سلوك المدرب في الإعداد الدفاعي قبل المباراة، وذلك يومي 2-3/3/2010م.

- الإجراءات الإحصائية:
 - معامل ألفا.
 - النسبة المئوية.
 - الوسط الحسابي المرجح.
 - مقياس حسن المطابقة.

بين المدرب ولاعبيه لما لها من أهمية في تنشئة اللاعب تربوياً و فنياً، ويمكن تطبيق الطريقة في جميع الأنشطة الرياضية بعد تعديل في صياغة محتوى الطريقة حتى تناسب النشاط الملاحظ، كما يمكن تطبيق الطريقة بملاحظة السلوك البشري بصفة عامة بعد تعديل أجزاءها لتناسب سلوك الملاحظ.

• دراسة إيزيس سامي جرجس. (1981) (3)

موضوع الدراسة: السلوك القيادي لمدربي كرة الطائرة وعلاقته بالإنجاز الرياضي للفريق.

هدف الدراسة: التعرف على السلوك القيادي لمدربي كرة الطائرة وعلاقته بالإنجاز الرياضي للفريق.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على عدد (12) مدرباً مدرباً للكرة الطائرة، وعدد (119) لاعباً للكرة الطائرة.

نتائج الدراسة: عدم وجود فروق دالة معنوياً بين البعدين السلوك الرياضي والمبادرة وفقاً للتقدي الذاتي للمدربين، فروق ذات دلالة معنوية بين البعدين السابقين، ووجود ارتباط دال معنوياً بين السلوك القيادي للمدربين والإنجاز الرياضي للفريق.

• دراسة علي محمد مطاوع وآخرون. (2003) (8)

موضوع الدراسة: بيان متوسط درجات السمات الإرادية عند التخطيط لبرنامج إعدادي نفس طويل المدى للاعبين كرة القدم (16-18) سنة ببلدية الخمس.

هدف الدراسة: التعرف على العلاقة المعنوية بين سمات الإرادة (الحافز والعدوانية والتصميم والقيادة) وكل من المهارات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (16-18) سنة.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (103) لاعب كرة القدم يمثلون جميع لاعبي أندية كرة القدم (16-18) سنة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تصنيفهم طبقاً لخطوط اللعب (37) لاعباً في خط الدفاع (34) لاعباً في خط الوسط (32) لاعباً في خط الهجوم.

نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل سمة التصميم والقيادة والتحمل الدوري التنفسي، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين سمة التصميم والقدرة العضلية للرجلين، ووجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين كل من سمة العدوانية والتصميم والجري المتعرج بالكرة والرشاقة لدى لاعبي خط الوسط أعلى خط الهجوم والدفاع في سمي الحافز والتصميم.

عرض النتائج:

جدول (1) تحليل التباين في سلوك المدربين في المواقف الدافعية

المواقف	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ت
الأول	بين	25.47	3	8.49	0.006
	داخل	66776.12	52	1284.15	
	الكلية	66801.59	55		
الثاني	بين	918.01	3	306.00	0.594
	داخل	26764.79	52	514.70	
	الكلية	27682.80	55		
الثالث	بين	652.16	3	217.39	0.003
	داخل	33088.7	52	636.32	
	الكلية	33740.73	55		
الرابع	بين	946.20	3	315.40	0.436
	داخل	37606.92	52	723.21	
	الكلية	38553.12	55		
الخامس	بين	1237.53	3	412.51	0.064
	داخل	3339.60	52	642.30	
	الكلية		55		
السادس	بين	737.70	3	245.9	0.375
	داخل	34049.60	52	654.3	
	الكلية	34787.30	55		
السابع	بين	963.15	3	321.05	0.499
	داخل	33390.76	52	642.13	
	الكلية	34353.91	55		
الثامن	بين	942.96	3	314.32	1.06
	داخل	15413.32	52	296.41	
	الكلية	16356.28	55		
التاسع	بين	852.0	3	284.0	0.895
	داخل	16486.6	52	371.05	
	الكلية		55		
العاشر	بين	918.60	3	306.20	0.973
	داخل	16359.20	52	314.60	
	الكلية	1777.80	55		
الحادي عشر	بين	1242.9	3	414.3	0.748
	داخل	8787.2	52	553.6	
	الكلية	30030.1	55		
الثاني عشر	بين	1083.63	3	361.21	0.874
	داخل	21490.56	52	413.28	
	الكلية	22574.19	55		

قيمة $r = 0.05 = 7.06$ يتضح من جدول (1) أن قيم ت المحتسبة كانت أقل من قيمة ت الجدولية، مما يشير إلى عدم وجود فروق في سلوك المدربين في المواقف الدافعية.

(ن=14)

جدول (2) استجابات عينة الدراسة مدربي كرة القدم على استبيان سلوك المدرب الرياضي في الإعداد الدافعي

م	موقف	تصرف	التصرف الأول		التصرف الثاني		التصرف الثالث		الوسط المرجح
			العدد	%	العدد	%	العدد	%	
			14	100					
1	الإعداد لمباراة تقليدية هامة	*إشعار اللاعبين بالمسئولية. *على اللاعبين إرضاء الجمهور. *العمل على الحفاظ على سمعة الفريق.			0	0			7.00
2	الإعداد لمباراة فريق متوقع فوزه بالبطولة	*على اللاعبين أن يقبلوا التحدي. *اختبار قدرات اللاعبين. *تنمية روح الحماس لدي اللاعبين.	9	64.29	2	14.29	3	21.4	5.67
3	الإعداد لمباراة يتوقع المدرب خسارتها	*تجنب الكلام عن الفوز والهزيمة. *وضع أهداف للاعبين وتحقيقها. *كل لاعب متوقع منه أداء أفضل.	1	7.143	10	71.43			4.33
4	الإعداد لفريق منافس ضعيف	*كل لاعب يؤدي ما عليه من مسئولية. *يحاول المدرب الحصول على التزام. *يناقش ما قد يحدث بصراحة.	10	71.43	1	7.143			5.83
5	الإعداد لمشكلة هبوط الفريق.	*يطلب من كل لاعب أن يبذل أفضل ما يستطيع. *إقناع اللاعبين أن يهتموا بأنفسهم فقط. *الفريق هو مسئولية المدرب.	8	57.14	2	14.29			3.83
6	الإعداد في حالة هزيمة الفريق بفارق بسيط	*يظهر اهتمامه بما يشعر به اللاعبين من فشل. *يوضح للاعبين أن الهزيمة بفارق بسيط تحدث عادة. *يظهر للاعبين الثقة بهم.	2	14.29	5	35.71			5.33
7	إعداد الفريق في حالة هزيمته بفارق كبير	*يحاول أن يعيد ثقة اللاعبين بأنفسهم. *يعاقب اللاعبين. *يترك الفريق.	13	92.86			0	0	6.67

بينما اتفق مدربي كرة القدم بنسبة 71.43% على اختيار التصرف الثاني وضع أهداف للاعبين وتحقيقها في الموقف الثالث الإعداد لمباراة يتوقع المدرب خسارتها، ويذكر محمد حسن علاوي (1993) أن التربية نحو الهدفين تبدأ بتحديد الهدف أو الأهداف الواضحة التي يسعى إليها الفرد الرياضي في محاولة لتحقيقها مع مراعاة ألا يتميز هذا الهدف بالسهولة أو الصعوبة الزائدة. (12:149)

واتفق مدربي كرة القدم بنسبة 71.43% على اختيار التصرف الأول كل لاعب يؤدي ما عليه من مسئولية في الموقف الرابع الإعداد لفريق منافس ضعيف، وقد ذكر محمد حسن علوي (1993) بأن المدرب الرياضي الناجح هو الذي ينمي الطريقة الديمقراطية وفي نفس الوقت يسلك بطريقة مرنة ويظهر سلطته عند الضرورة ويقوم بتوجيه في الملاحظات المناسبة عندما يحتاج إليها اللاعب. (13:99).

كما اتفق مدربي كرة القدم بنسبة 57.14% على اختيار التصرف الأول يطلب من كل لاعب أن يبذل أفضل ما يستطيع في الموقف الخامس الإعداد لمشكلة هبوط الفريق، وهذا يعني أن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات

مناقشة النتائج:

مناقشة تساؤل الدراسة والذي مفاده: ما السلوك العام للمدربين في التريف في المواقف الرياضية المختلفة؟

يتضح من جدول الثاني أن قيمة ف غير داله في كل من مواقف اللعب في سلوك المدربين في كرة القدم، وهذا يدل على أن سلوك المدرب لا يختلف في جميع مواقف اللعب.

واتضح من الجدول (2) اتفاق مدربي كرة القدم بنسبة 100% على اختيار التصرف (1) إشعار اللاعبين بالمسئولية عند الإعداد لمباراة تقليدية مهمة، فالمدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسئولية في جميع الأوقات وخاصة في حالة الفشل ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل إنقاد الآخرين، كما اتفق مدربي كرة القدم بنسبة 64.29% على اختيار التصرف الأول على اللاعبين أن يقبلوا التحدي في الموقف الثاني الإعداد لمباراة فريق متوقع فوزه بالبطولة، وهذه سمة المواجهة وبذل الجهد الكبير المفرد المدى يفتقر سمة التحدي نجده يعدم المقدرة مواجهة الصعاب التي تصادفه سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية.

واتفق مدربو كرة القدم بنسبة %71:43 على اختيار التصرف الأول يوضح للاعبين النقاط التي أدت إلى هزيمتهم في الموقف الحادي عشر إعداد لمقابلة فريق سبق أن هزمني بفارق كبير أو بسيط، أن التدريب على التنسيق والتدريب المنظم بمجهودات جماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة يعتبر من السمات المهمة للمدرب الناجح. (84:12)

كما اتفق مدربو كرة القدم بنسبة %78.57 على اختيار التصرف الأول ادخل على التدريب عوامل التشويق والتحدي في الموقف الثاني عشر إعداد الفريق للفترة التدريبية، أن القدرة على الابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات الخلاقة اثناء التدريب، وكذلك التشكيل المتنوع للتعلم والمتعلم والقدرة على استخدام أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيه قدرته على الإبداع. (84:12) (201:11)

ويرى المدارس من خلال إجابات المدربين على استبيان قائمة مواقف الدافعية أن المدربين في كرة القدم قيد البحث لهم نفس الاتجاه نحو المواقف الرياضية، مما يوضح لنا وجهة نظرهم في سلوكهم نحو تلك المواقف.

الاستنتاجات:

في ضوء أداة البحث وعينته ونتائجه وما أسفرت عنه الإجراءات الإحصائية يتأتى للبحث الخروج بالاستنتاجات الآتية:

1. لا توجد فروق داله في سلوك المدربين في جميع مواقف اللعب.
2. اتفاق مدربو كرة القدم بنسبة %100 على اختيار التصرف الأول إشعار اللاعبين بالمسؤولية عند الإعداد لمباراة تقليدية مهمة.
3. اتفاق مدربو كرة القدم بنسبة %64.29 على اختيار التصرف الأول على اللاعبين أن يقبلوا تحدي الموقف الثاني الإعداد لمباراة فريق متوقع فوزه بالبطولة.
4. اتفاق مدربو كرة القدم بنسبة %71.43 على اختيار التصرف الثاني وضع أهداف اللاعبين وتحقيقها في الموقف الثالث الإعداد لمباراة يتوقع المدرب خسارتها.
5. اتفاق مدربو كرة القدم بنسبة %71.43 على اختيار التصرف الأول كل لاعب يؤدي ما عليه من مسؤولية في الموقف الرابع الإعداد لفريق منافس ضعيف.
6. اتفاق مدربو كرة القدم بنسبة %57.14 على اختيار التصرف

الرياضية العالية، ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع اللاعبين وتوجيههم وتشجيعهم لتحقيق اعلى مستوى ممكن.

في حين اتفق مدربو كرة القدم بنسبة %35.71 على اختيار التصرف الثاني يوضح للاعبين أن الهزيمة بفارق بسيط تحدث عادة في الموقف السادس الإعداد في حالة هزيمة الفريق بفارق بسيط، وذكر محمد حسن علاوي (1993) أنه ينبغي على المدرب الرياضي تحليل المواقف المتعددة التي ترتبط بعامل الخوف حتى يعد ذلك تخفيف وإخاد ظاهرة الخوف لدى الفرد الرياضي. (83:12)

واتفق مدربو كرة القدم بنسبة %92.86 على اختيار التصرف الأول يحاول أن يعيد ثقة اللاعبين بأنفسهم في الموقف السابع إعداد الفريق في حالة هزيمته بفارق كبير، وهذا يعني أن يعيد ثقة اللاعبين بأنفسهم ويمكن للمدرب الرياضي تنظيم عملية اشتراك الفرد الرياضي في المنافسة التجريبية المتعددة بصورة تساهم في تنمية سمة الهادفية. (155:11)

بينما اتفق مدربو كرة القدم بنسبة %92.9 في الموقف الثاني على اختيار التصرف الثالث يوضح النقاط التي يمكن أن تحسن من مستواهم في الموقف الثامن إعداد الفريق يعد فوزه بفارق بسيط، وهذا يعني أن الهدف الذي يضعه الفرد الرياضي بتنظيم ما هو إلا حافز يعمل على توجيه سلوكه، ونظراً لأن الفرد الرياضي وضع نصب عينه هدفاً محدداً حتى لو كان هذا الهدف بعيد المنال فأن ذلك يحفز على بدل المزيد من الجهد والكفاح في المستقبل لتحقيق هذا الهدف ويتمنى أن تتناسب الأهداف البعيدة المدى والأهداف القصيرة المدى مع إمكانيات الفرد وقدرته واستعداداته. (150:12)

في حين اتفق مدربو كرة القدم بنسبة %57 وكرة اليد بنسبة %53.85 على اختيار التصرف الثاني عدم مغالاة اللاعبين بالثقة بالنفس في الموقف التاسع إعداد الفريق يعد فوزه بفارق ساحق، حيث أن الفرد الرياضي الواثق من نفسه لديه القدرة على مواجهة الصعاب الرياضية جيدة ويكون واثق من قدراته وإمكانيته.

كما اتفق مدربو كرة القدم بنسبة %78.6 على اختيار التصرف الثالث يحذر اللاعبين من زيادة الثقة بالنفس في الموقف العاشر الإعداد لمقابلة فريق سبق أن هزيمته بفارق بسيط أو كبير، وهذا يعني أن علاقة المدرب باللاعبين تتأسس على الاحترام والثقة المتبادلة، كما أن الشعور الصادق للمدرب واتجاهه للاعبين يعمل على اكتساب الثقة للجميع. (84:12)

4. محافظة المنيا، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية. إين وديع فرج (1990): الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشئة المعارف، الإسكندرية.
5. إيزيس سامي جرجس (1986): السلوك القيادي لمدرّب كرة الطائرة وعلاقته بالإنجاز الرياضي للفريق، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية.
6. جمال صالح حسن (1981): مقارنة سلوك مدرّب كرة القدم ذوي الخبرة العالية مع إقراهم ذوي الخبرة القليلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
7. عادل عبد البصير علي (1999): التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
8. علي محمد مطاوع وآخرون (2003): بيان متوسط درجات السمات الإرادية عند التخطيط لبرنامج إعدادي نفسي طويل المدى للاعب كرة القدم (19-18 سنة بمدينة الخمس، بحث منشور، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، طرابلس.
9. فؤاد أبو حطب (1980): الثواب والعقاب وتربية الطفل، مجلة مكتبة التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
10. محمد حسن علاوي (2006): علم النفس الرياضي، ط5، مركز الكتاب، القاهرة.
11. (2002): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة دار الفكر العربي.
12. (1993): سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط8، دار المعارف، القاهرة.
13. (2002): علم النفس والتدريب والمنافسة والتدريب والمنافسة الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
14. محمد صبحي حسانين وأمين أنور الخوي (2001): الخدمة للعاملين في التربية الرياضية والطب الرياضي والأعلام الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. محمد عماد الدين إسمايل (1981): الإطار النظري لدراسة النمو، دار القلم، الكويت.

- الأول يطلب من كل لاعب أن يبذل أفضل ما يستطيع في الموقف الخامس الإعداد لمشكلة هبوط الفريق.
7. اتفق مدرّبو كرة القدم بنسبة %35.71 على اختيار التصرف الثاني يوضح اللاعبين أن الهزيمة بفارق بسيط تحدث عادة في الموقف السادس الإعداد في حالة هزيمة الفريق بفارق بسيط.
8. اتفق مدرّبو كرة القدم بنسبة %92.86 على اختيار التصرف الأول يحاول أن يعيد ثقة اللاعبين بأنفسهم في الموقف السابع إعداد الفريق في حالة هزيمته بفارق كبير.
9. اتفق مدرّبو كرة القدم بنسبة %93.9 على اختيار التصرف الثالث يوضح النقاط التي يمكن أن تحسن من مستواهم في الموقف الثامن إعداد الفريق يعد فوزه بفارق بسيط.
10. اتفق مدرّبو كرة القدم بنسبة %57 على اختيار التصرف الثاني عدم مغالاة اللاعبين الثقة بالنفس في الموقف التاسع إعداد الفريق يعد فوزه ساحق.
11. اتفق مدرّبو كرة القدم بنسبة %78.6 على اختيار التصرف الثالث يحذر اللاعبين من زيادة الثقة بالنفس في الموقف العاشر الإعداد لمقابلة فريق سبق أن هزّمته بفارق بسيط أو كبير.
12. اتفق مدرّبو كرة القدم بنسبة %71.43 على اختيار التصرف الأول يوضح اللاعبين النقاط التي أدت إلى هزيمتهم في الموقف الحادي عشر إعداد لمقابلة فريق سبق أن هزّمه بفارق كبير أو بسيط.
13. اتفق مدرّبو كرة القدم بنسبة %78.57 على اختيار التصرف الأول أدخل على التدريب عوامل التشويق والتحدى في الموقف الثاني عشر إعداد الفريق للفترة التدريبية.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه استنتاجات البحث يوصي الباحث بالنقاط الآتية:

1. الاهتمام بعملية الإعداد النفسي الدفاعي طويل المدى للاعبين.
2. إقامة دورات في علم النفس الرياضي في الإعداد الدفاعي للاعبين.
3. تشجيع المدرّبون على الاستمرار في الدراسات التي تهتم بالإعداد الدفاعي.
4. توجيه أنظار المدرّبين إلى السلوك المناسب في كل موقف.

المراجع:

1. أحمد عزت راجح (1995) علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي.
2. أكرم زكي خطايب (1996): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار المعارف، القاهرة.
3. الزهراء رشاد محمد (2003): الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية

تصميم برنامج تقني باستخدام التدريبات النوعية لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في كرة اليد لمعاقبي الصم والبكم

د. عبد السلام الفيتوري عثمان*، د. الشيماء محي الدين هنداوي**، د. محمد بشير الحداد***.

* كلية التربية البدنية/ جامعة سبها ** كلية التربية البدنية/ جامعة الزاوية

** كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

تُعد كرة اليد من الألعاب التي استفادت كثيراً من استخدام البحث في الأساليب العلمية لتطويرها والتقدم بها. ولما كان لفئة معاقبي الصم والبكم طبيعة خاصة من حيث إنهم فاقدي حاستي السمع والنطق، فضلاً عن إحساسهم بالقصور عن سواهم من الأفراد العاديين، مما يجعلهم دائماً متحدي الإعاقة ويحاولوا جاهدين التغلب على القصور في هاتين الحاستين. هدف البحث: 1- تصميم برنامج حاسب آلي باستخدام التدريبات النوعية الخاصة (لمعاقبي الصم والبكم) في كرة اليد. 2- التعرف على تأثير برنامج التدريب النوعي على تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري (لمعاقبي الصم والبكم) في كرة اليد. فروض البحث: 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لمعاقبي الصم والبكم باستخدام برنامج الحاسب الآلي لصالح القياس البعدي. 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في تنمية القدرات البدنية والأداء المهاري لمعاقبي الصم والبكم باستخدام برنامج الحاسب الآلي لصالح القياس البعدي. استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، حيث استخدم التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي. عينة البحث: اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (15) تلميذاً للتجربة الأساسية من إجمالي مجتمع البحث البالغ عدده (37)، وتراوح أعمارهم من (14 إلى 16) سنة. الاستنتاجات: 1- يمثل برنامج الحاسب الآلي عنصراً مناسباً لرؤية الاختبارات والتدريبات قيد البحث بشكل مختلف عما اعتادوا عليه. 2- إن استخدام برنامج الحاسب الآلي وتوظيف التدريبات النوعية داخل البرنامج كان له تأثير كبير وواضح في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية الحركية قيد البحث.

وَالْحَيْرِ فِتْنَةً» (سورة الأنبياء، آية/ 35).

وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة التدريب النوعي (specific training) وهذا النوع من التدريب يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وذلك وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعة العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي. (11: 12)

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد العمل مع المعاقين قضية إنسانية وخدمة تحتاج إلى وعي وفهم وثقيف، حيث يتم من خلالها توجيههم وتقديم العون لهم والمساعدة من أجل الانتفاع بمواهبهم المختلفة.

والموقوفون في المجتمع الإسلامي تم الاهتمام بهم وبرعايتهم، وخصص لهم من يساعدهم على الحركة والتنقل، واعتبرت حالة العوق اختباراً من الله سبحانه وتعالى «أَوَلَمْ نَكُومُ بِالسَّرِّ

دائماً متحدي الإعاقة ويحاولوا جاهدين التغلب على القصور في هاتين الحاستين، فإن ذلك الأمر هو الذي دعا الباحثين إلى ضرورة توظيف الحاسب الآلي كوسيلة مساعدة وإحدى التقنيات الحديثة والاستعانة ببرامج (software) في التغلب على أوجه القصور المختلفة أثناء عملية التدريب، لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بمشكلة المعاقين وتقديم الخدمات الخاصة لهم في كافة المجالات وتخطيط البرامج التدريبية التي تلائم احتياجاتهم وتساعد في دفعهم نحو الاندماج والتكيف في المجتمع وتخطي كل العقوبات التي تواجههم.

وقد شاهد الباحثون إحدى مباريات كرة اليد بالاتحاد الليبي حيث تواجد لاعب من فئة الصم والبكم بمستوى يميز مقارنة زملائه، وكان اللاعب يستخدم حاسة البصر لمتابعة قرارات الحكام والتي تعتمد على الإشارات كما ينص قانون اللعبة سواء للمخالفات أو الأخطاء والتواصل مع زملائه من خلال الإشارات الخططية ومع المدرب من خلال استخدام السبورة اليدوية، الأمر الذي دعا الباحثين إلى ضرورة الاهتمام بهذه الفئة ومجها في نشاط كرة اليد من خلال البحث عن وسيلة فعالة تساعد في تحسين الأداء المهاري في كرة اليد (لمعاقبي الصم والبكم) عن طريق تصميم برنامج حاسب آلي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية بعض القدرات البدنية لمعاقبي الصم والبكم في كرة اليد، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج على تنمية الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، على أن يتوافر في البرنامج نموذج مثالي للأداء، موضحاً شكل الأداء، وكذلك التمرينات الخاصة به مما قد يسهل عليهم طريقة الأداء.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. تصميم برنامج حاسب آلي باستخدام التدريبات النوعية الخاصة (لمعاقبي الصم والبكم) في كرة اليد.
2. التعرف على تأثير برنامج التدريب النوعي على تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري (لمعاقبي الصم والبكم) في كرة اليد.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لمعاقبي الصم والبكم باستخدام برنامج الحاسب الآلي لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي

إن الأداء المهاري يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس. ويتضمن أهم العضلات العاملة في النشاط، وأن يتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام مصادر القوة. (22: 295)

يرى الباحثون أن التدريبات النوعية الخاصة هي مجموعة التدريبات التي توضع خلال تحليل الأداء المهاري ومعرفة العضلات العاملة خلال أداء التدريب التي يتم على أساسها وضع تدريبات يتشابه فيها المسار الزمني للقوة مع المسار الزمني لأداء المهارة، وهذه التدريبات تؤدي في نفس اتجاه العمل العضلي للأداء.

لعل من أبرز المشكلات التي يعاني منها المعوقون هو عدم اندماجهم في المجتمع وتفاعلهم معه، وهناك متغيرات تلعب دورها في تحديد عملية التفاعل هذه منها العلاقة بالمعوق نفسه، ومنها حالة علاقته بالمجتمع، « إن التربية الرياضية ضرورة ملحة للمعوقين لأنها تدعوهم لإعادتهم للمجتمع وتحقيق أكبر قدر ممكن من الفعالية لأجل تقدمهم وبخاصة في التكيف مع المجتمع.

وقد شهدت رياضة المعاقين (الصم والبكم) تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة، وذلك استناداً إلى احتياجاتهم وتعزيز قواهم، حيث إن قدراتهم العقلية ليست بأقل من قدرات الأفراد العاديين، وظهر هذا الاهتمام في العديد من المجالات التربوية والطبية والاجتماعية، وأضفت التكنولوجيا الحديثة بصمات واضحة على الخدمات المقدمة لهذه الفئة، فقد تطورت الوسائل والمعينات السمعية والبصرية لإيجاد تواصل حقيقي بين الفئة والأفراد العاديين بالمجتمع والوصول بهم إلى أقصى درجة ممكنة من النمو تسمح به قدراتهم وتأهلهم للعيش داخل المجتمع بصورة طبيعية.

يوضح حسن النواصرة (2006) إنه من القصور الحسي (السمعي) لهذه الفئة أنه ومن خلال الأرقام والمسافات المسجلة لمؤشر تقدم مستوى اللاعبين في قطاع البطولات الرياضية ثبت أن المعاقين سمعاً على قدر كبير من اللياقة والكفاءة البدنية والمهارية، ويقترب كثيراً من مستوى الأفراد العاديين. (180: 7)

تعد كرة اليد من الألعاب التي استفادت كثيراً من استخدام البحث في الأساليب العلمية لتطويرها والتقدم بها. ولما كان لفئة معاقبي الصم والبكم طبيعة خاصة من حيث إنهم فاقدون حاستي السمع والنطق، فضلاً عن إحساسهم بالقصور عن سواهم من الأفراد العاديين، مما يجعلهم

18 سنة ، وأسفرت نتائج البحث على أن البرنامج للتدريب النوعي باستخدام التمرينات أدى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهاربة للاعبين كرة السلة.

2- دراسة أحمد محمد على أحمد (2009) (4) عنوانها: « تأثير الدمج بين التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة والأسوياء على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ». وهدفت الدراسة إلى تأثير الدمج بين التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة والأسوياء على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، وبلغت العينة (30) من ذوي الاحتياجات الخاصة والأسوياء . واستخدم الباحث المنهج المسحي . وأسفرت النتائج على الدمج بين ذوي الاحتياجات الخاصة والأسوياء مما زاد من تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

3- دراسة سعاد عبد الله عزت (2010) (10) بعنوان: تأثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة ». وقد هدف الدراسة إلى وضع برنامج للتدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية وعلى حركات القدمين الهجومية والدفاعية لعينة البحث. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين لأحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبلغ حجم العينة 60 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة (تخصص كرة السلة). وأسفرت نتائج البحث على أن التدريب النوعي له تأثير إيجابي على كرة السلة.

4- دراسة إنجي عادل متولى (2012) (5) وعنوانها: «تصميم برنامج تقني باستخدام التدريبات النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة لمعاقبي الصم والبكم». وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج حاسب آلي باستخدام التدريبات النوعية الخاصة (للصم والبكم) في كرة السلة. واستخدمت المنهج التجريبي ، وبلغت العينة (15) تلميذا، وأعمارهم من (14-16 سنة) . وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج أثر في تحسين القدرات البدنية والأداء المهاري لعينة البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، حيث استخدم التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

والبعدي في تنمية القدرات البدنية والأداء المهاري لمعاقبي الصم والبكم باستخدام برنامج الحاسب الآلي لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة:

التدريبات النوعية:

هي ذلك النوع من التدريبات التي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة أداء المهارات، حيث تعمل على تركيز القيمة اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها. (5 : 232)

برنامج الحاسب الآلي:

مجموعة من التعليقات الموجهة إلى الحاسب ويتم إعدادها بلغة خاصة تفهمها الآلة، وتوضح هذه اللغة تسلسل الخطوات التي يقوم بها الحاسب لأداء المهام اللازمة لحل مشكلة ما، ومن ثم الوصول إلى نتائج معينة. (5 : 232)

ذوي الاحتياجات الخاصة:

هم فئة من الأفراد الذين يختلفون عن العامة في صفاتهم وقدراتهم العقلية أو الحسية أو البدنية أو الانفعالية والسلوكية، مما يجعلهم في حاجة إلى تدخل ومساعدة من الأسرة والمجتمع لتوفير أساليب وإمكانات خاصة تعمل على دعم تكيفهم مع المجتمع، وكذلك من يتمتعون بقدرات وإمكانات عقلية وحسية وبدنية فائقة ومتميزة وبموهبة فطرية خلاقية. (7 : 22، 26،

المعاق:

هو الفرد الذي لا يصل إلى مستوى الأفراد الآخرين في سنه بسبب عاهة جسمانية أو إضراب في سلوكه، أو قصور في قدراته البدنية، أو فرد نقصت إمكانياته للحصول على عمل مناسب والاستقرار فيه بسبب نقص فعلي نتيجة لعاهة جسمانية أو عقلية، أو حسية. (8 : 138 ، 139) .

الدراسات السابقة:

1- دراسة عادل جودة عبد العزيز (2007) (13) بعنوان «فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهاربة للاعبين كرة السلة ». وتهدف الدراسة إلى وضع برنامج للتدريب النوعي ومعرفة تأثيره على نوع القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهاربة قيد البحث للاعبين كرة السلة تحت 18 سنة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة 20 لاعبا تحت

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ مدرسة (الأمل) للصحف وضعاف السمع بمدينة سبها للعام الدراسي 2013 / 2014م، وقد اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (15) تلميذاً للتجربة الأساسية من إجمالي مجتمع البحث البالغ عدده (37)، وتراوح أعمارهم من (14 إلى 16) سنة، وقد روعي في اختيار العينة الشروط التالية: -

- أن تكون درجة سمعهم أكبر من 70 ديسبل (فقد شديد).

- خلوهم من الأمراض التي تؤثر على أدائهم.

- يفضل من له سابق خبرة في كرة اليد.

تجانس عينة البحث:

تم ضبط جميع المتغيرات المؤثرة على البحث لإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية:

1- معدلات النمو « العمر - الوزن - الطول » .

2- القدرات العقلية « الذكاء » .

3- اختبارات مهارية.

4- اختبارات بدنية.

أولاً- معدلات النمو:

العمر: من واقع سجلات المدرسة تم حساب العمر بالعام.

الوزن: باستخدام ميزان معاير، تم حساب الوزن بالكيلو جرام.

الطول: باستخدام جهاز الرستامير، تم قياس الطول لأقرب سنتيمتر .

ثانياً - اختبار القدرات العقلية لقياس مستوى الذكاء. إعداد أحمد زكي صالح .

ثالثاً- اختبارات الأداء المهاري:

- التمريرة الكبراجية من الكتف .

- التمريرة الصدرية باليدين .

- استقبال الكرة بمستوى الصدر.

- تنطيط الكرة باستمرار .

- التصويب بالوثب عالياً (17: 117 - 127) .

- التصويب بالوثب للأمام.

الجدول (1) توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التنططح	الالتواء
معدل	السن	15.60	16.00	0.63	0.39-	0.55-
دلالات	الطول	166.73	166.00	6.82	0.34-	0.02
النمو	الوزن	69.80	69.00	6.69	0.43-	0.31
القدرات العقلية	الذكاء	38.24	39.00	3.06	2.15-	1.23-
	قوة الذراعين	7.30	8.00	2.73	0.84-	0.29-
	السرعة	4.64	4.47	0.56	1.06-	0.53
	الرشاقة	11.95	12.01	0.50	0.28-	0.92-
المتغيرات البدنية	دفع كرة طبية	11.67	11.10	1.82	0.37-	0.93
	الوثب العمودي	31.47	29.00	7.24	1.08-	0.95
	الوثب العريض	1.79	1.70	0.21	0.88-	0.65
	المرونة	0.89	1.00	3.44	0.73-	0.10-
	التمريرة الكبراجية	15.15	15.26	0.98	0.99-	0.48-
	التمريرة الصدرية باليد	11.33	11.43	1.24	1.27-	0.18-
المتغيرات المهارية	استلام الكرة	40.38	39.20	3.54	1.43-	0.24
	تنطيط الكرة	1.60	2.00	0.83	0.22-	1.44-
	الوثب عاليا	1.80	2.00	0.86	0.11-	0.34-
	الوثب للأمام	10.60	11.00	1.55	0.84-	0.42-

رابعاً- الاختبارات البدنية:

- اختبار قوة الذراعين .
- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- اختبار الوثب العمودي من الثبات .
- اختبار العدو 30 متراً من الحركة .
- اختبار الرشاقة .
- اختبار المرونة .
- اختبار دفع كرة طبية .
- أقماع بلاستيكية .
- ثانيا- أدوات وأجهزة خاصة بالتدريب:
- ملعب كرة يد قانوني
- هدف كرة يد
- صناديق خشبية
- كرات يد ذات اشتراطات قانونية
- أقماع بلاستيكية
- أثقال للقدمين
- كرات يد مثقلة
- كرة مطاطية
- مقاعد سويدية
- كرات تنس

إجراءات البحث الإدارية والتنظيمية:

أولاً- إعداد استمارات التسجيل:

قام الباحثون بتصميم استمارات تشمل على:

- 1- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات المهارية .
- 2- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات البدنية .

ثانياً -اختيار وتدريب المساعدين :

استعان الباحثون باثنين من مدربي كرة اليد (حاصلين على دراسات عليا في مجال تدريب كرة اليد مسجلين بالاتحاد الليبي لكرة اليد) وقد أحاطهم الباحثون علماً بأهداف البحث وكيفية قياس الأزمنة والمسافات الخاصة بالاختبارات. الجدول رقم (1): يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات معدلات النمو والقدرات العقلية والقدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

يوضح الجدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفريط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث، ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(3\pm)$ ، مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

أدوات جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

أولاً- أدوات وأجهزة خاصة بقياسات البحث وجمع البيانات:

- جهاز رستامير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر.
- حائط أملس.
- صندوق مقسم.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- شريط قياس (بالسنتيمتر).

- اختبار القدرات العقلية لقياس مستوى الذكاء إعداد أحمد زكي صالح.

المهارات الأساسية قيد البحث:

قام الباحثون بإعداد استمارة استبيان للعرض على السادة الخبراء مرفق (6) لتحديد أهم المهارات

الأساسية والتي تناسب مع طبيعة عينة البحث، وكذلك المرحلة السنوية الخاصة بهم، وقد توصل الباحث إلى

المهارات الأساسية التالية:

- 1- التمريية الكرابجية من الكتف.
- 2- التمريية الصدرية باليدين .
- 3- استقبال الكرة بمستوى الصدر .

4- تنطيط الكرة باستمرار .

5- التصويب بالوثب عالياً .

6- التصويب بالوثب للأمام .

الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

- اختبار سرعة التمير من المراكز (8كرات) .
- اختبار التمير من الجري ذهاب فقط من اليمين واليسار .
- اختبار استقبال الكرة .
- اختبار تنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة (22م) .
- التصويب بالوثب عالياً (10 كرات) .
- التصويب من الثبات من خط الـ 9 متر (10 كرات) (21: 117 -127) مرفق (2)

الجدول (2): معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 12

م	المتغيرات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	قوة الذراعين	10.19	3.74	10.36	2.42	0.86
2	السرعة	4.35	0.67	4.26	0.52	0.92
3	الرشاقة	11.36	0.85	11.27	0.74	0.91
4	دفع كرة طبية	11.74	3.12	12.14	2.34	0.88
5	الوثب العمودي	34.94	5.68	34.97	5.38	0.90
6	الوثب العريض	1.88	0.46	1.89	0.61	0.91
7	المرونة	2.70	3.87	2.73	2.63	0.89

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.57

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

صدق الاختبارات:

استخدم الباحثون الصدق التجريبي «التمييز» لإيجاد معامل صدق الاختبارات وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين قوامها 6 تلاميذ ممارسين، والأخرى 6 تلاميذ غير ممارسين، والمجموعتان من خارج عينة البحث ومثلة للعينة.

يوضح الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المتميزة والمجموعة غير المتميزة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث لبيان معامل الصدق (التمييز) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق الاختبارات.

يوضح الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث لبيان معامل الصدق (التمييز) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق الاختبارات.

قام الباحثون بإيجاد معاملات الثبات للاختبارات المهارية والاختبارات البدنية وذلك في الفترة 7/9/2013م حتى 9/9/2013م، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (12) تلميذاً من تلاميذ مدرسة (الأمل) للصم والبكم من خارج عينة البحث، وقام الباحثون باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار Retest Test بفواصل زمني أسبوع وذلك لحساب الثبات.

يوضح الجدول (2) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في متغير الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

يوضح الجدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في متغير الاختبارات المهارية لدى عينة التقنين عند مستوى 0.05، مما

الجدول (3): معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 12

م	المتغيرات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	التمريرة الكرواجية من الكتف	14.89	1.43	14.72	1.63	0.90
2	التمريرة الصدرية باليدين	11.64	1.37	11.53	1.58	0.92
3	استقبال الكرة بمستوى الصدر	37.20	4.68	37.11	3.43	0.87
4	تنظيف الكرة باستمرار	2.45	1.25	2.51	1.36	0.91
5	التصويب بالوثب عاليا	4.30	2.06	4.38	1.87	0.88
6	التصويب بالوثب للأمام	11.29	3.12	11.41	2.73	0.89

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.57

الجدول (4): دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق (التمايز) في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين

$$1 \text{ ن} = 2 \text{ ن} = 6$$

م	المتغيرات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	±ع	س	±ع		
1	قوة الذراعين	13.52	2.24	6.87	1.81	6.65	5.15
2	السرعة	3.94	0.29	4.76	0.43	0.82	3.56
3	الرشاقة	10.38	0.57	12.34	0.64	1.96	5.16
4	دفع كرة طبية	14.21	1.83	9.27	1.69	4.94	4.45
5	الوثب العمودي	40.46	4.38	29.42	3.67	11.04	4.33
6	الوثب العريض	2.24	0.23	1.52	0.18	0.72	5.54
7	المرونة	4.90	2.38	0.51	2.14	4.39	3.07

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.22$

الجدول (5): دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق (التمايز) في متغير

الاختبارات المهارية قيد البحث لدى عينة التقنين $1 \text{ ن} = 2 \text{ ن} = 6$

م	المتغيرات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	±ع	س	±ع		
1	التمريرة الكرواجية من الكتف	13.25	0.74	16.54	0.82	3.29	6.71
2	التمريرة الصدرية باليدين	9.53	0.65	13.76	1.11	4.23	7.42
3	استقبال الكرة بمستوى الصدر	31.68	3.18	42.72	3.69	11.04	5.06
4	تطيط الكرة باستمرار	3.55	0.77	1.36	0.83	2.19	4.29
5	التصويب بالوثب عاليا	7.13	1.67	1.48	1.34	5.65	5.88
6	التصويب بالوثب للأمام	13.49	1.66	9.10	1.37	4.39	4.57

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.22$

هدف البرنامج:

- تحسن بعض المهارات في كرة اليد.

- أن يكتسب الطلاب الثقة والاعتماد على النفس.

- زيادة دافعية الطلاب نحو ممارسة النشاط الرياضي.

أسس وضع البرنامج:

- أن يراعي خصائص واحتياجات هذه الفئة.

- أن يتناسب المحتوى مع الهدف الموضوع.

- أن يتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد.

- تكامل البرنامج مع الهدف الموضوع من أجله.

- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

- أن يتوافر في البرنامج عنصر الجذب والتشويق.

- توفير المكان والامكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.

- سهولة التنقل داخل البرنامج من خلال المفاتيح التي

تساعد على السير في البرنامج.

- أن يقوم البرنامج على نظام التشغيل الذاتي حتى يساعد

المتعلم المستخدم لهذا البرنامج.

كان الهدف الرئيسي الذي بنيت عليه الفكرة الخاصة بهذا البحث هو توفير وسيلة سهلة ومقننة وحديثة تساعد وتمكن هذه الفئة (الصم والبكم) من التعامل مع تكنولوجيا التدريب واستخدام الحاسب الآلي في تعلم واكتساب نواحي بدنية قد تساعد وتسهم في تعلمهم لبعض مهارات كرة اليد، وكذلك في اندماج ومشاركتهم في النشاط الرياضي، حيث تتسم هذه الوسيلة بالموضوعية والسرعة والدقة، مما قد يساعد هذه الفئة على تفهم الأداء بوضوح وسهولة ويسر.

أغراض البرنامج:

- أن يتعرف الطلاب على كيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية بسهولة ويسر.

- أن يتعرف الطلاب على كيفية أداء التمرينات النوعية بدون اللجوء إلى معلم أو اصطحاب إشارات معينة،

بحيث يكون المحتوى واضحاً لهم.

- إكساب الطلاب بعض القدرات البدنية الخاصة لكرة اليد.

- أن يتيح الفرصة للاشتراك والممارسة لكل الطلاب في وقت واحد.

تصميم البرنامج:

قام الباحثون بالاطلاع على الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة وذلك لاستخلاص المحتوى وإعداده في ضوء الأهداف الموضوعية داخل البرنامج وذلك بمساعدة المبرمج على برمجة البرنامج قيد البحث لتحقيق الهدف المراد الوصول إليه، وتم الاستعانة بالبرامج التالية في تصميم البرنامج:

- تم تصميم البرنامج ليعمل تحت نظام التشغيل (p x Windows)

- تم استخدام برنامج (Play Auto) لتصميم الإسطوانة ذاتية التشغيل من خلال لغة البرمجة (Lua).

- تم استخدام برنامج (director Power) لتصميم وعمل المونتاج وشاشات الفيديو.

- تم استخدام برنامج (shop Photo) لتصميم الشاشات.

دور الباحث في البرنامج:

1- قبل بداية البرنامج:

قام الباحثون بعرض مكونات برنامج الحاسب الآلي على الطلاب وكيفية استخدامه وتعريفهم بالبرنامج والهدف منه، وتم عرض جميع النوافذ الرئيسية والفرعية للبرنامج.

2- أثناء استخدام الطلاب للبرنامج:

قام الباحثون بملاحظة الطلاب أثناء أداء المحتوى وتوجيههم نحو كيفية الأداء الصحيح للاختبارات وتمارين البرنامج.

طريقة استخدام برنامج الحاسب الآلي والنوافذ الخاصة به:

تصميم النوافذ المبرمجة:

قام الباحثون باستخدام (shop Photo) في تصميم النوافذ للبرنامج والتي يمكن حصرها في خمس نوافذ رئيسية، هي: النافذة الافتتاحية، والنافذة الرئيسية والنافذة الخاصة بالاختبارات المهارية، والنافذة الخاصة بالاختبارات البدنية، والنافذة الخاصة بالتمارين النوعية المستخدمة قيد البحث.

أولاً- النافذة الافتتاحية للبرنامج:

ويظهر في هذه النافذة عنوان البحث.

ثانياً- النافذة الرئيسية للبرنامج:

ويمكن تقسيم هذه النافذة إلى ثلاثة أجزاء رئيسية:

- الاختبارات البدنية

- الاختبارات المهارية

- التمرينات الخاصة بالبرنامج

ثالثاً- النافذة الخاصة بالاختبارات البدنية:

ويمكن تقسيم هذه النافذة إلى خمسة أجزاء رئيسية:

1. اختبار المرونة.

2. اختبار قوة عضلات الذراعين.

3. اختبارات القدرة العضلية.

4. اختبار السرعة.

5. اختبار الرشاقة.

رابعاً- النافذة الخاصة بالاختبارات المهارية:

ويمكن تقسيم النافذة إلى خمسة أجزاء رئيسية:

1- اختبار سرعة التمرير من المراكز (8كرات).

2- اختبار التمرير من الجري (ذهاب) فقط لليمين واليسار.

3- اختبار لاستقبال الكرة .

4- اختبار تنطيط الكرة في خط مستقيم لمسافة (22م).

5- اختبار التصوير بالوثب عالياً (10 كرات).

6- اختبار التصوير من الثبات من خط الـ 9متر (10كرات)

خامساً- النافذة بالتمارين المستخدمة قيد البحث :

ويمكن تقسيم هذه النافذة إلى أربعة أجزاء رئيسية:

1- تمارين نوعية للتمرير .

2- تمارين نوعية لاستلام الكرة .

3- تمارين نوعية لتنطيط الكرة.

4- تمارين نوعية للتصويب بالوثب عالياً.

5- تمارين نوعية للتصويب بالوثب للأمام.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (12) ممارساً لكرة اليد، تم اختيارهم من معاقبي الصم والبكم من خارج عينة البحث خلال الفترة من 7/9/2013م إلى 9/9/2013م وكان الهدف من إجرائها التأكد من الآتي:

ثلاثة شهور بملعب المدرسة بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

الجدول (6): مكونات ومحتويات البرنامج البدني:

مكونات البرنامج	محتويات البرنامج
عدد الأسابيع	12 أسبوع
عدد الوحدات	36 وحدة
زمن الوحدة	120 دقيقة
إجمالي زمن البرنامج	4320 دقيقة

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من 2014/1/4م إلى 2014/1/5م، حيث اشتمل اليوم الأول على قياسات الاختبارات المهارية، واشتمل اليوم الثاني على قياسات الاختبارات البدنية.

3- المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي

- الوسيط

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط

- معامل الالتواء

- اختبار «ت»

- نسبة التحسن

- صدق التمايز

1- دقة برنامج الحاسب الآلي وشموله للمتغيرات البدنية قيد البحث.

2- قدرة أفراد العينة على استيعاب التمرينات والاختبارات المعروضة عليهم.

3- قدرة أفراد العينة على تطبيق التمرينات والاختبارات بطريقة صحيحة داخل الملعب.

4- سلامة أجهزة الحاسب الآلي وقدرتها على تشغيل برنامج الحاسب الآلي.

5- توافر الاستعدادات البدنية عند انقطاع التيار الكهربائي.

6- المدة الكافية لعرض البرنامج حتى لا يؤثر على باقي زمن الوحدة التدريبية.

ومن خلال التجربة الاستطلاعية استطاع الباحثون التأكد من كفاءة برنامج الحاسب الآلي والبرنامج التدريبي المقترح ومدى استيعابهم لما يحتويه من تدريبات واختبارات.

تنفيذ إجراءات البحث:

1- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في الفترة من 2013/10/15م إلى 2013/9/17م حيث اشتمل اليوم الأول على قياسات الاختبارات المهارية، واليوم الثاني على قياسات الاختبارات البدنية.

2- تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج المقترح على عينة البحث في الفترة من 2013/10/1م إلى 2014/1/2م وقد استغرقت مدة البرنامج

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

أولاً- عرض النتائج:

الجدول (7): دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = 15

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البدي		فرق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب التحسن
		±ع	س	±ع	س				
1	قوة الذراعين	2.73	7.20	4.24	15.13	7.93	0.49	16.11	110.14
2	السرعة	0.56	4.64	0.37	3.81	0.83	0.09	9.51	17.89
3	الرشاقة	0.50	11.95	0.61	10.19	1.76	0.13	13.67	14.73
4	دفع كرة طبية	1.82	11.67	2.87	15.71	4.04	0.41	9.81	34.62
5	الوثب العمودي	7.24	31.47	8.55	42.33	10.86	0.72	15.17	34.51
6	الوثب العريض	0.21	1.79	0.26	2.33	0.54	0.05	11.78	30.17
7	المرونة	3.44	0.89	2.06	5.60	4.71	0.64	7.32	529.21

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.76

الجدول (8): دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = 15

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	نسب التحسن
		س	±ع	س	±ع				
1	التمريرة الكرواجية من الكتف	15.15	0.98	12.82	0.62	2.33	0.13	17.92	15.40
2	التمريرة الصدرية باليدين	11.33	1.24	9.14	0.65	2.19	0.17	12.71	19.37
3	استقبال الكرة بمستوى الصدر	40.38	3.54	30.49	2.23	9.89	0.49	20.00	24.50
4	تنظيط الكرة باستمرار	1.60	0.83	3.67	0.72	2.07	0.15	13.48	129.17
5	التصويب بالوثب عاليا	1.80	0.86	7.73	1.58	5.93	0.28	20.89	329.63
6	التصويب بالوثب للأمام	10.60	1.55	13.87	1.73	3.27	0.37	8.84	30.85

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.76$

على اندماج ومشاركة التلاميذ داخل الوحدات التدريبية، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من عمر محمد الكردي (1996) محمد عبد الله خليل (1997) وأحمد محمد علي (2009) على ضرورة تصميم برامج رياضية خاصة بالصم والبكم، حيث أثبتت أن استخدام الوسائل البصرية يكون له أثر إيجابي في نتائج عملية التعلم والتدريب. (4) (21) (15).

كما نجد أن التدريبات النوعية المستخدمة وفاعلية هذه التمرينات المشابهة والخاصة واستخدامها مقاومات وأشكال مختلفة أدى إلى تنمية القدرات البدنية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه إنجي عادل متولى (2012) على أهمية التدريبات النوعية في إعداد اللاعبين وتأثير استخدام التدريبات النوعية على تنمية عناصر اللياقة البدنية، ويظهر ذلك عندما تكون التدريبات النوعية تدريبات خاصة جدا وتميز بمطابقتها للأداء المهاري، حيث إن استخدام العضلات العاملة في الأداء الحركي المطلوب له الأثر الفعال في سرعة التعلم الحركي، وبالتالي تنمية مستوى الأداء المهاري والفني في نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويتضح من الجدول (7) نسب التحسن بين نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية، حيث بلغت نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي %110.14 - %17.89 - %14.73 - %34.62 - %30.17 - %29.21 على الترتيب ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون هذا التحسن في المتغيرات البدنية بين نتائج قياسات البحث القبلي والبعدي إلى التدريبات النوعية المستخدمة وفاعلية برنامج الحاسب الآلي حيث صمم بطريقة تتلاءم وطبيعة هذه الفئة، حيث اشتمل على تقسيم الأداءات المختارة إلى مراحل متفرقة، مع الاستعانة بإعطاء نماذج فعلية داخل الملعب من خلال التدريبات النوعية التي يتم مشاهدتها داخل البرنامج والتأكيد على الأداء بصورة مماثلة لما يتم

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانيا- مناقشة النتائج وتفسيرها:

كشفت نتائج البحث الحالي عن وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات البدنية والتي تتضمن (قوة الذراعين - السرعة - الرشاقة - القدرة - المرونة) وكانت هذه الفروق لصالح القياس البعدي، ويتضح ذلك من الجدول (7)، وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لمعاقبي الصم والبكم باستخدام برنامج الحاسب الآلي لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب كما يلي (9.51 / 16.11 / 13.67 / 9.81 / 15.17 / 11.78 / 7.32) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي تساوي 1.76 ، وتشير هذه النتائج أن التدريبات النوعية قد أدت إلى تنمية وتطوير المتغيرات البدنية لما تحتويه من تدريبات الأساتيك المطاطية والكرات الطبية وتدرجات (أثقال القدمين) والأدوات المساعدة والوثبات والجري متعدد السرعات والاتجاهات والحجل وذلك لأنها تؤدي بشكل خاص جدا يتشابه مع الأداء من حيث المسار الحركي والزمني ومقدار القوة اللازمة والعضلات العاملة.

يرجع الباحثون هذه الفروق إلى استخدام التمرينات النوعية باستخدام الحاسب الآلي حيث قام بتعويض جانب كبير من نواحي القصور لديهم، وكان عنصر جذب وتشويق حيث قاموا بتطبيق ما تم رؤيته في البرنامج / كما ساعد البرنامج

نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي %15.40 - %19.37 - %24.50 - %129.17 - %329.63 - %30.85 على الترتيب لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى برنامج الحاسب الآلي باستخدام التدريبات النوعية الذي أدى بدوره إلى تحسن الناحية مهارية وذلك لما تحتويه من تمارين مشابهة وخاصة عندما تكون التدريبات النوعية مناسبة للمسارات الحركية للمهارة، مما أدى إلى تنمية وتطوير الأداء المهاري حيث كانت أعلى نسبة تحسن في مهارة التصويب بالوثب عالياً حيث بلغت %329.63 ومهارة تنظيط الكرة باستمرار حيث بلغت %129.17، ويرجع الباحثون ذلك إلى البرنامج المقترح، حيث يؤكد محمد حسن علاوي (1994) علياً أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية لنوع النشاط التخصصي (20: 81).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من ياسر موسى كمال (2007) (22) وإنجي عادل متولي (2012) (5).

الاستنتاجات:

- في حدود نتائج البحث وإجراءاته استنتج الباحثون ما يلي:-
1. يمثل برنامج الحاسب الآلي عنصراً مناسباً لرؤية الاختبارات والتدريبات قيد البحث بشكل مختلف عما اعتادوا عليه.
 2. إن استخدام برنامج الحاسب الآلي وتوظيف التدريبات النوعية داخل البرنامج كان له تأثير كبير وواضح في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية الحركية قيد البحث.
 3. يعتبر برنامج الحاسب الآلي باستخدام التدريبات النوعية عنصراً جذاباً وتشويقاً للتلاميذ، حيث ساعد في ربط المتغير البدني بالمهاري وأدى إلى تحسنهم بصورة واضحة.
 4. صلاحية برنامج الحاسب الآلي باستخدام التدريبات النوعية كأداة فعالة لتحسين الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث.
 5. نسب التحسن في المتغيرات البدنية كانت أعلى في متغير قوة الذراعين والمرونة.
 6. نسب التحسن في المتغيرات المهارية كانت أعلى في متغير التصويب من الوثب عالياً وتنظيط الكرة.

مشاهدته في البرنامج ومحاولة تطبيقه داخل الملعب بصورة مماثلة لما يشاهده، ويؤكد جمال السيد الجمسي (1991) إن برامج التربية البدنية لفئة الصم والبكم لا تختلف عن برامج التلاميذ الأسوياء، إلا أن فقد السمع الذي يفقد الالتصاق بالآخرين يمثل إعاقة في عملية التعليم، بالإضافة إلى أن لديهم ضعف في ميكانيكيات الجسم، لذلك يجب الاهتمام ببرامج الأنشطة البدنية والمهارية، وأن تساعد على نمو المهارات الحركية والاجتماعية والنفسية، لذلك يجب تدريبهم بشكل فعال نحو ضبط توازنهم عن طريق الاعتماد على الرؤية وإشراكهم في البرامج الرياضية الحركية. (6: 363 - 367)

وقد بلغت أعلى معدلات التحسن في كل من (المرونة) حيث بلغت %529.21 و(القوة للذراعين) حيث بلغت %110.14 ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى أن استخدام التمرينات النوعية قد أدى إلى تحسن في قوة الذراعين من خلال التدريبات المستخدمة للأساتيك المطاطية ذات المقاومة المختلفة واستخدام الكرات الطبية في الأداءات المهارية، واستخدام التمرينات التي ساعدت على زيادة مرونة عضلات الظهر والجذع مما كان له الأثر الفعال في زيادة نسبة التحسن لدى عينة البحث.

أظهرت نتائج الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد البحث بين كل من القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 8.84- 20.89- 13.48- 20.00- 12.71- 17.92 وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 والتي تساوي 1.76. ويرجع الباحثون وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي إلى تأثير التدريبات النوعية وما احتوت عليه من تمارين مشابهة للمسارات الحركية للمهارات قيد البحث، وكذلك التركيز على العضلات العاملة أثناء أداء هذه المهارات، وما تحتاجه هذه المهارات من زمن وقوة للأداء، كما أن التدريبات النوعية تعتبر إعداداً للمجموعات العضلية التي تتناسب مع مهارات نوع النشاط الرياضي، بحيث تسير المتغيرات البدنية جنباً إلى جنب مع المتغيرات المهارية. هذا بالإضافة إلى استخدام التدريبات النوعية للأجهزة والأدوات التدريبية المعينة له دور فعال من حيث التشابه الزمني للمهارة المؤدات، حيث تتيح هذه الأدوات التدرج في شدة حمل التدريب بدقة عالية. (11) (12). ويتضح من الجدول (8) نسب التحسن بين نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات المهارية، حيث بلغت

التوصيات:

- في حدود ما توصل إليه الباحثون من نتائج يوصي الباحث بما يلي:-
- 1- ضرورة تعميم تطبيق برنامج الحاسب الآلي قيد البحث عند تدريب معاقني الصم والبكم في كرة اليد.
 - 2- عقد دورات تدريبية للقائمين على تدريس التربية الرياضية في مجال الحاسب الآلي لمعاقني الصم والبكم.
 - 3- إجراء دراسات أخرى مشابهة على غرار الدراسة الحالية لتنفيذ وتصميم برامج حاسوبية تخدم رياضة كرة اليد.
 - 4- إجراء دراسات مشابهة في مختلف الألعاب تخدم هذه الفئة من المجتمع.
 - 5- الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع باعتبارها جزء لا يتجزأ منه.

المراجع:

1. القرآن الكريم.
 2. أحمد السعيد بونس، مصري عبد الحميد: صورة رعاية الطفل المعاق نفسياً واجتماعياً، دار الفكر العربي، 1999.
 3. أحمد أمين فوزي عبد العزيز سلامة: كرة السلة للناشئين، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1992م.
 4. أحمد محمد على أحمد: «تأثير الدمج بين التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة والأسوياء على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد»، رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق 2009م.
 5. إنجي عادل متولي: «تصميم برنامج تقني باستخدام التدريبات النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة لمعاقني الصم والبكم» بحث منشور في مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق، المجلد 46 - العدد 88 - 2012م.
 6. جمال السيد الجمصي: «تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للصم والبكم»، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق 1991م.
 7. حسن محمد النواصره: ذوي الاحتياجات الخاصة، مدخل في التأهل البدني، دار الوفاء، الإسكندرية 2006م.
 8. حلمي محمد إبراهيم، ليل السيد فرحات: التربية الرياضية والترويج للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
 9. رندا شوقي سيد حسن: «تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان» رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2002م.
 10. سعاد عبد الله عزت: تأثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2010م.
 11. طلحة حسام الدين: التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية الرياضية بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية
- للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، المجلد الثالث كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، ديسمبر 1993م.
12. طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1994م.
 13. عادل جودة عبد العزيز: «فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة» رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2007م.
 14. عزة أحمد السعيد: «فاعلية برنامج للتدريب النوعي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة» كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2009م.
 15. عمر محمد السيد الكردي: «فاعلية بعض وسائل تعلم السباحة للصم والبكم» رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 1996م.
 16. عمرو مصطفى الشريحي: جهاز لتحكيم الملاكمة بالحاسب الآلي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1997م.
 17. كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدري سيد موسى، عماد الدين عباس، «القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد» نظريات - تطبيقات، ط 1، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
 18. كمال عباس محمد علي: «تصميم برنامج التدريب السنوي باستخدام الحاسب الآلي في رياضة السباحة والحدود (دراسة مقارنة)» رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2005م.
 19. محمد إبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الإسكندرية، 1981م.
 20. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 13، دار الفكر العربي، 1994م.
 21. محمد عبد الله خليل: «تأثير استخدام وسائل الاتصال الثابتة والمتحركة على سرعة الزحف على البطن لمعاقني الصم والبكم»، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1999م.
 22. ياسر موسى كمال: «تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة» رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2007م.

مشكلات الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بلدية الأصابعة

د. عبدالكريم إبراهيم الطوير

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة الجبل الغربي

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

يُعتبر النشاط الرياضي المرافق للمناهج الدراسية من الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المنهاج الذي يعتبر امتداداً لدرس الرياضة المدرسية، حيث تفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم. وهو الذي يؤكد أن الرياضة المدرسية هي البنية الأساسية لرياضة المستويات العالية. أهداف البحث: 1- التعرف على واقع ومشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بالبلدية. 2- التعرف على الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بالبلدية. تساؤلات البحث: 1- ما هو واقع ومشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بالبلدية؟ 2- ما هي الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بالبلدية؟ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. عينة البحث: تركزت عينة البحث على عدد 18 مدرسة بحيث بلغت عينة البحث 62 معلماً ومعلمة. الإستنتاجات: 1- إن الوقت الخاص بدرس التربية البدنية غير كافٍ بالشكل المطلوب لتحقيق الأهداف المرجوة. 2- إن حصّة واحدة أسبوعياً غير مناسبة لتحقيق الأهداف ولا يوجد وقت كافٍ لممارسة النشاط بعد اليوم الدراسي.

مقدمة البحث:

التربية البدنية هي جزء من التربية العامة، وهي أحد أهم الأنشطة التي تقدم للطالب وتهدف إلى تطوير القدرات البدنية والنفسية والعقلية، إضافة إلى تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالإتزان والشمول والنضج بهدف تحسين العلاقات الاجتماعية والترفيه عن النفس.

إن التربية كنظام اجتماعي تعمل على تشكيل الأفراد وتكوين اتجاهاتهم التربوية من خلال المؤسسات التعليمية وهي تعتمد في ذلك على العديد من الأنشطة المتنوعة إلى جانب المناهج والمقررات الدراسية، ومن أبرز تلك الأنشطة الرياضة المدرسية، حيث يلعب هذا النشاط دوراً رئيسياً وهاماً في إعداد الطلاب وتكوين اتجاهاتهم (4: 2003).

ولاشك أن النشاط الرياضي له دور كبير ومهم في إعداد شخصية الفرد والتي يبدأ تشكيلها خلال المراحل الدراسية المختلفة. فالتربية البدنية والرياضية عند شارلز بيوكر هي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال ممارسة ألوان النشاط البدني والرياضي (2: 2013).

والرياضة المدرسية يقصد بها كافة الفعاليات التي تتطلب نشاطاً عظلياً أو نشاطاً فكرياً لدى الطلاب، فيجب اهتمام المدارس بدروس التربية البدنية بشكل حقيقي وصادق، فالرياضة المدرسية تساهم وتساعد الطلاب على فهم أنفسهم وتنمية شخصياتهم وفهم المجتمع الذي يعيشون فيه ومعرفة قيمه وأخلاقه، لهذا السبب تعتبر الرياضة المدرسية مهمة لتنمية الطلاب تنمية شاملة متكاملة مشتركة عقلياً وبدنياً واجتماعياً.

المكبوتة داخل الطلاب المتميزون لإبراز قدراتهم وإبداعاتهم، ثم صقلها عن طريق التدريب ضمن الفرق المدرسية، ومن ثم توجيههم إلى الأندية لمتابعة تألقهم .

وللممارسة التمارين الرياضية في مرحلة الطفولة وخاصة في المدارس فوائد كثيرة منها :

❖ تساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل مما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد ورفع كفاءة وظيفة القلب والرتتين.

❖ إن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الطالب على التعلم وذلك من خلال تأثيراتها على القدرات العقلية، وتعتبر أكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي .

❖ بناء الثقة بالنفس، والإحساس بالإنجاز، والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه، وممارسة الحياة الطبيعية بكل معطياتها وإنفعالاتها .

❖ تلعب دوراً بارزاً وفعالاً في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، إضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع (9، 2007: 12).

بالنظر إلى مفهوم الرياضة المدرسية فإنه يدل على أنها مجموعة الأنشطة الرياضية التي تمارس داخل المؤسسات التعليمية «كما هي» تنمية قدرات المتعلمين وصقل مهاراتهم الرياضية وكذلك يعنى بها كافة الفعاليات التي تتطلب نشاطاً عضلياً أو نشاطاً فكرياً لدى الصغار، وفي تعريف آخر للأنشطة الرياضية المدرسية إبانها: هي التي تعد من جملة الوسائل الفعالة لتكوين وتربية الناشئ وكونها فرصة طيبة للقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني، لتجنيبهم أفة الإنحراف، مما يعود عليهم بالنفع لأنها تساعدهم على الدراسة والتحصيل، وتجعلهم مواطنين صالحين لأنفسهم ولأسرهم وللمجتمعهم» (2: 2013).

كما أن الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة الصادر عن المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة اليونسكو 1978م، يشير إلى أن ممارسة التربية البدنية حق أساسي للجميع، وأنها تشكل عنصراً أساسياً من عناصر التربية المستديمة في إطار النظام التعليمي الشامل، وينبغي أن تلبى برامج التربية البدنية احتياجات الأفراد والمجتمع وضمان توفرها كجزء متكامل من العملية التعليمية (4: 2003).

ويعتبر النشاط الرياضي المرافق للمناهج الدراسية من الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المنهاج التي تعتبر امتداداً لدرس الرياضة المدرسية، حيث تفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم. وهو الذي يؤكد أن الرياضة المدرسية هي البنية الأساسية لرياضة المستويات العالية التي يجب أن نوليها الاهتمام الأكبر لنضمن للحركة الرياضية التطور والانتشار (9، 2007: 15)

الإطار النظري للبحث:

تحتاج عملية التربية والتربية البدنية إلى تطوير وتقييم مستمر لمسايرة متطلبات واحتياجات العصر، لذلك تقع على عاتق المدارس مسؤولية العمل على التطوير والمساهمة في نضج الأطفال والشباب، وعليه فإن المدارس مكلفة بإنشاء الأسس الخاصة بالرياضة وتشجيع الإشتراك بالنشاط وتعزيز وتطوير النشاط البدني عن طريق برامج التربية البدنية الخاصة بهم.

إن وظيفة المدرسة هي تنمية الكفاية العقلية والاجتماعية والرياضية للتلاميذ، ومن الخطأ البالغ أن تركز إدارة المدرسة بالعبء التي توجهها إلى هذه الجوانب فتتظفر إلى إحدها على أنه أهم من غيره.

والتربية الرياضية كمادة تخضع للعملية التعليمية تتأثر بعوامل متعددة من أهمها المنهج، المدرس، التلميذ، والإمكانات، لذا يجب أن يعد منهج التربية البدنية بحيث يتناسب مع خصائص التلميذ في كل مرحلة دراسية، كما يجب إعداد معلم التربية البدنية إعداداً مهنيّاً جيداً بما يتناسب مع ما يقوم به من واجبات وما يتحمله من مسؤوليات داخل وخارج المدرسة، ويولي ذلك الإمكانات المادية والمعنوية (8: 1997).

وللهوض بالرياضة المدرسية وتطويرها لا بد من الاهتمام بالبنية التحتية بالمدارس من معدات وأجهزة رياضية وملاعب، وأن يكون خريج التربية البدنية (معلم التربية البدنية) قادر على تقديم كل ما هو هادف ومفيد لتطوير مدارك الطلاب وتحسين قدراتهم البدنية وإكتشاف مواهبهم وميولهم ورغباتهم (7 : 2013).

وأهمية التربية البدنية والرياضة المدرسية لا تغيب عن أحد فالكل يتكلم عليها المتخصصون منهم والغير متخصصون لما لها من فوائد جمة في تنمية المهارات الحركية، والقدرات البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية للطلاب، إضافة إلى كونها متنفساً للطلاب في التخلص من الضغوط النفسية الملقاة على كاهلهم من كثرت المواد الدراسية التي تخلو من التشويق والإثارة، كما أنها تفسح المجال للطاقات

حيث قانونها وكيفية ممارستها وحجم الملاعب، وغير ذلك. لكن المشكلات التي تواجه الرياضة المدرسية كثيرة ومتعددة منها: قلة الإمكانيات المادية والعنوية من ملاعب وأدوات وأجهزة وصالات رياضية، وضعف وإهمال معلّم التربية البدنية، وقلة حرصه على المادة ساهم في ظهور مشكلة التربية البدنية داخل المدارس.

ومن مشكلة البحث أيضاً هي أن معلّم التربية البدنية يقوم بأعمال وأعباء إدارية ما ليس من تخصصه وما يفوق دوره الوظيفي كمعلّم، فهو يقوم بأعمال المربي والإداري والمدير والجلاد.... وغيرها، وكلها بعيد كل البعد عن وظيفته كمعلّم للتربية البدنية، ومن هذا السياق برزت مشكلة البحث في محاوله للوقوف على واقع ومشكلات الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط ببلدية الأصابعة.

أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

- 1- التعرف على واقع ومشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بالبلدية.
- 2- التعرف على الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بالبلدية.

تساؤلات البحث:

- 1- ما هو واقع ومشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بالبلدية؟
- 2- ما هي الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط بالبلدية؟

الدراسات السابقة:

1. دراسة السيد علي شحاتة (1999) (3) بعنوان: أهم معوقات التربية الرياضية بالمدارس الثانوية الصناعية للبنين. وكانت أهم النتائج كالتالي: قلة الإمكانيات المادية والبشرية، إدارة المدارس تفضل الحصص العلمية التخصصية علي حصص التربية الرياضية، عدد الحصص وزمن الدرس غير كافٍ، ضعف التخطيط لمناهج وبرامج الأنشطة الرياضية.
2. دراسة عمر العياط (2002) (6) بعنوان: واقع التربية البدنية المدرسية بمرحلة التعليم الأساسي بمنطقة طرابلس، وكانت أهم النتائج كالتالي: قلة الحوافز التشجيعية للتلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية، الملاعب بالمدارس غير كافية وغير صالحة للاستخدام وتفتقر لعوامل الأمن والسلامة للتلاميذ، وتمثل سبباً رئيسياً للإصابة.
3. دراسة إبراهيم أبو القاسم كساب، وعبر رجب مسعود (2009) (1) بعنوان: تقييم البنية التحتية للنشاط

وتوصلت الدراسات الداعمة للرياضة التنافسية والبحوث ذات العلاقة إلى إشاعة شعور مزدوج، من حيث أهمية ودور الرياضة التنافسية والمنظمة في النظام التعليمي المدرسي، ولكن النشاط الرياضي المدرسي ليس الغرض منه المنافسة، فقد رأى بعض النقاد أن للرياضة التنافسية مضار تعزز من ظاهرة العنف والشغب، وذلك بسبب التركيز المفرط على المنافسة والفوز، واستغلال الطلبة من قبل المدربين والمشرفين لتحقيق انتصارات للمدربين أو مدارسهم، في حين نوه أنصار الرياضة بقيمة الرياضة بوصفها عاملاً أساسياً ومساهماً في الصحة، وتحقيق الذات، والإندماج في المجتمع (5: 2011).

العوامل المساعدة لإنجاح التربية البدنية بالمؤسسات التعليمية كثيرة ويمكن توضيح بعض منها كما يلي:

- ❖ إعادة النظر بالمناهج الدراسية الخاصة بالألعاب والرياضات بما يتناسب مع إمكانيات ورغبات الطلاب وإضافة بعض الألعاب كل ما أمكن ذلك.
- ❖ النظر لمدة الدرس لزيادة فترة اللعب ليكون أكثر تلبية لرغبة الطالب في الحركة ولإكتشاف المواهب وتوجيهها لممارسة لعبة معينة.
- ❖ إقامة دورات تدريبية تخصصية للمدرسين بما فيها التحكيم، وذلك بعد أن يتم توزيعهم على الألعاب المقررة في المنهج الدراسي ليكون لكل مدرس لعبة ينخرط فيها باتباع الدورات المقامة بالتعاون مع جميع الإتحادات الرياضية والكوادر التربوية. وصولاً إلي أن يكون لكل مدرس لعبة مختص بها.
- ❖ الإهتمام بالبنية التحتية للمنشآت الرياضية بالمؤسسات التعليمية وإنشاء صالة مغلقة وحمام سباحة في كل مدينة.
- ❖ اعتماد ميزانية خاصة للنشاط الرياضي المدرسي (7: 2013).

مشكلة البحث:

من الواقع الذي نعيشه لا يخفى على أحد أن الرياضة المدرسية أصبحت تستعمل لاستكمال الدروس في المواد الأخرى، وأصبح يمارس فيها نوع واحد أو اثنين من أنواع الرياضة وذلك لندرة الإمكانيات، أو لقلة خبرة معلّم التربية البدنية، أو لعدم وجوده بالمدرسة أصلاً.

حيث من المفترض أن تهتم الرياضة المدرسية بتنمية المهارات للطلاب وفي كل الألعاب بحيث توزع الألعاب على الحصص على طول العام الدراسي وعلى مدار السنوات الدراسية في فترة التعليم الأساسي والمتوسط، ليكون الطالب بعد تخرجه من هذه المرحلة ملماً بأكثر الألعاب الرياضية من

الجدول (1) يبين التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

الفئة	المجتمع الكلي	عينة البحث		الدراسة الاستطلاعية		الدراسة الأساسية	
		العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
المدارس	31	18	58.06%	5	27.78%	13	72.22%
المعلمون	127	79	62.20%	17	21.52%	62	78.48%

وكان عدد المدارس (31 مدرسة) وعدد المعلمين والمعلمات (127).

عينة البحث: تركزت عينة البحث على عدد 18 مدرسة بحيث بلغت عينة البحث 62 معلماً ومعلمة.

المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان:

أ- معامل الاتساق الداخلي للعبارات:

يتضح من الجدول (2) والخاص بالاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المحور الذي تنتمي إليه) للعبارات الدالة على: واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط، ارتفاع قيم معامل الإتساق الداخلي في جميع العبارات والتي تراوحت ما بين (0.596 إلى 0.811) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق عبارات المحور، وإن العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع للمقياس، لذا فهي تجتمع معاً لتقيس ما يقيسه المقياس، لذلك فالعبارات تتسم بالصدق الذاتي.

الرياضي المدرسي الداخلي والخارجي ببعض مناطق غرب ليبيا، وكانت أهم النتائج كالتالي: البرنامج الرياضي لم يعد من قبل متخصصين في المجال الرياضي، لم يراع البرنامج المراحل الدراسية والفروق بين الجنسين، قلة توفير الأجهزة والأدوات الرياضية بالمدرسة.

4. دراسة طارق عبدالعظيم الشامخ (2003) (4) بعنوان: الرياضة المدرسية كركيزة للإنجاز الرياضي وكانت أهم النتائج كالتالي: عدد حصص التربية البدنية غير مناسب لتحقيق الأهداف، المجتمع بأكمله له نظرة سلبية تجاه مادة التربية البدنية، إلغاء حصص التربية البدنية في فترة الامتحانات والاختبارات.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على معلّمي التربية البدنية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط ببلدية الأصابعة،

الجدول (2) يبين الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المحور الذي تنتمي إليه) للعبارات الدالة على: واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط.

ن = 17

معامل الاتساق الداخلي	المحتوى	رقم العبارة	المحور
**0.708	بحقق درس التربية البدنية التنمية البدنية والمعرفية للطلاب.	1	المحور الأول: واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط.
**0.659	هل الوقت الخاص بدرس التربية البدنية كافٍ لتحقيق الأهداف المرجوة.	2	
**0.631	عدد حصص التربية البدنية آحصه واحدة أسبوعياً مناسبة لتحقيق الأهداف.	3	
**0.629	هل هناك وقت يسمح بممارسة الأنشطة الرياضية بعد انتهاء اليوم الدراسي؟	4	
**0.676	توجد فرق رياضية بالمدرسة للألعاب والرياضات المختلفة.	5	
**0.777	تمارس الفرق الرياضية بالمدرسة أنشطتها على مستوى الإدارة التعليمية بالبلدية.	6	
**0.663	هل حجم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلاب على مستوى الإدارة التعليمية بالبلدية مناسب وكاف؟	7	
**0.648	تناسب الملاعب المدرسية مع عدد طلاب فصلين دراسيين في ذات الوقت.	8	
**0.628	يتناسب عدد معلمي التربية البدنية مع أعداد الطلاب بالمدرسة.	9	
**0.596	ميزانية المدرسة تكفي لشراء الأدوات والأجهزة الرياضية التي تحتاجها المدرسة.	10	
**0.811	هل يهتم برنامج النشاط الرياضي بالألعاب الفردية (ألعاب القوى والجمباز... الخ)؟	11	
**0.671	هل يهتم برنامج النشاط الرياضي بالألعاب الجماعية (كرة القدم، السلة... الخ)؟	12	
**0.742	هل توجد في مدرستك مراكز تدريب لبعض الأنشطة الرياضية المختلفة؟	13	

** معنوي عند مستوى 0.01 = 0.590

** معنوي عند مستوى 0.05 = 0.468

الجدول (3): يبين الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المحور الذي تنتمي إليه) للعبارات الدالة على: مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية

ن = 17

المحور	رقم العبارة	المحتوى	معامل الاتساق الداخلي
المحور الثاني: مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية.	1	هل هناك وقت متاح لممارسة الأنشطة الرياضية في ضل المناهج الدراسية الحالية؟	**0.715
	2	هل يوافق ولي الأمر على مشاركة ابنه في النشاط الرياضي المدرسي؟	**0.738
	3	هل نقص الأدوات والإمكانات في مدرستك يعد عائقاً للرياضة المدرسية؟	**0.804
	4	هل تصرف لك حوافز ومكافآت تشجع من خلالها الفرق الرياضية الفائزة بالمدرسة؟	**0.598
	5	هل يعد عدد الملاعب القليلة بالمدرسة عائقاً لك في تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية؟	**0.668
	6	هل المواعيد المخصصة لدروس التربية البدنية بالمدرسة مناسبة؟	**0.756
	7	هل تهتم إدارة المدرسة بحصص التربية البدنية؟	**0.711
	8	هل تلغي إدارة المدرسة حصص التربية البدنية في فترة الاختبارات النهائية؟	**0.709
	9	عدم اهتمام إدارة المدرسة بأهمية التربية البدنية يعد سبباً في عدم إقبال التلاميذ على الأنشطة الرياضية.	**0.663
	10	هل عدد دروس التربية البدنية الأسبوعي تكفي لتحقيق الغرض منها؟	**0.714
	11	إذا أصبحت التربية البدنية مادة رسوب ونجاح فهل يزيد ذلك من إقبال التلاميذ على الأنشطة الرياضية؟	**0.654
	12	نظرة المجتمع لمدرس التربية البدنية إيجابية؟	**0.681
	13	نظرة المجتمع المادة التربية البدنية إيجابية؟	**0.742

** معنوى عند مستوى 0.01 = 0.590

* معنوى عند مستوى 0.05 = 0.468

جدول (4) يبين الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المحور الذي تنتمي إليه) للعبارات الدالة على: الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية

ن = 17

المحور	رقم العبارة	المحتوى	معامل الاتساق الداخلي
المحور الثالث: الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية	1	يضع معلم التربية البدنية أهدافاً خاصة بكل درس.	**0.634
	2	يقوم معلم التربية البدنية بكتابة الأهداف والدرس بكراسة التحضير.	**0.626
	3	يقوم معلم التربية البدنية بالتخطيط لكل درس لتحقيق الهدف منه.	**0.661
	4	يضع معلم التربية البدنية برنامجاً زمنياً لتدريب فرق المدرسة.	**0.674
	5	يضع معلم التربية البدنية برنامجاً للرحلات المدرسية.	**0.720
	6	يحدد معلم التربية البدنية احتياجاته من الأدوات الرياضية مع بداية كل عام دراسي.	**0.700
	7	يخطط معلم التربية البدنية لطابور الصباح.	**0.665
	8	يجتمع معلم التربية البدنية مع التلاميذ بعد كل نشاط خارجي.	**0.682
	9	ينهي معلم التربية البدنية الإجراءات الإدارية الخاصة بالأنشطة الرياضية الخارجية قبل موعدها بفترة مناسبة.	**0.624
	10	يهتم معلم التربية البدنية بإقامة المباريات الودية لفرق المدرسة داخل وخارج المدرسة.	**0.666
	11	يقوم معلم التربية البدنية بتخزين الأدوات والأجهزة الرياضية بطريقة صحيحة.	**0.609
	12	يشارك معلم التربية البدنية في وضع الجدول الدراسي بالمدرسة.	**0.714
	13	يقوم معلم التربية البدنية بتنظيم الدورات الرياضية على مستوى المدرسة ككل.	**0.641
	14	يكتب معلم التربية البدنية تقريراً عن إنجازات فرق المدرسة ويقدمه لإدارة المدرسة.	**0.679
	15	يهتم معلم التربية البدنية بالمتفوقين رياضياً.	**0.721
	16	يكشف معلم التربية البدنية عن الموهوبين رياضياً.	**0.627
	17	يقوم معلم التربية البدنية بالاتصال بزملائه لاكتساب خبرات جديدة في مجال تخصصه.	**0.715

** معنوى عند مستوى 0.01 = 0.590

* معنوى عند مستوى 0.05 = 0.468

ن = 17

الجدول (5) يبين معامل ألفا لكرونباك لعبارات محاور الاستبيان

معامل ألفا لكرونباك	المحاور
0.733	العبارات الدالة على: واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط.
0.662	العبارات الدالة على: مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية
0.712	العبارات الدالة على: الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية

الإتساق الداخلي في جميع العبارات والتي تراوحت ما بين (0.609 إلى 0.721) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق عبارات المحور، وإن العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع للمقياس، لذا فهي تجتمع معاً لتقيس ما يقيسه المقياس، ولذلك فإن العبارات تتسم بالصدق الذاتي.

ب - معامل ألفا لكرونباك:

يتضح من الجدول (5) والخاص بمعامل ألفا لعبارات محاور الاستبيان، ارتفاع قيم معامل ألفا والتي تراوحت ما بين (0.662 إلى 0.733) وهذه القيم تعتبر جيدة لأنها أكبر من 0.6، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس. وإن المحاور تتسم بالثبات مما يؤكد صلاحية العبارات وصلاحية المحاور للتطبيق.

يتضح من الجدول (3) والخاص بالاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المحور الذي تنتمي إليه) للعبارات الدالة على مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي في جميع العبارات والتي تراوحت ما بين (0.598 إلى 0.804) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق عبارات المحور، وإن العبارات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع للمقياس، لذا فهي تجتمع معاً لتقيس ما يقيسه المقياس، لذلك فإن العبارات تتسم بالصدق الذاتي.

اليتضح من الجدول (4) والخاص بالاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المحور الذي تنتمي إليه) للعبارات الدالة على: الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية، ارتفاع قيم معامل

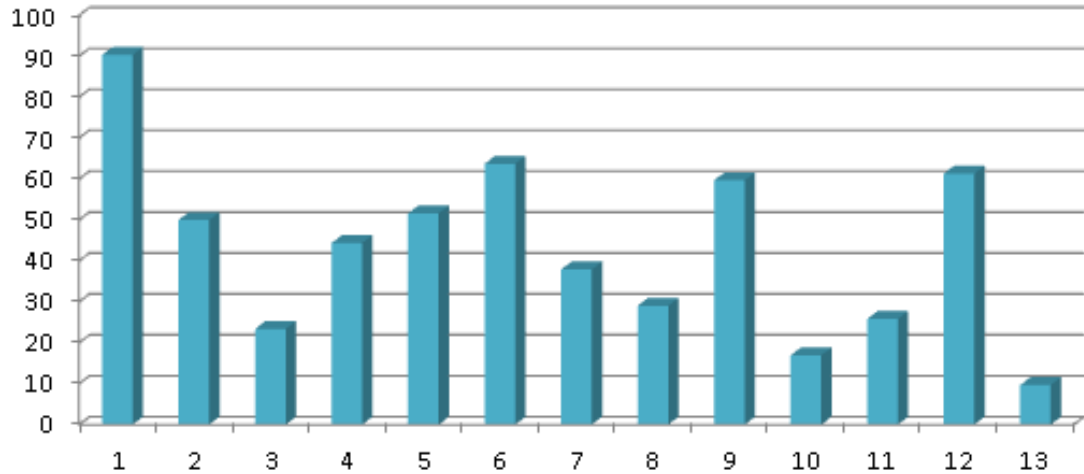
نتائج البحث:

الجدول (6) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات (المعلمين) على العبارات الدالة على: واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط

ن = 62

رقم العبارة	محتوى العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		%	ت	%	ت	%	ت			
1	يحقق درس التربية البدنية التنمية البدنية والمعرفية للطلاب.	82.26	51	16.13	10	1.61	1	68.74*	1.81	90.32
2	هل الوقت الخاص بدرس التربية البدنية كاف لتحقيق الأهداف المرجوة.	33.87	21	32.26	20	33.87	21	0.03	1.00	50.00
3	عدد حصص التربية البدنية [حصّة واحدة أسبوعياً] مناسبة لتحقيق الأهداف.	19.35	12	8.06	5	72.58	45	44.16*	0.47	23.39
4	هل هناك وقت يسمح لممارسة الأنشطة الرياضية بعد انتهاء اليوم الدراسي؟	33.87	21	20.97	13	45.16	28	5.45	0.89	44.35
5	يوجد فرق رياضية بالمدرسة للألعاب والرياضات المختلفة.	38.71	24	25.81	16	35.48	22	1.68	1.03	51.61
6	تمارس الفرق الرياضية بالمدرسة أنشطتها على مستوى الإدارة التعليمية بالبلدية.	45.16	28	37.10	23	17.74	11	7.39*	1.27	63.71
7	هل حجم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلاب على مستوى الإدارة التعليمية بالبلدية مناسب وكاف؟	19.35	12	37.10	23	43.55	27	5.84	0.76	37.90
8	تناسب الملاعب المدرسية مع عدد طلاب فصلين دراسيين في ذات الوقت.	16.13	10	25.81	16	58.06	36	17.94*	0.58	29.03
9	يتناسب عدد معلمي التربية البدنية مع أعداد الطلاب بالمدرسة.	50.00	31	19.35	12	30.65	19	8.94*	1.19	59.68
10	ميزانية المدرسة تكفي لشراء الأدوات والأجهزة الرياضية التي تحتاجها المدرسة.	4.84	3	24.19	15	70.97	44	43.00*	0.34	16.94
11	هل يهتم برنامج النشاط الرياضي بالألعاب الفردية (العاب القوى والجمباز... الخ)؟	14.52	9	22.58	14	62.90	39	25.00*	0.52	25.81
12	هل يهتم برنامج النشاط الرياضي بالألعاب الجماعية (كرة القدم، السلة... الخ)؟	40.32	25	41.94	26	17.74	11	6.81*	1.23	61.29
13	هل توجد في مدرستك مراكز تدريب لبعض الأنشطة الرياضية المختلفة؟	4.84	3	9.68	6	85.48	53	76.10*	0.19	9.68

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 = 5.99



شكل (1) النسبة المئوية لموافقة (المعلمين) على عبارات الدالة على: واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط.

الجدول (7) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات (المعلمين) على العبارات الدالة على: مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية
ن = 62

رقم العبارة	محتوى العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		%	ت	%	ت	%	ت			
1	هل هناك وقت متاح لممارسة الأنشطة الرياضية في ضل المناهج الدراسية الحالية؟	24.19	15	33.87	21	41.94	26	2.94	0.82	41.13
2	هل يوافق ولي الأمر على مشاركة أبنه في النشاط الرياضي المدرسي؟	69.35	43	24.19	15	6.45	4	39.13*	1.63	81.45
3	هل نقص الأدوات والإمكانات في مدرستك يعد عائقاً للرياضة المدرسية؟	67.74	42	19.35	12	12.90	8	33.42*	1.55	77.42
4	هل تصرف لك حوافز ومكافآت تشجع من خلالها الفرق الرياضية الفائزة بالمدرسة؟	9.68	6	32.26	20	58.06	36	21.81*	0.52	25.81
5	هل يعد عدد اللاعبين القليلة بالمدرسة عائقاً لك في تنفيذ برامج الأنشطة الرياضية؟	62.90	39	22.58	14	14.52	9	25.00*	1.48	74.19
6	هل المواعيد المخصصة لدروس التربية البدنية بالمدرسة مناسبة؟	38.71	24	33.87	21	27.42	17	1.19	1.11	55.65
7	هل تهتم إدارة المدرسة بحصص التربية البدنية؟	56.45	35	22.58	14	20.97	13	14.94*	1.35	67.74
8	هل تلغي إدارة المدرسة حصص التربية البدنية في فترة الاختبارات النهائية؟	41.94	26	9.68	6	48.39	30	16.00*	0.94	46.77
9	عدم إهتمام إدارة المدرسة بأهمية التربية البدنية يعد سبباً في عدم إقبال التلاميذ على الأنشطة الرياضية.	30.65	19	22.58	14	46.77	29	5.65	0.84	41.94
10	هل عدد دروس التربية البدنية الأسبوعي تكفي لتحقيق الغرض منها؟	27.42	17	38.71	24	33.87	21	1.19	0.94	46.77
11	إذا أصبحت التربية البدنية مادة رسوب ونجاح فهل يزيد ذلك من إقبال التلاميذ على الأنشطة الرياضية؟	62.90	39	4.84	3	32.26	20	31.39*	1.31	65.32
12	نظرة المجتمع لمدرس التربية البدنية إيجابية؟	41.94	26	32.26	20	25.81	16	2.45	1.16	58.06
13	نظرة المجتمع لمادة التربية البدنية إيجابية؟	38.71	24	32.26	20	29.03	18	0.90	1.10	54.84

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 = 5.99

يتضح من الجدول (8) والشكل البياني رقم (2) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات (المعلمين) على العبارات الدالة على: مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية. وجود فروق معنوية بين الإجابات في أكثر العبارات، حيث تراوحت قيم مربع كاي ما بين (0.90 إلى 39.13) وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$ أو أكثر فإن النسبة المئوية للموافقة تميل في الزيادة أو الانخفاض عن النسبة المتوسطة، وقد تراوحت نسبة الموافقة الكلية على العبارات ما بين (25.81% إلى 81.45%).

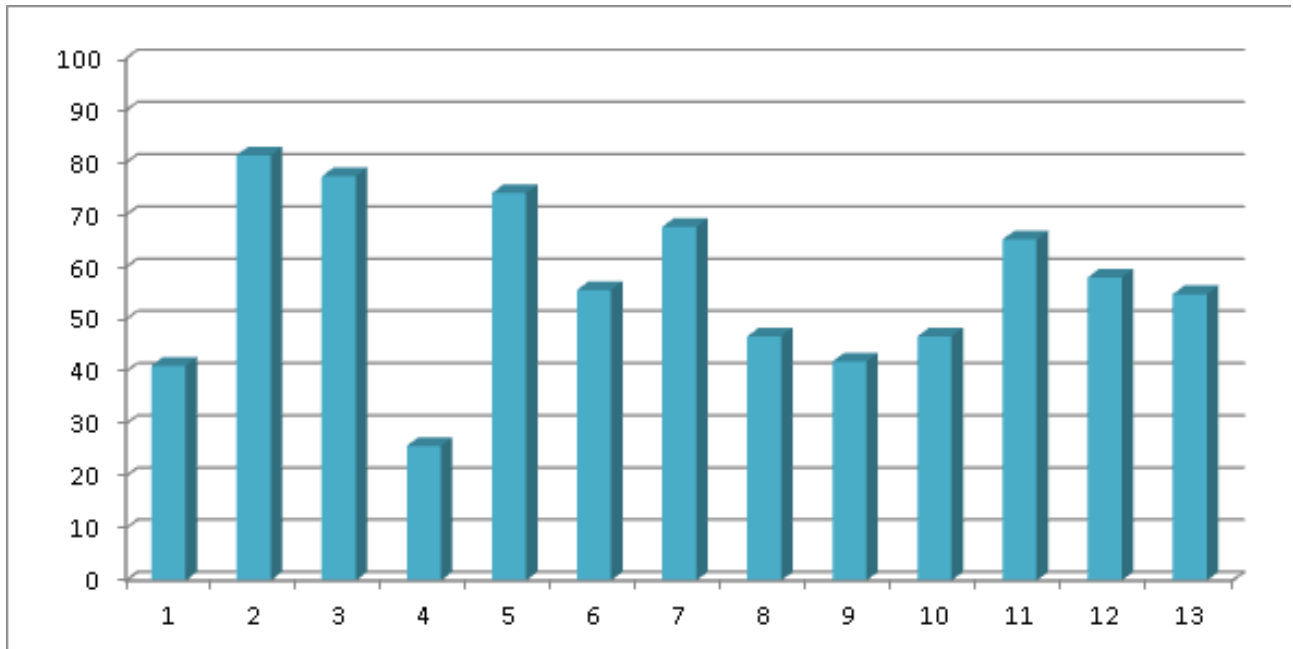
يتضح من الجدول (7) والشكل البياني رقم (1) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات (المعلمين) على العبارات الدالة على: واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط. وجود فروق معنوية بين الإجابات في أكثر العبارات، حيث تراوحت قيم مربع كاي ما بين (0.03 إلى 76.10) وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$ أو أكثر فإن النسبة المئوية للموافقة تميل في الزيادة أو الانخفاض عن النسبة المتوسطة، وقد تراوحت نسبة الموافقة الكلية على العبارات ما بين (9.68% إلى 90.32%).

الجدول (8) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات (المعلمين) على العبارات الدالة على: الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية

ن = 62

رقم العبارة	محتوى العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		مربع كاي	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		ت	%	ت	%	ت	%			
1	يضع معلم التربية البدنية أهدافاً خاصة بكل درس.	39	62.90	12	19.35	11	17.74	24.42*	1.45	72.58
2	يقوم معلم التربية البدنية بكتابة الأهداف والدرس بكراسة التحضير.	37	59.68	9	14.52	16	25.81	20.55*	1.34	66.94
3	يقوم معلم التربية البدنية بالتهيئة لكل درس لتحقيق الهدف منه.	28	45.16	19	30.65	15	24.19	4.29	1.21	60.48
4	يضع معلم التربية البدنية برنامجاً زمنياً لتدريب فرق المدرسة.	38	61.29	16	25.81	8	12.90	23.36*	1.48	74.19
5	يضع معلم التربية البدنية برنامجاً للحلقات المدرسية.	12	19.35	20	32.26	30	48.39	7.87*	0.71	35.48
6	يحدد معلم التربية البدنية احتياجاته من الأدوات الرياضية مع بداية كل عام دراسي.	33	53.23	17	27.42	12	19.35	11.65*	1.34	66.94
7	يخطط معلم التربية البدنية لطاير الصباح.	49	79.03	8	12.90	5	8.06	58.48*	1.71	85.48
8	يجتمع معلم التربية البدنية مع التلاميذ بعد كل نشاط خارجي.	37	59.68	12	19.35	13	20.97	19.39*	1.39	69.35
9	ينهي معلم التربية البدنية الإجراءات الإدارية الخاصة بالأنشطة الرياضية الخارجية قبل موعدها بفترة مناسبة.	31	50.00	17	27.42	14	22.58	7.97*	1.27	63.71
10	يهتم معلم التربية البدنية بإقامة المباريات الودية لفرق المدرسة داخل وخارج المدرسة.	31	50.00	23	37.10	8	12.90	13.19*	1.37	68.55
11	يقوم معلم التربية البدنية بتخزين الأدوات والأجهزة الرياضية بطريقة صحيحة.	31	50.00	20	32.26	11	17.74	9.71*	1.32	66.13
12	يشارك معلم التربية البدنية في وضع الجدول الدراسي بالمدرسة.	15	24.19	12	19.35	35	56.45	15.13*	0.68	33.87
13	يقوم معلم التربية البدنية بتنظيم الدورات الرياضية على مستوى المدرسة ككل.	32	51.61	17	27.42	13	20.97	9.71*	1.31	65.32
14	يكتب معلم التربية البدنية تقريراً عن إنجازات فرق المدرسة ويقدمه لإدارة المدرسة.	33	53.23	11	17.74	18	29.03	12.23*	1.24	62.10
15	يهتم معلم التربية البدنية بالمتفوقين رياضياً.	41	66.13	17	27.42	4	6.45	34.10*	1.60	79.84
16	يكشف معلم التربية البدنية عن الموهوبين رياضياً.	43	69.35	14	22.58	5	8.06	38.16*	1.61	80.65
17	يقوم معلم التربية البدنية بالإتصال بزمالته لإكتساب خبرات جديدة في مجال تخصصه.	20	32.26	28	45.16	14	22.58	4.77	1.10	54.84

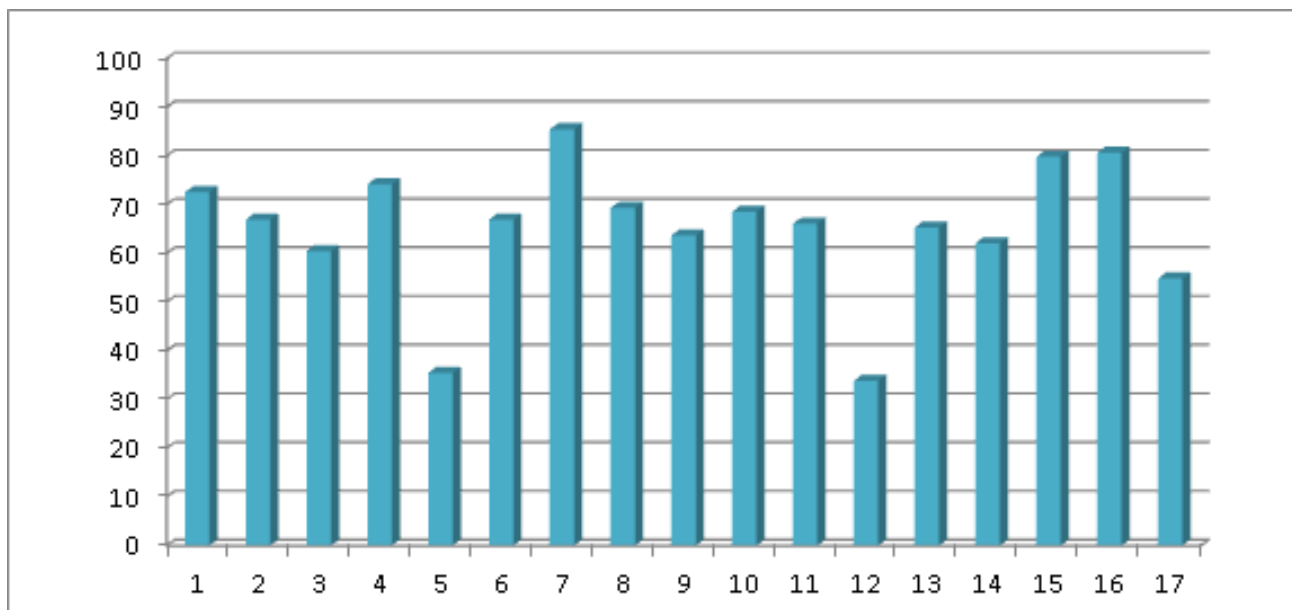
*مربع كاي معنوي عند مستوى $0.05 = 5.99$



الشكل (2): النسبة المئوية لموافقة (المعلمين) على العبارات الدالة على: مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية.

قيم مربع كاي ما بين (4.29 إلى 58.48) وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى $0.05 = 5.99$ أو أكثر فإن النسبة المئوية للموافقة تميل إلى الزيادة أو الانخفاض عن النسبة المتوسطة، وقد تراوحت نسبة الموافقة الكلية على العبارات ما بين (33.87% إلى 85.48%).

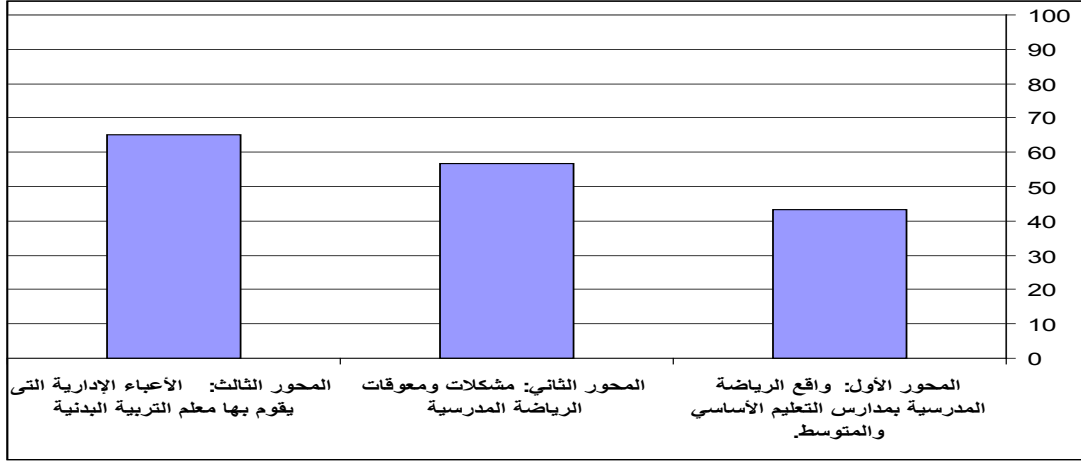
يتضح من الجدول (9) والشكل البياني رقم (3) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات (المعلمين) على العبارات الدالة على: الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية. وجود فروق معنوية بين الإستجابات في أكثر العبارات، حيث تراوحت



الشكل (3) النسبة المئوية لموافقة (المعلمين) على العبارات الدالة على: الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية.

الجدول (9) التوصيف الإحصائي لمتوسط النسبة المئوية للموافقة على العبارات

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أعلى نسبة	أقل نسبة	عدد العبارات	المحاور
3	22.54	43.36	90.32	9.68	13	واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط.
2	16.23	56.70	81.45	25.81	13	مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية
1	13.79	65.09	85.48	33.87	17	الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية



الشكل (4): متوسط النسبة المئوية للموافقة على عبارات المحاور الثلاثة.

بعض هذه العبارات له أهمية نسبية عالية، والأخري بسيطة ومتوسطة، وفي المجمل فقد خلص الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- 1- إن الوقت الخاص بدرس التربية البدنية غير كافٍ بالشكل المطلوب لتحقيق الأهداف المرجوة.
- 2- إن حصة واحدة أسبوعياً غير مناسبة لتحقيق الأهداف ولا يوجد وقت كافٍ لممارسة النشاط بعد اليوم الدراسي.
- 3- إن الأنشطة البدنية التي يمارسها الطلاب على مستوى الإدارة التعليمية بالبلدية غير كافٍ.
- 4- الملاعب لاتسع إلى فصلين دراسيين في وقت واحد.
- 5- الميزانية المخصصة للمدرسة لاتكفي لشراء الأدوات والأجهزة الرياضية التي تحتاجها.
- 6- النشاط الرياضي بالمدرسة لا يهتم بالألعاب الفردية مثل ألعاب القوة والجمباز، وغيرها.
- 7- المدرسة لا يوجد بها مراكز للتدريب والتي من شأنها إنتاج رياضيين في كل الألعاب.

يتضح من الجدول (10) والشكل البياني (4) أن أقل نسبة موافقة كانت من نصيب عبارات: واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط، حيث بلغ متوسط نسبة الموافقة على عبارات المحور 43.36، في حين جاء المحور الثاني: مشكلات ومعوقات الرياضة المدرسية في درجة متوسطة حيث بلغ متوسط نسبة الموافقة على عبارات المحور 56.70 كما ارتفع نسبياً متوسط نسبة الموافقة على عبارات المحور الثالث: الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية حيث بلغ 65.09.

الإستنتاجات والتوصيات: أولاً- الإستنتاجات:

التائج الدالة على واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط: كانت أكبر انخفاض فيها عند نسبة الأهمية النسبية، حيث كان هناك تباين واضح واختلاف في الإجابات بين التساؤلات الدالة على واقع الرياضة المدرسية بمدارس التعليم الأساسي والمتوسط، وهذا واضح في نتائج مربع كاي، حيث نجد أن

4- يجب التعاون بين الإدارة التعليمية بالبلدية وإدارة المدرسة للعمل على توفير ملاعب رياضية كافية لأكثر من فصلين في وقت واحد.

5- أن تعمل الإدارة التعليمية على توفير معدات وأجهزة رياضية كافية لكل المدارس، وأن تخصص من ميزانية المدرسة ما يغطي ذلك.

6- ضرورة أن تلزم إدارة المدرسة مدرس التربية البدنية بتوزيع الألعاب والأنشطة الرياضية الفردية والجماعية التي يدرسها للطلاب على طيلة العام الدراسي.

7- ضرورة التقليل في محتوى المنهج الدراسي بشكل يتيح إيجاد فتره للطلاب لممارسة الأنشطة الرياضية.

8- يجب صرف مكافآت للطلاب والفرق الرياضية المدرسية المشاركة في النشاط الرياضي على مستوى الإدارة التعليمية وعلى مستوى المدرسة.

9- يجب على إدارة المدرسة أن تبقى حصة التربية البدنية كما هي بالجدول أثناء فترة الاختبارات ليتسنى للطلاب ممارسة النشاط والترفيه.

10- يجب أن يقوم معلم التربية البدنية بالمدرسة بالمشاركة في وضع الجدول الدراسي، وأن يضع برنامج للرحلات المدرسية.

11- يجب على معلم التربية البدنية أن يكون على تواصل دائم مع زملائه من معلمي التربية البدنية بالمدارس الأخرى بالبلدية لتبادل المعلومات والمعارف والمشاركة في إعداد خطط النشاط الرياضي المدرسي.

المراجع:

1. إبراهيم كساب، عبير رجب مسعود (2009): تقييم البنية التحتية للنشاط الرياضي المدرسي الداخلي والخارجي ببعض مناطق غرب ليبيا. المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة الزاوية بكلية التربية البدنية.
2. أحمد آدم محمد (2013): الرياضة المدرسية وأثرها في تحقيق السلم المجتمعي، دراسة ميدانية لتلاميذ مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي بولاية الخرطوم، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، كلية علوم التربية البدنية والرياضة، جامعة الزاوية.
3. السيد على شحاته (1999): أهم موقفات التربية الرياضية في المدارس الثانوية الصناعية للبنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
4. طارق عبدالعظيم الشامخ (2003): الرياضة المدرسية كركيزة للإنجاز الرياضي، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
5. علي الخطيب (2011): دور الرياضة المدرسية في التنمية الاجتماعية والنفسية

النتائج الدالة على مشكلات وموقفات الرياضة المدرسية:
كانت النتائج مجملية في الآتي:

1- المناهج الدراسية الحالية دسمة جداً مما يعيق ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل كافٍ.

2- لا يتم صرف مكافآت وحوافز للفرق المدرسية المشاركة في الأنشطة الرياضية.

3- إن إدارة المدرسة تلغي في حصة التربية البدنية أثناء فترة الإمتحانات والاختبارات.

4- إدارة المدرسة ليس لها اهتمام كبير أو كاف بأهمية التربية البدنية.

5- إن دروس التربية البدنية في الأسبوع الواحد لا تكفي لتحقيق الغرض منها.

6- المجتمع الذي نعيش به لا ينظر إلى التربية البدنية بشكل إيجابي.

النتائج الدالة على الأعباء الإدارية التي يقوم بها معلم التربية البدنية:

كانت نتائجها كالآتي:

1- معلم التربية البدنية لا يضع برنامج الرحلات المدرسية وهي من صلب عمله.

2- معلم التربية البدنية لا يشارك في وضع الجدول الدراسي.

3- معلم التربية البدنية لا يتصل ويتواصل مع زملائه لتبادل الخبرات والمعارف في مجال تخصصه.

4- معلم التربية البدنية يقوم بأعمال إدارية ليست من تخصصه.

ثانياً- التوصيات:

من خلال النتائج التي تحصل عليها الباحث فإنه يوصي بالآتي:

1- ضرورة أن توزع حصة التربية البدنية على كل الحصص بالجدول في الأسبوع ولا تقتصر على الحصتين الأخيرتين.

2- يجب أن يكون بالجدول الدراسي حصتان للتربية البدنية في الأسبوع للفصل الواحد.

3- ضرورة أن تركز الإدارة التعليمية بالبلدية على إقامة مسابقات رياضة لكل الأنشطة والألعاب خلال العام الدراسي.

للطلبة، بحث منشور بمجلة الرأي الإلكترونية، الصفحة الرياضية،
<http://www.alrai.com/article/446906.html>

6. عمر العياط (2002): دراسة واقع التربية البدنية المدرسية بمرحلة التعليم الأساسي الحلقة الثالثة بمنطقة طرابلس، مجلة التربية البدنية والرياضة الجماهيرية، العدد الأول، كلية التربية البدنية بجامعة الزاوية.
7. كمال الغول، خديجة أبوخريص (2013): واقع الرياضة المدرسية بالتعليم الأساسي بمدارس صبراته، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، كلية علوم التربية البدنية والرياضة، جامعة الزاوية.
8. محسن محمد حمص (1997): المرشد في تدريس التربية الرياضية، مكتبة منشأة المعارف.
9. مصطفى السايح (2007): علم الاجتماع الرياضي في التربية البدنية، دار الفكر التربوي.

دراسة مقارنة تقييم الكفاءات التدريسية للطالب المعلم الداخلي والخارجي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

* د. عادل سالم الزيتوني * د. سعيد سليمان معيوف * د. علي أحمد شناك

** كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

من أبرز الاتجاهات في إعداد المعلم اعتماد برامج الإعداد القائمة على كفاءات محددة مستمدة من الأدوار الرئيسية المهمة للمعلم، وقد شهد الميدان التربوي في العالم اهتماماً كبيراً بحركة إعداد المعلم القائمة على الكفاءات، وأصبح لهذه الحركة قوة فعالة في دفع عجلة التعليم وإعداد المعلمين وتدريبهم. مشكلة البحث: تعرضت النظم والبرامج التعليمية السائدة حالياً لكثير من نقد التربويين لعجزها عن تحقيق الأهداف والطموحات المنشودة وعجزها عن مواكبة التطورات في شتى المجالات، نظراً إلى أن حركة التربية القائمة على الكفاءة تنال حالياً الاهتمام الكبير في الكثير من المدارس والاتجاهات التربوية الحديثة. هدف البحث: دراسة مقارنة لتقييم الكفاءات التدريسية للطالب المعلم الداخلي والخارجي. منهج البحث: - استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ملائمة لطبيعة الدراسة. النتائج: كان هناك فرق في التقييم لصالح مجموعة الطالب المعلم الخارجي، ويعزو الباحثون ذلك إلى عدة أسباب منها: إن الحويلة التدريسية لطلاب فصلي الخامس والسادس قيد الدراسة لم تكتمل بعد، ولا زال الطلاب في طور استكمال التحصيل العلمي.

مقدمة البحث:

يتم أفضل استثمار للموارد البشرية، حيث يتم تزويد الإنسان بالقيم الدينية والسلوكية والمعرفية والتخصصية في كل المجالات، كي يصبح الإنسان مهيناً للمساهمة في بناء وتطوير المجتمع الحديث. (6: 8)

المعلم أساس جميع المهن وأكثرها إثراء في حياة الأفراد والجماعات، لذا فهو يتطلب قدرة وكفاءة لا يمكن تحقيقها إلا بإعداد مهني وأكاديمي وشخصي وثقافي وعلى مستوى عالٍ. (1: 29) لذا احتلت قضية إعداد المعلم أولوية خاصة لأنها قضية التربية نفسها، حيث إنها تحدد طبيعة ونوعية الأجيال القادمة الذين يتوقف عليهم مستقبل الأمة، خاصة أن وظيفة المعلم في عالمنا المعاصر لم تعد مجرد نقل المعلومات إلى المتعلمين فقط، بل صارت تتطلب من المعلم ممارسة القيادة والبحث والتقني وبناء الشخصية الإنسانية السلوكية، كما تتطلب منه قدرات ومهارات في الإرشاد والتوجيه وفن التدريس. (7: 39)

شهدت السنوات الأخيرة شمولاً في فلسفة إعداد وتأهيل معلم التربية البدنية قبل التخرج وبعده، لذلك تحتاج الأنظمة التربوية التي تتحمل مسؤولية إعداد المعلم إلى مراجعة مستمرة من أجل تحسين كفاءته باختيار أفضل المدخلات المنسجمة مع الواقع التعليمي لدفع عجلة العملية التعليمية، وإعداد معلم المستقبل بحيث يصبح مهيناً للمساهمة في بناء وتطوير المجتمع الحديث.

يذكر أحمد اللقاني (1991) بأن الكفاءات التدريسية إحدى جوانب إعداد المعلم، وقد حظيت باهتمام كبير في كافة النظم التعليمية، حيث أثبتت نجاحها وتأثيرها الفعال في مساعدة المعلمين على القيام بعملية التعليم بكفاءة واقتدار. (2: 125)

ترى عفاف عثمان (2007) بأن التعليم هو الركيزة الأولى للتقدم، وهو الأساس الذي لا غني عنه لمسايرة التطور، فمن خلاله

أهمية البحث:

تكمُن أهمية مثل هذه البحوث في أنها مؤشراً على مدى المستوى الحقيقي للعملية التعليمية، وبالتالي مدى اقترابه من مستويات الجودة العالمية، الأمر الذي يتطلب الكشف على المستوى التعليمي والتطبيقي للتدريب الميداني الداخلي والخارجي وإمكانية الارتقاء به.

هدف البحث:

دراسة مقارنة لتقييم الكفاءات التدريسية للطلاب المعلم الداخلي والخارجي.

تساؤل البحث:

- ماهو مستوي الكفاءة التدريسية و واقع الأداء التقييمي للطلاب المعلم الداخلي والخارجي؟

المصطلحات الواردة بالبحث:

أ. التقييم:

هو إصدار حكم على قيمة الشيء ، وهذا الحكم قد يستند إلى وصف كمي وكيفي معاً (5 : 64)

ب. الطالب المعلم الخارجي :

هو طالب تحت الإعداد ويتوقع تخرجه ويكتسب بعض مهارات التدريس تحت توجيه وإشراف من إدارة الكلية والموجهين الخارجيين (13: 70)

ج. ا لطلاب المعلم الداخلي :

هو الطالب الذي أنجز عدد من الوحدات تؤهله لإجراء التدريب الميداني داخل الكلية وفق البرنامج الدراسي بها . (إجرائي)

د. الكفاءة التدريسية :

هي نسق متميز من السلوكيات التي يمكن التعرف عليها والتي يؤثر بها المعلم في المتعلم عن طريق التدعيم والتوجيه عندما يمارس المعلم مهام عمله (11 : 47) .

• إعداد (الطالب) المعلم:

إن قضية إعداد المعلم وتدريبه شغلت كافة المهتمين بقضايا التربية في الماضي، وما زالت شغلهم الشاغل في الحاضر، انطلاقاً من أن المعلم يشكل بعداً رئيسياً في العملية التعليمية، فهو يقوم بالعبء الأكبر في تحقيق أهدافها، ومعظم المعالجات التي تجري علي وظائف مؤسسات إعداد المعلمين علي الصعيد العالمي تركز محورين:

المحور الأول: يتم التركيز فيه علي إغناء عناصر الإعداد بمضامين جديدة تسير التغييرات التي تحدث في بنية المعرفة الإنسانية في مجال

ومن أبرز الاتجاهات في إعداد المعلم اعتماد برامج الإعداد القائمة علي كفاءات محددة مستمدة من الأدوار الرئيسية المهمة للمعلم ،وقد شهد الميدان التربوي في العالم اهتماما كبيرا بحركة إعداد المعلم القائمة علي الكفاءات ، وأصبح لهذه الحركة قوة فعالة في دفع عجلة التعليم وإعداد المعلمين وتدريبهم ، ولأن أي تغيير في المجال التربوي لا يمكن أن يتم دون معلم كفاء قادر علي إحداث ذلك التغيير مهما توفر لذلك من إمكانيات مادية ، فالمعلم هو الأداة الحقيقة لنماء المجتمع.

مشكلة البحث:

تعرضت النظم والبرامج التعليمية السائدة حالياً لكثير من نقد التربويين لعجزها عن تحقيق الأهداف والطموحات المنشودة وعجزها عن مواكبة التطورات في شتى المجالات، نظراً لأن حركة التربية القائمة على الكفاءة تنال حالياً الاهتمام الكبير في الكثير من المدارس والاتجاهات التربوية الحديثة، لكونها حركة شاملة تركز على الكفاءة التعليمية والنهوض بمستواها وجودة النتائج التحصيلية معاً، وهذا ما يميزها لأنها تعتبر أفضل الطرق لبلوغ الأهداف وتحقيق أفضل النتائج للعملية التعليمية التربوية.

تشير كل من نوال شلتوت وأمرفت خفاجة (2002) إلى أن التربية العملية « التدريب الميداني » تعتبر من أهم العناصر المهنية في العملية التعليمية، حيث تساعد على عملية إعداد معلم المستقبل وتدعيم كفاءات الطالب المهنية وإعداده لتحصيل مسؤولياته كاملة عند التخرج. (10: 16)

وترى إيمان محفوظ (1991) إن نجاح العملية التعليمية وضرورة تطوير البرامج وتنمية أساليب التدريس وإعداد المعلم قد أصبح من المسلم به، إن أي نشاط تربوي نقوم به يتطلب عملية تقييم لمعرفة مدى تحقيق العملية التعليمية التربوية لأهدافها الأساسية، لذا فإن تقييم المعلم وكفاءاته يعد إحدى الضروريات الهامة لما لها من تأثير كبير على المتعلمين. (3: 54)

ولعل عملية الإعداد والتأهيل لكلية التربية البدنية تراعى كل الشروط العلمية اللازمة لإعداد معلم المستقبل من خلال الكفاءات التعليمية التي تحدث تطوراً إيجابياً في جوانب شخصية الطالب « معلم المستقبل » البدنية ، الوظيفية ، الذهنية ، النفسية ، ومدى استيعاب الطالب لتلك المهارات، ومن هذا المنطلق رأى الباحثون أن يوضع الطالب المعلم في دائرة المعارف الخاصة بالكفاءات التدريسية التي تمكنه من تنظيم وترتيب الأنشطة وفق غاية مأمولة لإتقان المادة العلمية واكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (31) طالباً وطالبة من معلمي التربية الرياضية.

أهم الاستنتاجات: الإعداد المهني الجيد يساهم مساهمة فعالة في اكتساب المعلمين الكفاءات التدريسية.

2: دراسة هيوستن هوسام (Houston) (1992). (14)

عنوانها: «مميزات برنامج ثقافي لتدريب المعلمين باستخدام الكفايات التدريسية في شيكاغو» .

هدف الدراسة: التعرف على مميزات تدريب المعلمين باستخدام الكفايات التدريسية في شيكاغو .

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية .

عينة الدراسة: بلغ عينة الدراسة (52) معلماً من معلمي التربية الرياضية لمدارس التعليم المتوسط .

أهم الاستنتاجات: إن الأفضل من محاور الكفايات التدريسية كان كفاية تخطيط الدرس وتنفيذه، بعدها كانت مهارة الاتصال والتفاعل، جاء بعدها محور كفاية التطوير المهني وتقييم المعلمين.

3 : دراسة إيمان محفوظ (1991) . (3)

عنوانها: «دور التوجيه الفني في تحقيق كافة معلم التربية الرياضية» .

هدف الدراسة: التعرف على دور التوجيه الفني في تحقيق كفاية معلم التربية الرياضية .

المنهج المستخدم: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية .

عينة الدراسة: بلغ حجم عينة الدراسة (50) معلماً من معلمي التربية البدنية بالمدارس الإعدادية والثانوية .

أهم الاستنتاجات: لعب التوجيه المهني دوراً كبيراً في تحقيق الكفاية التدريسية لمعلمي التربية الرياضية. وتوصل إلي تحديد أهم الكفاءات التدريسية لمعلمي التربية الرياضية. اختلاف آراء عينة الدراسة حول مدى اتفاق معلمي التربية الرياضية للكفاءات التدريسية .

4 : دراسة لويس وكراوس (Lewis & Kraus) (1989) . (15)

عنوانها: معرفة الفرق بين الكفاءات التدريسية لدى الطلبة المعلمين الذين يدرسون بالطريقة التقليدية (أربع سنوات)، والطلبة المعلمين في برنامج التأهيل التربوي (خمس سنوات).

هدف الدراسة: أهم أهداف هذه الدراسة معرفة الفرق بين الكفاءات التدريسية لدى الطلبة المعلمين الذين يدرسون بالطريقة التقليدية (أربع سنوات) والطلبة المعلمين في برنامج التأهيل التربوي (خمس

الثقافة والعلوم، وفي مجال المستجدات التي تفرزها الثورة العلمية والتكنولوجيا المعاصرة من أجل إعداد المعلم الذي يتمكن من أداء رسالته في المجتمع الجديد مجتمع الثورة العلمية والتكنولوجيا.

المحور الثاني: يتمثل في التكوين الشخصي للمدرس وما له من تأثير في إعداد وتنشئة الأفراد، حيث تنعكس المكونات الشخصية للمدرس على التكوينات الشخصية، لذلك تعد المقومات الشخصية للمدرس واحدة من أبرز العناصر المؤثرة في طبيعة أداء المدرس لرسالته التربوية في بناء أفراد يستطيعون تحمل مسؤولياتهم الإنسانية في المجتمع. (9: 426)

• جوانب تقييم (الطالب) المعلم:

ذكر نبيل زايد (1993) إن الغرض من إعداد المعلم هو تشجيع نمو المعلمين شخصياً ومهنياً، والمعلمون في طور النمو يجب أن يصبحوا أكثر تفتحاً، وأكثر مهارة، وأكثر شمولاً، ومربين بمعنى الكلمة، ولإعداد المعلم جوانب هي:

أولاً- الجانب الشخصي والاجتماعي:

تعتبر مهنة التعليم أكثر المهن طلباً وراء السواء والبعد عن المرض بالمفهوم النفسي، وكثيراً ما نلاحظ التطابق بين سلوك المعلم وإدارته وسلوك تلاميذ، لذا يجب على المعلم أن يتحلى ببعض السات والخصائص الشخصية اللازمة للنجاح في مهنة التدريس.

ثانياً- الجانب الثقافي العام:

يهتم معلم التربية البدنية بتزويد نفسه بثقافة عامة تتيح له التعرف على علوم أخرى غير تخصصه، وتساعد في التعرف على الصورة الأكبر للعالم المحيط به والمشكلات البيئية المحلية التي يعيش فيها وارتباط كل ذلك بتخصصه.

ثالثاً- الجانب الأكاديمي:

يهتم هذا الجانب بإعداد المعلم في المادة أو المواد التخصصية التي سوف يقوم بتدريسها ويركز على المفاهيم والأساسيات التي تبني عليها المادة والمواد الأخرى المساعدة المرتبطة بها. (12: 16-21)

الدراسات المرتبطة:

1 - محمد غيث (2013) . (8)

عنوانها: تقييم الكفاءات الأدائية للطلاب المعلم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس. هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تقييم الكفاءات الأدائية للطلاب المعلم في التربية البدنية أثناء التربية العملية (التدريب الميداني) .

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة الدراسة.

(سنوات).

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية.

أهم الاستنتاجات : توصلت الدراسة إلي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كفاءة المعلمين التعليمية، كما أن عدم وجود فرق دال إحصائية بين الكفاءات التعليمية يعزى إلي متغيرات التقدير ، والمؤهل العلمي ، والأداء الصفي .

الاستفادة من الدراسات النظرية:

بعد اطلاع الباحثين على الدراسات المرجعية التي أمكن الحصول عليها وجد أنها ألقت الضوء على الكثير من المعلومات التي تفيد الباحثين وتعتبر دليلاً لعملهم من خلال:

1. المنهج المستخدم من قبل كافة الدراسات المرجعية وهو المنهج الذي اعتمده الباحثون لملاءمته لطبيعة دراستهم المنهج الوصفي.
 2. جميع عينات الدراسات المرجعية كانت من كليات التربية البدنية وهي نفس المرحلة المستهدفة من قبل الدارسين.
 3. أعطت الدراسات المرجعية الطريق السليم لاختيار الاختبارات ، والقياسات ، والمعالجات الإحصائية المناسبة.
 4. اعتمد الباحثون في مناقشة وتحليل النتائج على بعض الدراسات المرجعية .
- إجراءات البحث:

1- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة .

2- مجتمع البحث: اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (43) طالباً.

3- مجالات البحث:

أ - المجال البشري: طلاب الفصل الخامس والسادس والسابع والثامن قسم (التدريب) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

ب - المجال الزمني: العام الدراسي (2014) .

ج - المجال المكاني: الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس .

4- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة الفصل الدراسي الخامس والسادس والسابع والثامن، وكان قوامهم (8) طلاب مثلوا نسبة (23%) من الإجمالي.

الجدول (1): توصيف أفراد العينة:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية لعينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر	19.02	0.76	18.00	0.77
الوزن	54.25	16.26	51.00	0.61
الطول	1.61	0.11	1.63	-0.56

يتضح من الجدول (1) إن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث تنحصر ما بين (أقل من $3 \pm$) مما يدل على تكافؤ وتجانس أفراد العينة مجال البحث.

5- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- 1- استمارة تقييم المراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل .
- 2- أقلام .
- 3- مسطرة .
- 4- جهاز حاسب آلي .
- 5- ميزان طبي .
- 6- شريط قياس .
- 7- ساعة إيقاف .
- 8- قرص صلب CD.

6- القياسات المستخدمة في البحث:

القياسات الأساسية: (العمر - الوزن - الطول)

7- الدراسات الأساسية:

تم اعتماد استمارة تقييم المراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل . المرفق (1)

أجريت في الفترة ما بين (16 / 3 / 2014) - (20 / 4 / 2014)

8- المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار (t)
- عرض النتائج ومناقشتها:
- تناول الدارسون بهذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها الخاصة بالدراسة.

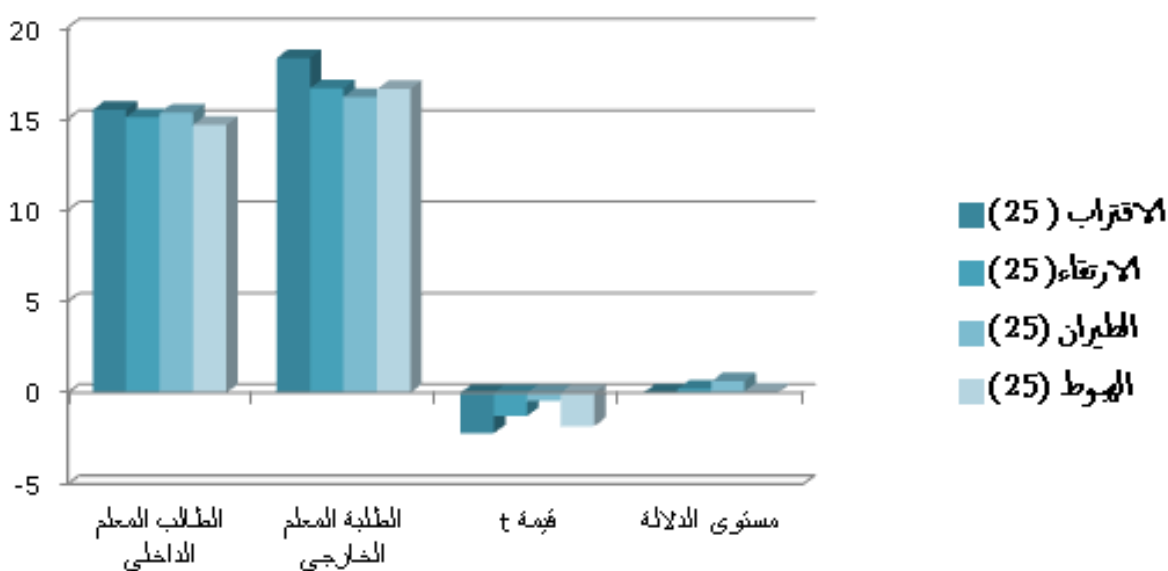
الجدول (2) دلالة الفروق للمراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل قيد الدراسة بين المجموعتين الطالب المعلم الداخلي والطالب المعلم الخارجي.

المتغيرات	الطالب المعلم الداخلي	الطالبة المعلم الخارجي	قيمة t	مستوى الدلالة
الاقتراب (25)	15.5	18.33	-2.22	030.
الارتقاء (25)	15.01	16.67	-1.27	210.
الطيران (25)	15.33	16.2	45.-	623.
الهبوط (25)	14.67	16.63	-1.84	073.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.024

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الطالب المعلم الداخلي والخارجي في بعض متغيرات الدراسة ولصالح مجموعة الطالب الخارجي، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية في متغيرات الدراسة.

يتضح من الجدول (3) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي كل من الخبراء والطلاب الداخلي والخبراء والطلاب الخارجي مجموعة الخبراء في المراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل قيد الدراسة.

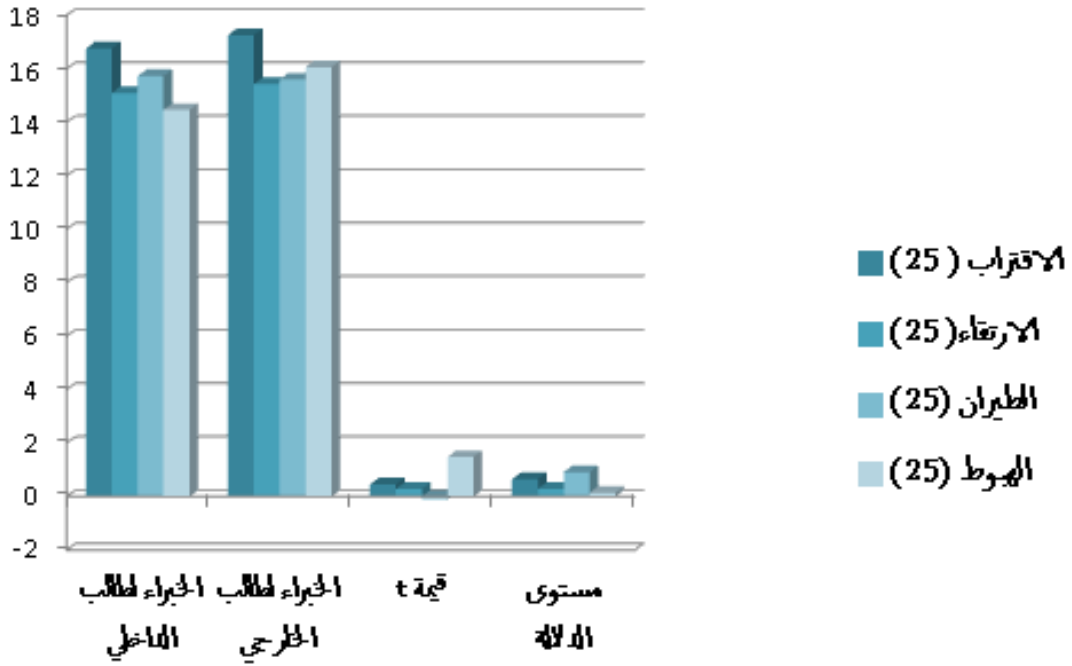


الشكل (1): دلالة الفروق لمهارة الوثب الطويل قيد الدراسة للمجموعتين الطالب المعلم الداخلي والخارجي.

الجدول (3) دلالة الفروق للمراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل قيد الدراسة بين مجموعة الخبراء لطلاب المعلم الداخلي والخبراء لطلاب المعلم الخارجي.

المتغيرات	الخبراء لطلاب الداخلي	الخبراء لطلاب الخارجي	قيمة t	مستوى الدلالة
الاقتراب (25)	16.76	17.26	455.	651.
الارتقاء (25)	15.10	15.43	288.	288.
الطيران (25)	15.73	15.60	110.-	913.
الهبوط (25)	14.46	16.06	1.480	144.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.042



الشكل (2) دلالة الفروق للمراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل قيد الدراسة للمجموعتين الخبراء لطالب المعلم الداخلي والخارجي .

المجموعتين الخبراء لطالب المعلم الداخلي والطالب المعلم الخارجي في جميع متغيرات الدراسة ويعزو الباحثون السبب في ذلك إلى أن تقييم الخبراء لم تظهر فيه الفروق نظرا للكفاءات المهنية وهو مؤشر لموضوعية التقييم .

الاستنتاجات:

من خلال مناقشة النتائج توصل الدارسون إلى الاستنتاجات التالية :
1- كان هناك فرق في التقييم لصالح مجموعة الطالب المعلم الخارجي ، ويعزو الباحثون ذلك لعدة أسباب منها: أن الحصيلة التدريسية لطلاب الفصل الخامس والسادس قيد الدراسة لم تكتمل بعد ولازال الطلاب في طور استكمال التحصيل العلمي .

2- الاستفادة من التطبيق العملي لعدد كبير من الوحدات التعليمية الأسبوعية بالمدرسة ودعم موقف الطالب المعلم الخارجي في قراراته الخاصة بالتقييم وتبرير ما قام به إذا دعت الحاجة، بينما الطالب المعلم الداخلي يستفيد من تطبيق عدد قليل من الوحدات تتمثل في يوم واحد أسبوعياً .

3- تعتبر هذه الدراسة مؤشرا جيدا للتحصيل العلمي لسير العملية التعليمية بالكلية .

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الطالب المعلم الداخلي والخارجي في مرحلة الاقتراب، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.22) وهي ذات دلالة معنوية عند مستوي (0.05)، ولصالح الطالب المعلم الخارجي، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة معنوية في المراحل الفنية الأخرى للمتغيرات قيد الدراسة لمهارة الوثب الطويل، وكانت قيمة (ت) لمراحل الارتفاع الطيران والهبوط (1.27، 1.84، 0.45) على التوالي .

ويعزو الباحثون التباين والاختلاف فيما بين التقييم لطلاب المعلمين الداخلي والخارجي في المتغيرات قيد الدراسة أنها اختلافات منطقية في هذه المرحلة لأن الطلاب في مرحلة التدريب الميداني يعتبرون في حلقة انتقالية بين مجال العمل، وهذا يتفق مع ما ذكره رائد السطري (2013) بأن هذا التحول والانتقال من دور الطالب إلى دور المعلم لا يتم بين عشية وضحاها، وإنما هو تكيف مسلكي وتربوي يتطلب مهارة ودقة، وهي عملية شاقة وطويلة لأنها تتطلب التمرين المتواصل والتدريب العملي الدائم. (4: 4 - 5)

من خلال الجدول (3) اتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين

التوصيات:

- 1- التأكيد على أهمية التقييم في تنمية النواحي التربوية والبدنية والمهنية لما له من تأثير إيجابي على التدريب الميداني.
- 2- تقييم أداء الطالب المعلم في ضوء التوجهات العالمية المعاصرة بما يضمن تحقيق الجودة في التعليم.
- 3- توفير فرص التفاعل الحقيقي بين الطالب المعلم والأستاذ القار بالمدرسة له أهمية كبيرة في تحقيق أهداف برنامج التدريب الميداني.

المراجع:

1. أبو النجا أحمد عز الدين (2002) المناهج في التربية الرياضية للأسيوط والخواص مكتبة شجرة الدار بالقاهرة .
2. أحمد حسن اللقاني (1991) المناهج التربوية بين النظرية والتطبيق، القاهرة علم الكتاب.
3. إيمان محفوظ (1991) دور التوجيه الفني في تحقيق كافة معلمي التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات الاسكندرية.
4. رائد إبراهيم السطري (2013) التربية العملية في التربية الرياضية، الأهمية والواجبات والمسؤوليات جامعة الملك سعود.
5. سيع أبو لبدة (1998) مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
6. عفاف عثمان عثمان (2007) طرق التدريس في التربية الرياضية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية.
7. على راشد (1996) اختيار المعلم وإعداد دليل التربية العملية دار الفكر العربي القاهرة.
8. محمد غيث حماد (2013) تقييم الكفاءات الأدائية للطالب المعلم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة رسالة ماجستير غير منشورة، طرابلس.
9. محمد المرى (1990) دراسة لمكونات الكفاية المهنية المميزة للمعلم في كلية التربية الأساسية بدولة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، العدد 13 ، السنة الخامسة، جامعة الزقازيق.
10. ميرفت على خفاجة و نوال إبراهيم شلتوت (2002) طرق التدريس في التربية البدنية، جامعة الاسكندرية، الطبعة الثانية، الإسكندرية.
11. _____ (2007) طرق التدريس في التربية البدنية، جامعة الإسكندرية، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
12. نبيل محمد زايد (1993) النمو الشخصي والمهني للمعلم، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة.
13. وفيقه مصطفى سالم (2001) تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ج 1 ، منشأة المعارف، الإسكندرية.

تقييم الكفاءات التدريسية للطالب المعلم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

*د. عادل سالم الزيتوني * د. سعيد سليمان معيوف *أ. محمد البهلول العلوص

* كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

إن كافة النظم التعليمية الحديثة تولي اهتماماً متزايداً لقضية إعداد المعلم وتدريبه من منطلق أنه يمثل ركيزة أساسية وهامة في العملية التربوية، ووسيلة لتوفير الأعداد الكافية من النوعيات الجيدة من المعلمين، مما يساعد على تقدم المجتمع ونماءه نتيجة لتربية أفراده بالصورة الصحيحة وباهتمام المجتمعات بتطوير وتجديد برامج إعدادهم، مما يؤدي إلى رفع مستواهم من حيث الأداء الأفضل والفاعلية الأكبر. بالرغم مما يبذل من جهود ونفقات في إعداد الطالب المعلم وتدريبه، فإن هذه الجهود و تلك النفقات باتت دون المستوى المطلوب وتحتاج إلى المزيد، خاصة بعد تغير النظرة إلى وظيفة المعلم ومسؤولياته بتغير متطلبات الحياة العصرية التي تتطلب منه قدرات ومهارات وكفاءات تدريسية عالية، ولا شك أن كل هذا يتطلب إعداد المعلم علمياً ومهنياً وثقافياً وشخصياً. تساؤل البحث: ما مدى تقييم واقع الأداء التطبيقي للطلبة المعلمين (المطبقين) للجانب العملي لقدرة التدريب الميداني لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم. الاستنتاجات: ١- كان هناك فرق في التقييم لصالح مجموعة الخبراء (المحك) ويعزو الدارسون ذلك لعدة أسباب منها أن الحصيللة التدريسية لطلاب فصلي الخامس والسادس قيد الدراسة لم تكتمل بعد ولازال الطلاب في طور استكمال التحصيل العلمي. ٢- تعتبر هذه الدراسة مؤشراً جيداً للتحصيل العلمي لسير العملية التعليمية.

مقدمة البحث:

عالمنا المعاصر: وإن النظم التعليمية لن تواكب العصر حتى يعاد جذرياً وفي شمول إعداد المعلم وتدريبه ليصبح أخصب فكرياً وأكثر تحدياً، ويتسع ويمتد إلى أبعد ما يكون، ليصبح نظاماً للتجديد المهني المستمر وينمي الحياة المهنية للمعلمين، والتربية البدنية كإحدى المجالات التربوية خاصة في المدارس، في حاجة إلى استخدام التقنيات الحديثة لإعداد معلمها وتصميم برامج وتطوير المناهج وتحسين العملية التعليمية (7: 116، 118).

حيث إنه من المسلم به أن المعلم هو العامل الحاسم في إنجاح العملية التعليمية باعتباره يمثل الأداء الفاعل في تنمية قدرات المتعلمين، وهو العمود الفقري لمراحل العملية التربوية والتعليمية (6: 7) (8: 22). يرى أبو الفتوح محمد وآخرون (1998) إن كافة النظم التعليمية

تهتم المجتمعات الإنسانية اهتماماً كبيراً بالعملية التعليمية لأنها تعمل على الاهتمام بالأفراد وتنميتهم تنمية شاملة سليمة، تعني برفد المجتمع بالمرجات الفنية التي تعمل على تقدمه وتنميته عقلياً واجتماعياً واقتصادياً وبدنياً، ويعد المعلم المحور الأساسي للعملية التعليمية، التي لا يمكن الاستغناء عنه رغم تعدد مصادر المعرفة حيث تظل المسؤولية كاملة عن الخبرات التعليمية التي يكتسبها التلاميذ في المراحل الدراسية كافة.

يذكر علي راشد (1996) إن إعداد المعلمين في حد ذاته بمثابة استراتيجية يمكن عن طريقها الحد من أزمة التعلم ومواجهتها في

أهمية البحث:

تعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من المؤسسات التربوية التي يعهد إليها إعداد معلمي التربية البدنية ذوي الكفاءة العالية ليتولوا القيام بعملية التعليم والتدريب في المستقبل وذلك من خلال إكسابهم المعارف والمهارات والكفايات التي تساعدهم على ممارسة عملهم بفاعلية، ولعل متابعة وتقييم العملية التعليمية بالكلية يعد من أهم العوامل التي يتم من خلال تقييم كم وحجم العمل والمعارف التي تمكن أبناءها من تحصيلها، ومن ثم معرفة العوائق التي تحول دون سير العملية التعليمية بالصورة الجيدة، وبذلك يمكن وضع الحلول العلمية المناسبة لكل العوائق لتكتمل.

هدف البحث:

تقييم أداء الطلبة المعلمين في الجانب العملي لقدرة التربية العملية الداخلية.

تساؤل البحث:

- ما مدى تقييم واقع الأداء التطبيقي للطلبة المعلمين (المطبقين) للجانب العملي لقدرة التدريب الميداني لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

المصطلحات الواردة بالبحث:

أ- التقييم:

هو إصدار حكم على قيمة الشيء، وهذا الحكم قد يستند إلى وصف كمي وكيفي معاً (5 : 64).

ب- الطالب المعلم:

هو طالب تحت الإعداد ويتوقع تخرجه ويكتسب بعض مهارات التدريس تحت توجيه وإشراف من إدارة الكلية والموجهين الخارجيين (12 : 70).

ج- الكفاءة التدريسية:

هي نسق متميز من السلوكيات التي يمكن التعرف عليها والتي يؤثر بها المعلم في المتعلم عن طريق التدعيم والتوجيه عندما يمارس المعلم مهام عمله (11 : 47).

الدراسات النظرية:

1 - دراسة فتحي رشيد (2002) (9)

العنوان: تقويم الكفاية الأدائية لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي في محافظة الإسكندرية.

هدف الدراسة: اقتراح بطارية تقويم الكفاية الأدائية لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي في محافظة

الحدیثة تولى اهتماماً متزايداً لقضية إعداد المعلم وتدريبه من منطلق أنه يمثل ركيزة أساسية وهامة في العملية التربوية، ووسيلة لتوفير الأعداد الكافية من النوعيات الجيدة من المعلمين، مما يساعد على تقدم المجتمع ونهائه نتيجة لتربية أفراده بالصورة الصحيحة وباهتمام المجتمعات بتطوير وتجديد برامج إعدادهم، مما يؤدي إلى رفع مستواهم من حيث الأداء الأفضل والفاعلية الأكبر (1 : 21).

مشكلة البحث:

لقد أولت كثيرا من الدراسات والبحوث التربوية عملية إعداد الطالب المعلم وتدريبه وتقييم أدائه، حيث تعد الكفاءات التدريسية في مجال تدريس التربية البدنية أحد الجوانب الرئيسية لتقييم أداء الطالب المعلم، وقد أشار هوستون (Houston) (1992) إلى أن عملية تقييم الكفاءات التدريسية للمعلمين باستمرار وفق دراسة علمية يعد أحد العناصر المهمة التي تحدد أهم الأسباب التي تؤدي إلى معرفة أوجه القصور في كفاءات المعلمين، ما يساعد على إعادة تدريب المعلمين من أجل تطوير الكفاءات التدريسية ذات الجانب الضعيف (13 : 14).

إن مهنة التدريس عبارة عن مهنة الواعي والذكاء والإبداع الفكري، وشخصية المربي الرياضي المستقبلي يتحول إلي عنصر التوجيه والنفذ، والاختيار، والإعداد من أجل تحقيق النجاح في المهنة، وعملية التدريس التربوي تقوم على أساس الوسائل الحديثة لأعمال التدريس والتربية، وكذلك علي نوعية القائم بهذه المهنة، ويتطلب عمل مدرس التربية البدنية إمكانات ذكاء معينة لمتابعة عمله بنجاح، كسرعة التفكير، وتصرفات ذات تقييم جيد، واتخاذ قرارات سلمية وعمل فعال (4:6) وعلى الرغم من تناول بعض الدراسات والبحوث لتقييم أداء الطالب المعلم والعمل على قياس الكفاءات التدريسية، فإن هذه المقاييس اتجهت في معظمها إلى قياس كفاءة ما تحصل عليه التلاميذ، إضافة إلى الاعتماد على تقارير الموجهين التربويين وخبراتهم الذاتية عنها للحكم على مدى كفاءته في التدريس، وليس الكفاية التدريسية، كذلك عدم وضوح التحديد الدقيق للكفاءات التدريسية اللازمة للطالب المعلم، وضعف بعض البرامج التدريبية في تزويد الطالب المعلم بما ينبغي تزويدها به من الكفاءات التدريسية، فقد أكد أحمد النجدي (1999) أنه بالرغم مما تبذل من جهود ونفقات في إعداد الطالب المعلم وتدريبه فإن هذه المجهودات وتلك النفقات باتت دون المستوى المطلوب، وتحتاج إلى المزيد خاصة بعد تغير النظرة إلى وظيفة المعلم ومسؤولياته بتغير متطلبات الحياة العصرية التي تتطلب منه قدرات ومهارات وكفاءات تدريسية عالية، ولا شك أن كل هذا يتطلب إعداد المعلم علمياً ومهنيًا وثقافياً وشخصياً (2 : 91).

إجراءات البحث:

1. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.
2. مجتمع البحث: اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب الفصل الخامس والسادس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3. مجالات البحث:

أ - المجال البشري: طلاب الفصل الأول من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

ب - المجال الزمني: العام الدراسي (2014).

ج - المجال المكاني: الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة طرابلس.

1- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الفصل الدراسي الخامس والسادس وكان قوامهم (04) طلاب مثلوا نسبة (20%) من الإجمالي .

الجدول (1): توصيف أفراد العينة.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية لأفراد البحث ن=04

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر	18.34	0.75	18.65	0.77
الوزن	54.12	16.23	50.31	0.60
الطول	1.52	0.10	1.56	-0.55

يتضح من الجدول (1) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث تنحصر ما بين (أقل من ± 3) مما يدل على تكافؤ وتجانس أفراد العينة مجال البحث.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

استمارة جمع البيانات .

أقلام .

مسطرة .

جهاز حاسب آلي.

ميزان طبي.

شريط قياس.

ساعة إيقاف.

قرص صلب CD.

أدوات مساعدة وبديلة.

الإسكندرية، وقد استخدم الدارس المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (62) معلماً من معلمي التربية البدنية من مرحلة التعليم الأساسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاية الأدائية لمعلم التربية البدنية، ومستوي أداء التلاميذ في مرحلة التعليم الاساسي .

2- دراسة : منصور دياب (1998) (10)

العنوان: تقويم مسابقات الميدان والمضمار بالدولة الليبية .

هدف الدراسة: التعرف على الوضع الحالي لمسابقات الميدان والمضمار بليبيا في القطاع المدرسي.

منهج الدراسة: استخدم الدارس المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (100) طالب، وكانت نتائج الدراسة أن برامج مسابقات الميدان والمضمار في مختلف المراحل التعليمية لا تحقق الأهداف الموضوعية بصورة مقبولة .

3- دراسة أنيسة على (1996) (3)

العنوان: الإعداد المهني لطلاب كلية التربية بجامعة قطر في اكتسابهم بعض الكفايات التدريسية الواجب توافرها لدى معلم التربية الرياضية .

هدف الدراسة: التعرف على دور الإعداد المهني لطلاب كلية التربية بجامعة قطر في اكتسابهم بعض الكفايات التدريسية الواجب توافرها لدى معلم التربية الرياضية، وقد استخدم الدارس المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (46) طالبا من طلبة معلم التربية الرياضية، وكانت نتائج الدراسة أن الإعداد المهني الجيد يساهم مساهمة فعالة في اكتساب المعلمين الكفايات التدريسية.

الاستفادة من الدراسات النظرية:

بعد أن اطلع الباحثون على الدراسات المرجعية التي أمكن الحصول عليها وجد أنها ألقت الضوء على الكثير من المعلومات التي تفيد الباحثين وتعتبر دليلاً لعمله من خلال:

1- المنهج المستخدم من قبل كافة الدراسات المرجعية وهو المنهج الذي اعتمده الدارسون لملائمته لطبيعة دراستهم (المنهج الوصفي).

2- جميع عينات الدراسات المرجعية كانت من كليات التربية البدنية وهي نفس المرحلة المستهدفة من قبل الدارسين.

3- أعطت الدراسات المرجعية الطريق السليم لاختيار الاختبارات، والقياسات، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

4- اعتمد الدارسون في مناقشة وتحليل النتائج على بعض الدراسات المرجعية.

القياسات المستخدمة في البحث:

القياسات الأساسية :- (العمر - الوزن - الطول)

7- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بتوزيع استمارة الاستبيان على السادة الخبراء وذلك لتحديد أهم فقرات الاستبيان، وبعد إعداد الاستمارة بالشكل النهائي قام الباحثون بزيارة إلى قسم الدراسة والامتحانات بالكلية للتعرف على الآتي:

1. أعداد الطلاب لهذا الفصل كل حسب الفصل المقيد به.

2. الإطلاع على الجدول العام وذلك لتحديد أيام توزيع استمارة الاستبيان.

8 - الدراسات الأساسية:

أجريت في الفترة ما بين (19 / 3 / 2014) - (20 / 4 / 2014) طيلة أيام الأحد والاثنين وذلك بتوزيع استمارة البيانات واستلامها.

9 - المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط (بيرسون)

عرض النتائج ومناقشتها:

تناول الدارسون عرض النتائج ومناقشتها .

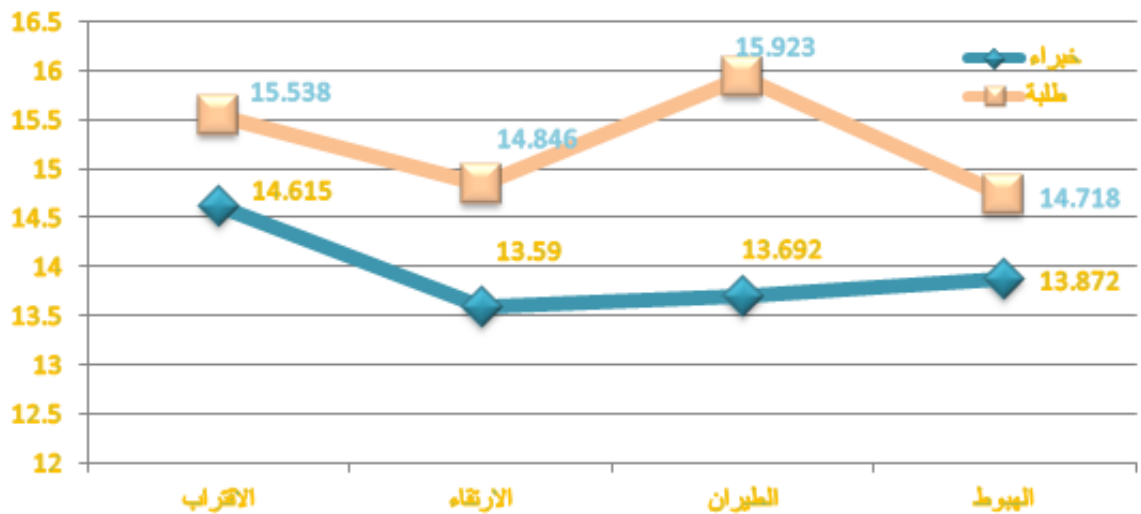
الجدول (2): يوضح المتوسط الحسابي لتقييم الخبراء والطلبة:

الطلبة المعلم	خبراء	المتغيرات
15.53	14.15	الاقتراب (25)
14.84	13.59	الارتقاء (25)
15.92	13.69	الطيران (25)
14.71	13.87	الهبوط (25)

من خلال الجدول (2) توصل الخبراء والدارسون إلى تقييم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمهارة الوثب الطويل حسب النسبة المئوية من الأكبر إلى الأكبر إلى الأصغر حسب أداء عينة الدراسة.

يتضح أيضا من خلال الجدول (2) أن تقييم الطلبة أعلى من تقييم الخبراء حيث كانت أعلى نسبة لمهارة الطيران (15.92) وأدنى نسبة لمهارة الارتقاء (14.71) كما يؤكد الشكل (1).

يتضح من خلال الجدول (3) وجود علاقة دالة إحصائية في بعض الدرجات بين الخبراء والطلبة، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (0.363 0.853) وهذا يعني وجود دلالة بين تقييم الخبراء وتقييم



الشكل (1) : دلالة الفروق لمهارة الوثب الطويل قيد الدراسة للمجموعتين الخبراء والطلبة .

الجدول (3) مصفوفة معامل الارتباط بين تقييم الخبراء والطلبة

الهبوط طلبة	الطيران طلبة	الارتقاء طلبة	اقتراب طلبة	الهبوط خبراء	الطيران خبراء	الارتقاء خبراء	اقتراب خبراء	Correlations
							1	اقتراب خبراء
						1	*0.817	الارتقاء خبراء
				1	*0.709	*0.641		الطيران خبراء
				1	*0.853	*0.659	*0.593	الهبوط خبراء
			1	0.465	0.407	*0.534	*0.681	اقتراب طلبة
		1	0.363	*0.524	*0.590	*0.674	*0.626	الارتقاء طلبة
	1	*0.609	0.490	*0.512	*0.605	*0.662	*0.723	الطيران طلبة
1	0.536	0.405	0.470	*0.720	*0.533	*0.514	0.482	الهبوط طلبة

قيمة (R) عند مستوى الدلالة 0.5=0.05

الطلبة.

أولاً - الاستنتاجات:

1. من خلال مناقشة النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:
كان هناك فرق في التقييم لصالح مجموعة الخبراء (المحك) ويعزو الدارسون ذلك لعدة أسباب منها: إن الحصيلة التدريسية لطلاب فصلي الخامس والسادس قيد الدراسة لم تكتمل بعد ولازال الطلاب في طور استكمال التحصيل العلمي.
2. تعتبر هذه الدراسة مؤشراً جيداً للتحصيل العلمي لسير العملية التعليمية.

ثانياً - التوصيات:

1. الاهتمام بالتقييم باعتباره عامل أساسي في مجالي التعليم والتدريب.
1. العمل على إجراء مثل هذه البحوث بصفة دورية.
2. إقحام الطلاب وتشجيعهم على الالتحاق بالدورات التدريبية التي تقوم بها الاتحادات الفنية واللجنة الأولمبية الليبية.
3. تفعيل الاتفاقية المبرمة بين جامعة طرابلس واللجنة الأولمبية بما يكفل إقامة دورات تخصصية متقدمة في مجال الرياضة.

المراجع:

1. أبو الفتح محمد رضوان (2003) المدرس في المدرسة والمجتمع ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
2. أحمد النجدي وآخرون (1998) المدخل في تدريس العلوم ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق.
3. أنيسة على (1996) الإعداد المهني لطلاب كلية التربية بجامعة قطر في إكتسابهم بعض الكفايات التدريسية الواجب توافرها لدى معلم التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية.
4. المروك محمد أبو عميد (2004) المقدمات النفسية المساهمة في نجاح الطلاب الذين يتم إعدادهم كمدرسين رياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (3) يتضح فيما يخص مرحلة الاقتراب أن معامل الارتباط كان (0.68) بين تقييم الطلبة مع الخبراء، مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة معنوياً بين تقييم الخبراء والطلبة، كما يدل على أن الطالب المعلم قد يكون استفاد من اختزال المعلومات التدريسية بصفة عامة والجانب التخصصي المتعلق بالمهارة المطبقة طيلة فترة دراسته، وبالتالي استطاع الطلاب تقييم مرحلة الاقتراب بدرجة تقرب من تقييم الخبراء، وفي مرحلة الارتقاء كانت قيمة معامل الارتباط (0.67) بين تقييم الطلبة مع الخبراء، كما يتضح وجود دلالة معنوية بين تقييم الخبراء . أما فيما يخص مرحلة الطيران فقد كانت قيمة معامل الارتباط (0.60) بين تقييم الطلبة مع الخبراء حيث اتضح وجود علاقة ارتباطية ، وفي مرحلة الهبوط كانت قيمة معامل الارتباط (0.72).

أرجع الباحثون ذلك إلى أن التباين والاختلافات في قيم معامل الارتباط بين المراحل الفنية قيد الدراسة إلى درجات الصعوبة في محتوى المراحل الفنية، حيث سجلت أعلى قيمة ارتباطية في مرحلة الهبوط والتي تعتبر غير معقدة تكنيكياً وإن كانت ذات تأثير قانونياً وهو ما أدركه الطلاب المعلمون أثناء التقييم وما ينطبق تقريباً على مرحلة الاقتراب، مع فارق الأهمية النسبية لصالح الأخيرة.

أما فيما يخص المرحلتان اللتان كانا فيهما تباين في نتائج التقييم وهما مرحلتي الارتقاء والطيران كما هو موضح في الشكل (1) فإن الباحثين يعزون هذا التباين إلى درجة الصعوبة في المرحلتين وهو وجود أكثر من واجب تكنيكي أثناء الأداء يجعل من الصعوبة بمكان ملاحظة التداخل والفصل بين بداية ونهاية المرحلة، وهو ما يصعب على طلاب هذه المرحلة إدراك هذه المتغيرات التكنيكية والفصل بينها وهو الفارق الرئيسي بين التقييمين.

- ،الأكاديمية الوطنية للرياضة،صوفيا.
5. سبع أبو لبدة (1998) مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
 6. سعد جاسم وآخرون (1994) التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة.
 7. علي راشد خليفة (1996) اختبار المعلم وإعداده ودليل التربية ، الكتاب الثاني من سلسلة المعلم الناجح ومهاراته الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 8. عبد الحكيم عياد الصويعي (2007) معوقات تنفيذ محتوى منهاج ألعاب القوى بمرحلة التعليم المتوسط ،رسالة ماجستير غير منشورة ، شعبية طرابلس.
 9. فتحي رشيد (2002) تقويم الكفاءة الأدائية لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأساسي في محافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،الإسكندرية.
 10. منصور إبراهيم دياب (1998) تقويم مسابقات الميدان والمضمار بليبيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، شعبية طرابلس.
 11. نوال إبراهيم شلتوت أميرفت على خفاجة (2007) طرق التدريس في التربية البدنية ، جامعة الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية.
 12. وفيقه مصطفى سالم (2001) تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ج 1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

المراجع الأجنبية:

13. Houston , W (1992). The power. Physical fitness and athletic performance. Pp14

النقل السياحي ودوره في تنمية السياحة الرياضية

د. محسن ميلاد الترهوني*، د. طلال فخر الدين أبو خطوة**، د. أسامة فرج الخبولي*

*قسم السياحة بكلية التربية/ جامعة طرابلس

**كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

المخلص:

لتنمية السياحة عن طريق الرياضة يجب توفر عديد من المقومات التي من شأنها أن تساهم في إنجاح هذه التنمية مثل تعميم الثقافة الرياضية على المجتمع وفهمها بطريقة صحيحة ومحاولة التركيز على الأنشطة ذات الاستقطاب السياحي والاهتمام بالأنشطة الرياضية في المجال السياحي وتوفير الخدمات المتاحة لذلك. وبناء على هذا الطرح نسعى من خلال هذه الدراسة إلى إبراز الدور الذي يمكن أن يقوم به النقل السياحي في السياحة الرياضية في سبيل تحقيق التنمية السياحية في المجال الرياضي. أهداف البحث: 1- التعرف على دور النقل السياحي في تنمية السياحة الرياضية. 2- التعرف على النقل السياحي وأهميته في المسابقات الرياضية. النتائج: 1- السياحة الرياضية والنقل السياحي لها دور متزايد نظرا لأهميته في نمو اقتصاديات معظم دول العالم. 2- يؤمن موارد مالية إضافية للسكان. 3- تعمل على تحسين ميزان المدفوعات. 4- تتمثل إحدى الصادرات الهامة وعنصرا أساسيا من عناصر النشاط الاقتصادي وترتبطان بالتنمية ارتباطا كبيرا. 5- تعمل على حل المشكلات الاقتصادية التي تواجهها (مشكلة البطالة). 6- لها دورها في تطوير المناطق والمدن التي تتمتع بإمكانيات سياحية من خلال توفير مرافق البنى الأساسية والتسهيلات اللازمة لخدمة السائحين. 7- يترتب على السياحة الرياضية مجموعة من التأثيرات التنموية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والبيئية والسياحية.

المقدمة:

المختلفة، ويقوم النقل السياحي بنقل الأفراد إلى أماكن المقصد السياحي وأخص بالذكر الأماكن الرياضية سواء ملاعب (تنس - كرة - قدم - فروسية). هذه الممارسة يجب أن تتعدى إلى العالمية خاصة ونحن في عصر العولمة من خلال تنظيم مسابقات وتظاهرات رياضية عالمية أو استعادة تظاهرات رياضية عالمية (ص9-4م). ولتنمية السياحة عن طريق الرياضة يجب توفر عديد من المقومات التي من شأنها أن تساهم في إنجاح هذه التنمية مثل تعميم الثقافة الرياضية على المجتمع وفهمها بطريقة صحيحة، ومحاولة التركيز على الأنشطة ذات الاستقطاب السياحي، والاهتمام بالأنشطة الرياضية في المجال السياحي، وتوفير الخدمات المتاحة لذلك. كما أن إنجاح هذه الخطة يتوقف على تأهيل النقل السياحي

يعتبر النقل السياحي من أهم الركائز الأساسية للسياحة ولم تعد السياحة في الوقت الحاضر تقتصر على زيارة الآثار القديمة التي خلفتها الحضارات التي ما زالت وسيلة جذب للسائحين في مختلف العالم، فقد بدأ اتجاه علمي جديد لربط السياحة بالرياضة والبيئة بما يتفق مع تعامل كل منها للآخر، فأغلب الناس يفضلون قضاء الإجازة ووقت الفراغ في ممارسة أو مشاهدة أوجه النشاط الرياضي أو التمتع بمشاهدة مناظر طبيعية خلابة وقضاء رحلة سياحية بيئية رياضية تكاملية، وعليه أصبحت سياحة العصر هي السياحة النشطة ولكل منها خواصه التي تبرز أهمية الآخر، فالسياحة من الوجهة الرياضية توفر فرصة واسعة لممارسة الرياضات

والمركبات، وصولاً إلى وسائل النقل الحديثة مثل الطائرات والغواصات، وغيرها (ص 3 - 9م).

أهمية النقل السياحي:

يعد النقل أحد الأسباب المهمة لازدهار السياحة في أي بلد وبواسطة الطرق والوسائل النقل بأنواعها يتم توفير متطلبات الأنشطة السياحية والترفيه في المكان المقصود، وهو القاعدة الأساسية والرئيسية للسياحة ورواجها، ويعبر أيضاً على درجة التمدن والحضارة ومؤشراً على مدى الرقي الاقتصادي للبلد. (ص 3 - 14م)

الدور الاقتصادي للنقل:

يتصل النقل ليحل المشكلة بتحريك الانتاج من الدولة التي بها وفرة في المنتجات إلى الدولة التي لديها عجز. والنقل يحقق المنفعة التي قد تكون مكانية، وقد تكون زمانية، والنقل يحقق مستوى من الرفاهية وبالأخص في المسابقات الرياضية والمونديالات في السباقات الأولمبية، ويرفع من مستوى المعيشة.

أنواع وسائل النقل السياحي :-

(النقل الجوي - البري - البحري).

يعتمد النقل البري على المركبات الخاصة والمائية والباصات والشاحنات والقطارات، أما البحري فيتمثل في السفن والقوارب واليخوت البحرية، ويعتمد النقل الجوي على الطائرات بصورة كلية (ص 620 - 12م).

2- تطور وسائل النقل والمواصلات:

يعتبر النقل من أهم دعائم الهيكل الاقتصادي، وهي الركيزة الأساسية لتطوير النشاط الاقتصادي، فعندما تمتلك الدولة شبكة طرق ووسائل نقل حديثة لابد أن يكون اقتصادها متقدماً جداً.

بدأت فكرة النقل منذ أن كان الإنسان يحمل الأشياء على ظهره أو يسحبها على الأرض، وقد وجد أن سحب أي شيء على الأرض يكون أسهل، ثم تطورت الفكرة إلى وضع عروق خشبية اسطوانية الشكل أسفل الزحافة لسهولة التدرج، وهذه الفكرة هي السبب الرئيسي في اختراع العجلات.

فقد بنى الفراعنة الأهرامات بسحب الكتل الحجرية على الأرض ووضعها في مكانها مع عمل ممرات خاصة ذات ميول للوصول إلى المنسوب المطلوب، بعدها استخدم الإنسان الحيوانات في النقل (ص 3 م 7).

3- التطورات الجارية في وسائل النقل:

تعاني معظم أنواع المواصلات من مشكلات حركة المرور، ويعاني السائقون من هبوط مستوى السلامة، وقد حذر

وكوادر السياحة الرياضية لنجاح الخطة السياحية وبلوغ أهدافها من خلال خدمة القطاعات لبعضها (ص 15 - 15م). وبناء على هذا الطرح نسعى من خلال هذه الدراسة إلى إبراز الدور الذي يمكن أن يقوم به النقل السياحي في السياحة الرياضية في سبيل تحقيق التنمية السياحية في المجال الرياضي.

أهمية البحث:

دور النقل السياحي في الدفع بالسياحة الرياضية. يكتسب البحث أهمية من خلال توفير البنية الأساسية لخدمة السائحين.

أهداف البحث:

1. التعرف على دور النقل السياحي في تنمية السياحة الرياضية.
2. التعرف على النقل السياحي وأهميته في المسابقات الرياضية.

تساؤلات الدراسة:

1. هل النقل السياحي له دور في تنمية السياحة الرياضية ؟
2. هل النقل السياحي له أهمية في المسابقات الرياضية ؟

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة البحث.

مشكلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث حول النقل السياحي والسياحة الرياضية، وبناء على ما تم ذكره وانطلاقاً من الأهمية الاقتصادية للنقل السياحي سيقوم الباحث بدراسة الموضوع والذي يتركز حول التساؤل الرئيسي التالي:-

- هل النقل السياحي له دور في تنمية السياحة الرياضية ويحسن في ميزان المدفوعات؟

• الإطار النظري:

أولاً - النقل السياحي:

1- أهمية النقل:

النقل يعني إمداد أو تحريك المواد أو الأشخاص والمستلزمات من المورد إلى المشروع ومناولة المواد من المشروع إلى العملاء، وترجع أهمية نشاط النقل كأحد أنشطة الإمداد أو زيادة حجم الانفاق على هذا النشاط ويعتبر النسبة الأكبر من إجمالي نفقات الإمداد. (ص 2 - 11م).

تعريف النقل:

هو وسيلة للانتقال من مكان إلى آخر.

وقد استعمل الإنسان النقل منذ القدم حيث تطورت وسائل النقل عبر الزمن من نقل بواسطة الحيوان، ومن ثم العربات التي تجرها الحيوانات حتى القطارات والسفن

لها أنواع عبر مناطق العالم منها في أوروبا وأمريكا والصين والهند والمغرب التي تمكن السائح من التعرف على الطبيعة ومآثر هذه المدن، ووسائل النقل السياحي لها تأثير على مشاهدة المسابقات الرياضية الأخرى حيث يتلخص في التنقل عبر عربات النقل أو الحافلات وسيارات الأجرة التي يتجول فيها الأفراد في الشوارع والدروب وساحات المدينة التي لاتكاد الجولة تخلو من الطابع السياحي، كما أن الباصات المكشوفة المخصصة للنقل السياحي تلبى رغبات السياح لزيارة الأمكنة السياحية المعروفة والمشهورة.

(المركبات الرياضية) مع الحرص على تعلم اللغات لتسهيل تواصلهم مع السياح وضبط جغرافية وتاريخ المدينة يعطي للجولة السياحية طابع إنساني وسياحي (ص 4-8م).

2- السياحة الرياضية والنقل:

إن تسهيلات النقل في معظم دول العالم ساعدت على إيجاد مدن وقرى للمنتجعات ساعدت الأفراد الذين يرغبون في قضاء إجازاتهم في مشاهدة الأولمبياد الرياضية وحتى ذهابهم إلى هذه المسابقات، ولم يعد النقل في الوقت الحاضر وسيلة الوصول إلى مكان ما، إنما أصبح هدفا في حد ذات، ومع تطور وسائل النقل تشهد أنشطة السياحة والرياضة نموا وازدهارا لم يكن ليتحقق بدون النقل، ويعد النقل بكل أنواعه من أهم أسباب تقدم السياحة والرياضة وتطورها، ولكي تخدم وسائل النقل أغراض السياحة الرياضية يجب أن تتوافر فيها الشروط التالية:

(الراحة - الأمان - السرعة - السعة - الانتظام - الاختيار - الشمول - التكلفة المناسبة - المسؤولية) (ص 3-13م).

3- الموندليات الرياضية والسياحة البيئية :-

ترتبط الرياضة ارتباطا وثيقا بالطبيعة، وإن هذا الارتباط الوثيق بينهما هو الذي يدفع ويحث الرياضيين على الحفاظ على بيئتهم، لأن البيئة الصحية ضرورية للرياضة الصحية، كما أن هذه العلاقة الحميمة مع الطبيعة هي التي تدفع الرياضيين وتلهمهم، بعكس البيئة غير الصحية التي تقتل فيهم دافع المواظبة على الرياضة، بل يمكن أن تؤثر سلبا على مدى ملاءمة مكان أو حدث رياضي بعينه، فإدارة المركبات الرياضية تساهم بصورة منتظمة في استهلاك الطاقة وتلوث الهواء والمياه وأصحاب السلعة الرياضية والأحداث الرياضية الكبرى مثل المباريات الأولمبية، والاتحاد الدولي لكرة القدم، وكأس العالم، كل هذه تنطوي على مشاركة آلاف الأشخاص وشراء واستهلاك موارد مكثفة، وإنتاج ملايين من المنتجات الاستهلاكية، واستهلاك للطاقة والمياه، وتوليد نفايات صلبة

خبراء الطاقة من أن مخزون العالم من النفط المعتدل أخذ في الاستهلاك بسرعة، وهناك مشكلات بيئية في اختناق حركة السير بالمدن والدخان المنبعث من عوادم السيارات يؤدي إلى تلوث الجو، والتحسن في وسائل النقل يتطلب التحسين في خدمات المدن وخاصة المدن وقطارات المدن، وغيرها. وبعض الأطر الحديثة للنقل السياحي التلفزيوني أو الترام الجوي يتيح فرصة رائعة لمشاهدة المناظر الطبيعية من ارتفاعات شاهقة، والقطار المعلق الذي لا يسير على سكة حديدية، بل يتعلق بها على ارتفاع 10 أمتار وهو يخلق ويلتوي فوق المدن، وهو وسيلة مواصلات رائجة لنحو 25 مليون مسافر سنويا، والحافلات العائمة برا أو بحر التي تعد حافلة سير على البر وفي الماء وتنطلق في جولات برية ونهرية، في كندا على سبيل المثال وتوسع إلى 40 مسافرا، وتلقى قبولا كبيرا من العائلات (ص 4-8 م).

4- دور النقل في تنمية السياحة من خلال الرياضة:

س - لماذا تجتهد الدول من أجل إقامة النشاطات الرياضية على أراضيها؟

ج - العائدات التي تستفيدها الدول من استقطاب الدورات الرياضية الكبرى يتجاوز المنفعة الرياضية المباشرة (الدعاية المحلية - لتنشيط السياحة).

مثلا حدث في جنوب أفريقيا عام 2010 حيث تضاعفت مداخل القطاع السياحي إلى حدود 1.34 بالمائة بعد نهاية المونديال حسب إحصائية منظمة السياحة العالمية 2010-2011.

وقد كان دور النقل رئيسي في اتجاه الرياضة، حيث أدت وسائل النقل دورا بارزا في تنمية السياحة، كما عملت وسائل النقل على سهولة حركة المتفرجين والجمهور إلى أماكن مشاهدة المباريات بالتوافق مع السلطات الرسمية على تجاوز معضلة الاختناقات المرورية، ويظل إنجاح المونديال من الإمكانيات المحلية الطبيعية والسياحية فلم يكن الازدحام والوضع الأمني لأي بلد عائقا أمام التركيز على وسائل نقل حديثة ووضع خطة استراتيجية لنقل الأفراد داخل المدينة لأماكن الحدث الرياضي (ص 35-10م).

ثانياً - السياحة الرياضية

1- وسائل النقل السياحي والمركبات الرياضية:

هناك تطور كبير في مجال النقل السياحي، حيث إن هناك محاولات وتجارب تطوير لهذه الوسائل:

الطاقة الشمسية التي ما زال البحث فيها جاريا حاليا لاستخدامها كوسيلة بدل الوقود، كذلك فإن وسائل النقل

الذي يهتم بالبيئة بمصدر حيوي وهام للنشاط السياحي والتقليل من آثار السياحة السلبية على الطبيعة والسياحة الرياضية يمكن إدراجها من السياحة المستدامة (ص 29-م 5).

4- السياحة الرياضية وتنمية الاقتصاد:

إن السياحة الرياضية تلعب دوراً أساسياً في تنمية الاقتصاد حيث يؤثر رواجها بشكل مباشر على الاقتصاد ورواج الصناعات والأنشطة الناجمة عنها، فالإنفاق على الخدمات والسلع المرتبطة بالحدث الرياضي يؤدي إلى انتقال أموال من جيوب السياحيين إلى جيوب أصحاب هذه الخدمات مثل الإقامة بالفنادق، والارتياح على المطاعم والمقاهي، وشراء السلع والخدمات من المحال التجارية، ولا شك أنه كلما زاد تدفق حجم الحركة السياحية الرياضية خاصة أثناء التظاهرات الرياضية سواء المحلية أو الدولية زاد الإنفاق العام على السلع الاستهلاكية، وبالتالي ارتفاع معدلات الادخار، مما ينشط هذه الصناعات والخدمات المتصلة بصناعة السياحة، الأمر الذي يؤدي إلى اتساع نطاق العمل في هذه الصناعات والخدمات المرتبطة بهذه الصناعة، ومن المسلم به في نظرية الاقتصاد أن كل استثمار جديد ينشأ عنه دخول جديدة وتحقق السياحة الرياضية أهداف إنسانية هامة (ص 1-م 2).

يتجه الشباب إلى الأولمبياد وقيمون فيها ويتبادلون المعرفة ويرجعون جميعاً أصدقاء بدون تفرقة بينهم، وانطلاقاً من أهمية السياحة الرياضية اتخذت منظمة السياحة العالمية عام 2004 عاماً للسياحة الرياضية حيث أكدت الأخيرة واللجنة الأولمبية الدولية في رسالة مشتركة بينهم أن السياحة والرياضة أداتان قويتان للتنمية المستدامة من (مطارات، وطرق، ومجمعات رياضية، وفنادق، ومطاعم) وهذه المشروعات يستفيد منها السكان المحليون والزوار، والسياحة والرياضة تساهمان في تجميع الناس مما يؤدي إلى تكوين صداقات قوية بين البشر، ناهيك عن النمو الاقتصادي وتوفير فرص العمل تساهم أيضاً في تنشيط الحركة السياحية الداخلية والخارجية، وبالتالي رفع مستوى الاقتصاد القومي عن طريق إقامة المسابقات الرياضية لجذب أعداد كبيرة من السائحين لغرض المشاركة في هذه المناسبات والبطولات الرياضية، وهكذا يتم دعم الاقتصاد من خلال السياحة الرياضية مثل ما تدعم اقتصاديات الدول الأخرى، كما توفر النقد الأجنبي وتساهم في تطوير القطاعات الإنتاجية والخدمية كالصناعة والنقل. (ص 5-م 6).

5- السياحة الرياضية وتنشيط السياحة:

لكي تحقق السياحة الرياضية الترويج السياحي ومتعة الترفيه

وتنمية أراضي، وتشغيل أساطيل من السيارات لغرض النقل، وبالتالي تكون آثارها على البيئة واسعة النطاق، من ناحية أخرى فإن الرياضة أحد أكثر الوسائل الشعبية لبلايين البشر نظراً لكبر عدد الناس المشاركين فيها من جميع مستوياتهم، وهناك جمهور غفير يوجه إليه برنامج الأمم المتحدة للبيئة رسائله البيئية من خلال مناسبات الأنشطة الرياضية، ومن الأدوار المهمة في مجال البيئة التي تناسب جمهور الرياضة بشكل رائع هو دور سفير النوايا الحسنة والناشر لرسالة البيئة والرياضة بفضل شعبيتها وتأثيرها يمكنها أن تصبح عاملاً قوياً للتغيير يقود المجتمع بأكمله، فالمرافق والأحداث الرياضية التي تمكنت من دمج أكثر قدر أكبر من المنتجات والنظم التكنولوجية المستدامة لتصبح فرصة للمساهمة في النمو الاقتصادي ونمو الصناعات البيئية يمكن أن تعمل المنظمات الرياضية كحافز لحماية البيئة وتحسين الأوضاع البيئية (ص 1-م 16).

يؤثر التلوث البيئي على الصحة والتدريب والأداء المتمثل في (تلوث الهواء، ارتفاع درجة الحرارة، تآكل الأوزون) حيث يشاهد ملايين الناس الألعاب الأولمبية والأحداث الرياضية الدولية الأخرى، ولو أن هؤلاء الناس كانوا على وعي بالمشكلات البيئية التي تهدد العالم لأصبحت رغبتهم في العمل كبيرة للحفاظ على البيئة.

تشجع اللجنة الأولمبية الدولية اهتمام المسؤولين بالموضوعات البيئية، وأخذ كل الخطوات لعكس هذا الاهتمام في أنشطتها وتوعيتهم بأهمية التنمية المستدامة، وقد أصبحت البيئة أحد أهم المعايير لتقييم واختيار المدن التي تستضيف الألعاب الأولمبية، كما أن لها الأولوية الكبيرة في الإعداد لهذه الألعاب، ويمكن أن تكون الحشود الرياضية هي الوسيلة الأهم لزيادة الاهتمام وتطوير الدعم البيئي.

تعد المرافق الرياضية والفعاليات والأحداث الرياضية والبنى التحتية من المعدات الرياضية وذات الأثر الكبير على البيئة، كما أن استهلاك الطاقة وتلوث الهواء وتآكل الأوزون والتخلص من المخلفات يؤثر على التنوع البيولوجي، وهي من المواضيع التي يجب أن يتناولها العالم الرياضي، كما يعتبر المحيط البيئي هو أساس السياحة لأن الظروف الطبيعية هي التي تحدد وجود السياحة باعتبارها المكون الأساسي لموضوع السياحة، ومع المتغيرات التي تحدث على مستوى البيئة وازدياد نسبة التلوث ظهر مفهوم التنمية المستدامة التي تأخذ بعين الاعتبار حماية البيئة، وانعكس هذا المفهوم على صناعة السياحة، وظهر مفهوم السياحة البيئية المستدامة

التي تسعى إليه كل الشعوب فقد أصبحت السياحة الرياضية عاملا مهما في الجذب السياحي من حيث توافر السياحة الرياضية على مستوى متميز من الاهتمام بالتسويق للمنتج السياحي من السياحة الرياضية والاهتمام بوجود أبطال عالميين من أصحاب المستوى الرفيع للمشاركة في مناسبات السياحة الرياضية وتوافر رؤوس الأموال الكافية للعمل في مجال السياحة والعاملة على تواجدها، والعناية بالمنشآت السياحية، والعمل على تواجدها، والعناية بالمنشآت الرياضية والعمل على تواجدها الجديد منها بالقرب من المناطق السياحية، والاستغلال الأمثل للإمكانيات الطبيعية المتوفرة في كل دولة، والعمل على إيجاد العاملين وأصحاب الخبرة بمجال السياحة الرياضية بالعمل على تثبيت أسعار المنتج السياحي . وتوفير المناسبات السياحية الرياضية على مستوى متميز، والعمل على تنويع المناسبات والمهرجانات على مدار العام (ص 4-م 1).

5- العلاقة بين النقل السياحي والأحداث الرياضية:

ظهر في الآونة الأخيرة بمجال النقل والمواصلات ما عرف بالنقل السياحي والذي هو عبارة عن الركيزة الأساسية في السياحة الرياضية، حيث يقدم نشاط النقل خدمات هامة وأساسية للمجتمع ككل، مما يساهم في تقدم وتطور المجتمعات وذلك من خلال المساهمة في تقديم العديد من الخدمات الهامة مثل الإسهام في خلق ظروف مناسبة وذلك بنقل الأشخاص داخل المدن السياحية، مما يعمل على زيادة البدائل المتاحة لوسائل النقل، وهذا يعني أنه كلما زادت فعاليات وسائل النقل كلما قلت أسعاره، مما يعمل على إمكانية نقل الأشخاص بأسعار معقولة، كما يعني الحفاظ على المستوى العام للأسعار واستقرارها، وبما أن تكلفة النقل في الأحداث الرياضية تعتبر من العوامل المؤثرة والهامة في اتخاذ القرارات المتعلقة بموقع المنشأة الرياضية، وأيضا بالطاقة والجدولة، كما يتعلق أيضا بالتكلفة التي تؤثر على أسعار المنتجات، وأخيرا القرارات الخاصة لتحديد منافذ المنتجات والأشخاص على أساس مدى وسائل تسهيلات النقل السياحي، وبصفة عامة ترجع أهمية النقل السياحي إلى أنها تساعد على إضافة المنافع الزمنية والمكانية للأشخاص حيث تتعدد سرعة انتقالهم من نقطة لأخرى في ضوء كفاءة هذه الوظيفة، ولا يتم قيام أي وظيفة اقتصادية دون اتصالها بوسيلة النقل (ص 39-م 3).

النتائج:

- في ضوء التساؤل الرئيسي الذي تم عرضه وتحليله توصل البحوث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:-
1. السياحة الرياضية والنقل السياحي لهم دور متزايد نظرا لأهميتهما في نمو اقتصاديات معظم دول العالم.
 2. يؤمن موارد مالية إضافية للسكان.
 3. تعمل على تحسين ميزان المدفوعات.
 4. تتمثل إحدى الصادرات الهامة وعنصرا أساسيا من عناصر النشاط الاقتصادي، وترتبطان بالتنمية ارتباطا كبيرا.
 5. تعمل على حل المشكلات الاقتصادية التي تواجهها (مشكلة البطالة).
 6. لها دورها في تطوير المناطق والمدن التي تتمتع بإمكانات سياحية من خلال توفير مرافق البنى الأساسية والتسهيلات اللازمة لخدمة السائحين.
 7. يترتب على السياحة الرياضية مجموعة من التأثيرات التنموية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والبيئية والسياحية .

التوصيات:

- على ضوء النتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات أهمها:-
1. تقديم المزيد من الاهتمام بالنقل السياحي لما له من دور إيجابي في تنمية السياحة الرياضية.
 2. قيام المؤسسات السياحية بالتعاون مع المؤسسات الرياضية بتنمية وتطوير السياحة الرياضية.
 3. تصميم البرامج السياحية للسياحة الرياضية.
 4. قيام الباحثين المتخصصين في مجالات النقل بالمزيد من البحوث لندرتها لتنمية قطاع النقل.

المراجع:

1. أبوبكر عوني، دور السياحة الرياضية في تنشيط السياحة الداخلية والخارجية ، (نقلا عن وزارة السياحة الليبية، إدارة المعلومات 2014) .
2. أسامة الخبولي ، ورقة عمل عن السياحة الرياضية ودورها في تنمية الاقتصاد (كأس إفريقيا 2017 في ليبيا ، نموذجا) وزارة السياحة ، إدارة المعلومات ليبيا 2014 .
3. بوزنون ياسين ، المنشآت الرياضية كأحد المشاريع الحضارية للمشاكل العمرانية ، ورقة عمل مقدمة للملتقى الدولي الأول حول الممارسة الرياضية بين المنظومة السياحية والبيئية ، 2012 الجزائر .
4. حاج أحمد مراد - النواحي الرياضية والاقتصادية والسياحية والبيئية لراي داكار، ورقة عمل مقدمة للملتقى الدولي الأول حول الممارسة الرياضية بين المنظومة السياحية والبيئية ، 2012 الجزائر .

5. حواسي مولود ، الرياضة والبيئة ، ورقة عمل مقدمة للملتقى الدولي الأول حول الممارسة الرياضية بين المنظومة السياحية والبيئية ، 2012 الجزائر .
6. خيرري جمال ، السياحة والرياضة وتأثيرها في الاقتصاد الوطني ، ورقة عمل مقدمة للملتقى الدولي الأول حول الممارسة الرياضية بين المنظومة السياحية والبيئية ، 2012 الجزائر .
7. سارة الغرابي ، ورقة عمل مقدمة لمتطلبات مادة النقل السياحي، قسم الدراسات السياحية / كلية الآداب ، تحت إشراف الدكتور محسن الترهوني 2013 .
8. سارة الأحجل ، ورقة عمل مقدمة لمتطلبات مادة النقل السياحي، قسم الدراسات السياحية / كلية الآداب ، تحت إشراف الدكتور محسن الترهوني 2013 .
9. رفيق عبد الفتاح ، ورقة عمل مقدمة لمتطلبات مادة النقل السياحي، قسم الدراسات السياحية / كلية الآداب ، تحت إشراف الدكتور محسن الترهوني 2013 .
10. عماري محمد ، دور الإعلام في نشر الثقافة السياحية ، ورقة عمل مقدمة للملتقى الدولي الأول حول الممارسة الرياضية بين المنظومة السياحية والبيئية ، 2012 الجزائر .
11. عبد الله بن عزيزة، ورقة عمل مقدمة لمتطلبات مادة النقل السياحي، قسم الدراسات السياحية / كلية الآداب ، تحت إشراف الدكتور محسن الترهوني 2013 .
12. فاروق عز الدين ، النقل أسس ومناهج وتطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة، الطبعة الثالثة .
13. محمد التهامي ، وسائل النقل المتطورة والتنمية السياحية ، ورقة عمل مقدمة لمتطلبات مادة النقل السياحي، قسم الدراسات السياحية / كلية الآداب ، تحت إشراف الدكتور محسن الترهوني 2013 .
14. مصطفى أبو خشيم ، ورقة عمل مقدمة لمتطلبات مادة النقل السياحي، قسم الدراسات السياحية / كلية الآداب ، تحت إشراف الدكتور محسن الترهوني 2013 .
15. نجوى جوبالي، السياحة والرياضة في تونس، ورقة عمل مقدمة للملتقى الدولي الأول حول الممارسة الرياضية بين المنظومة السياحية والبيئية ، 2012 الجزائر .
16. نعمان عبد الغني ، الرياضة والبيئة ، ورقة عمل نقلاً عن وزارة السياحة الليبية بإدارة المعلومات.

علاقة المستوى الثقافي والاقتصادي بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى السيدات بطرابلس

د. عواطف منصور أبوجناح* ، د. ليلي عبدالقادر بوشكيوة* ، د. البهلول ميلود العجيلي*

*كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

المخلص:

هناك علاقة بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي وممارسة النشاط الرياضي، حيث تتغير السيدات الممارسات للنشاط الرياضي بدرجة كبيرة بسمة اجتماعية تساعدهم علي الاندماج بالمجتمع والاسرة التي لاتتمتع بمستوي اقتصادي مناسب يسمح لهم بممارسة النشاط الرياضي في احد الاندية او الصالات. أهداف البحث: 1- التعرف على علاقة المستوى الثقافي بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى السيدات بطرابلس. 2- التعرف على علاقة المستوى الاقتصادي بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى السيدات بطرابلس. فروض البحث: 1- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المستوى الثقافي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى السيدات بطرابلس. 2- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المستوى الاقتصادي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى السيدات بطرابلس. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات اللواتي يمارسن النشاط الرياضي داخل الصالات وقد كان قوامهم (30) سيدة من الممارسات للنشاط الرياضي تمتد اعمارهن من (18-50) سنة، وتمثل هذه العينة نسبة (20%) من مجتمع البحث. اهم النتائج: 1- وجود علاقة ايجابية دلة معنوية بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي والمستوي التعليمي. 2- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي والمستوي.

المقدمة ومشكلة واهمية البحث.

والاجتماعي وممارسة النشاط الرياضي، حيث تتغير السيدات الممارسات للنشاط الرياضي بدرجة كبيرة بسمة اجتماعية تساعدهم علي الاندماج بالمجتمع والاسرة التي لاتتمتع بمستوي اقتصادي مناسب لهم بممارسة الرياضة في احد الاندية او الصالات (3:234).

فكلما ارتفع المستوى الاقتصادي كلما زاد الاقتناع باهمية الشاط الرياضي في تحسين الصحة للفرد والعكس (7:31) هذا بالاضافة الي امكانية الفرد علي توفير الفرص للسيدات لشراء ما يحتاجونه من امكانات خاصة بالنشاط الرياضي الممارس (7:25)

تلعب المتغيرات الثقافية والاقتصادية دورا هاما في تأثيرها علي افراد المجتمع وخاصة المرأة، حيث يكون لها بالغ اثر علي النواحي النفسية والاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي.

لذا تعتبر الثقافة البدنية احد المؤشرات التي تحدد مستوي التقدم الحضاري للمجتمعات الحديثة، فارتفاع مستوي اللياقة البدنية لافرادالمجتمع بصفة عامة بذلك وانتشار النوادي والصالات، كما ان هناك علاقة بين المستوى الاقتصادي

ويشير كل من مصطفى درويش وعبدالتواب عبدالاله (1982) الى انه قد ثبت من نتائج الدراسات في مجال البحوث الاجتماعية والتربوية والنفسية ، اهمية تغير المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة كأحد المتغيرات البيئية المؤثرة في سلوك الفرد وقدراته واتجاهاته وسماهته الشخصية فقد كشفت كثير من الدراسات والبحوث عن عمق الارتباط بين هذا المتغير وبين بعض المتغيرات الاخرى كالذكاء والتحصيل والقدرة علي التفكير ومستويات الطموح والقيم، والاتجاهات وبعض اضطرابات الشخصية والتوافق النفس (691:7).

ومن الدراسات التي تناولت اهمية المستوي الاجتماعي والاقتصادي واثره علي ممارسة الابناء للنشاط الرياضي، دراسة سهير محفوظ (1979) والتي اشارت نتائجها الي ان ممارسة التلاميذ والتلميذات للنشاط الرياضي يتوقف علي المستوي الاجتماعي والاقتصادي المرتفع توفر لائنها فرص الممارسة، كما تمدهم بما يحتاجونه من ادوات واجهزة وملابس ، وان تشجيع الوالدين وخاصة الاب علي ممارسة النشاط الرياضي يؤدي الي رفع مستوي اداء الابناء (2:250).

كما اوضحت دراسة عزة محمد حمدي (1978) ان الافراد الذين ينتمون الي مستوي اجتماعي واقتصادي مرتفع تحتل ممارسة الرياضة لديهم المكانة الاولى وكلما ارتفع المستوي الاقتصادي زاد الاقتناع باهمية الرياضة (3:31).

كما بينت الدراسة التي اجراها روي هيل (1976) (Rou Hill) علي مجموعة من التلاميذ السود احدهما في مستوي اجتماعي واقتصادي مرتفع والاخر في مستوي اجتماعي واقتصادي منخفض وكانت المجموعة ذات المستوي الاجتماعي المرتفع اسرع في تعلم مهارات تصويب الكرة نحو الهدف ورمي الكرة لابعد مسافة، وقد علل ذلك بان ممارسة النشاط الرياضي يتطلب نوعية خاصة من الغذاء والملبس والرسوم المطلوبة للاشتراك كاعضاء في الاندية الرياضية ، وهذا لا يتوافر الا عند اسر ذات المستوي الاقتصادي المرتفع (80:10).

وقد اشار كل من رونالد و فرانك (1983) Frank & Ronald الي ان تشجيع الاباء للابناء علي التدريب والممارسة الرياضية يؤدي الي الثقة بالنفس في الأداء (11:39).

كما تشير سوزان وليكون (1978) Lewon & Suzan الي ان الاب هو اكثر اعضاء الاسرة تأثيرا علي اتجاهات الابناء نحو ممارسة الانشطة الرياضية كما ان تشجيعه ابلغ الاثر علي مواصلة التدريب ورفع مستوي الاداء (13:146).

وفي ضوء ذلك تكمن مشكلة البحث في علاقة المستوي الثقافي والاقتصادي بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدي السيدات بطرابلس نظرا لارتفاع اسعار الاشتراكات في النوادي ونتيجة للعادات والتقاليد تقل نسبة السيدات الذين يارسون الرياضة في الاماكن العامة والمفتوحة واشارة الي النظرة العامة الي الصحة واللياقة ارتباط الجانب المادي والثقافي بممارسة النشاط الرياضي.

أهداف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي:

1. علاقة المستوي الثقافي بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدي السيدات بطرابلس.
2. علاقة المستوي الاقتصادي بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدي السيدات بطرابلس.

فروض البحث:

1. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المستوي الثقافي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدي السيدات بطرابلس.
2. هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المستوي الاقتصادي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدي السيدات بطرابلس.

الإطار النظري:

يسهم المستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة الي حد كبير في تكامل شخصية الفرد، فالوضع الاجتماعي والاقتصادي السيئ، وعدم الشعور بالامان من شأنه ان يؤثر في تماسك الاسرة وتكاملها، ويعرض افرادها الي مختلف الخبرات الفاشلة والتجارب القاسية التي تدفعهم الي الانحراف، فالجانب الاقتصادي للأسرة له دور بالغ الاهمية في تحديد شعور الفرد بالرضا والامن، مما يتيح له سبل النجاح والتفوق في مجالات حياته الي حسن الاداء وينمي لديه قدراته عقلية وابداعية في حب الاستطلاع والبحث والاستكشاف والابتكار (7:146) ويعتمد مستوي رفاهية الاسرة واعضاءها علي عوامل مختلفة منها:

1. الفجوة بين مستوي المعيشة المرغوب فيه والمستوي الواقعي واذا كانت هذه الفجوة واسعة كانت هناك حاجة للسعي نحو تحقيقها.
2. امكانية الحصول علي الموارد المطلوبة لاتباع الحاجات.
3. درجة ادارة الاسرة لشؤونها للحصول علي موارد ملائمة واستخدامها بطريقة صحيحة . (31:6)

المستوي الاجتماعي الاقتصادي من تصميم الباحث، وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث عدم وجود علاقة بين مؤهل الاب وعناصر اللياقة البدنية للابناء اما بخصوص الدخل الشهري للاسرة والدرجة الكلية للياقة البدنية فقد توصل الباحث الي وجود علاقة عكسية بينهما.

دراسة مصطفى كامل محمد (8) (1983) بعنوان العلاقة بين اللياقة البدنية والاتجاهات نحو التربية الرياضية والمستوي الاقتصادي الاجتماعي، وهدفت الدراسة الي التعرف علي طبيعة العلاقة بين اللياقة البدنية والاتجاهات نحو التربية الرياضية والمستوي الاقتصادي والاجتماعي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تم اختيار عينة البحث من تلاميذ الصفين الاول والثاني للتعليم الثانوي بمحافظة القاهرة، وقد تم استخدام مقياس المستوي الاجتماعي الاقتصادي، وكذلك مقياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية، وايضا بطارية لقياس اللياقة البدنية، وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث هو وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين اللياقة البدنية والمستوي الاقتصادي، اما بخصوص الاتجاهات نحو التربية البدنية والمستوي الاقتصادي فقد توصل الباحث الي عدم وجود علاقة بينهما.

إجراءات البحث:

1. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.
2. مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من (150) من السيدات اللواتي يمارسون النشاط الرياضي بانتظام داخل الصالات الرياضية بمدينة طرابلس.
3. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات اللواتي يمارسن النشاط الرياضي داخل الصالات وتم اختيار عدد (30) من الممارسات للنشاط الرياضي تمتد اعمارهن من (18-50) سنة، وتمثل هذه العينة نسبة (20%) من مجتمع البحث.
4. اداة البحث: استخدم الباحثون مقياسي الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي من اعداد الباحثون ومقياس المستوي الثقافي والاقتصادي. مرفق (1)
5. الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثون باجراء دراسة استطلاعية علي عدد(5) سيدات من اللواتي يمارسن النشاط الرياضي من داخل مجتمع البحث وخارج عينة، وكان الهدف منها هو الاطلاع علي كيفية تطبيق المقياس والوقت المستغرق، وكذلك قام الباحثون بتفريغ البيانات والتعرف

وفي ضوء ذلك يرى الباحثون ان هناك تاثير واضحا للمستوي الثقافي والاقتصادي للاسرة وتفوق ابناؤها في النشاط الرياضي، فالمستوي الاجتماعي والاقتصادي له دورا هاما علي اداء دورها في اعداد الابناء للحياة في المجتمع والرياضة ظاهرة اجتماعية تحتوي علي كل هذه الابعاد، وبالتالي فان النشاط الرياضي له تاثيره الواضح بالمستوي الاجتماعي والاقتصادي، فالمستويات الاجتماعية والاقتصادية للاسرة تؤثر علي كل من قدرات الابناء العقلية والتحصيلية كما تتاثر الاتجاهات الوالديه كما يدركها الاباء والابناء بالمستويات الاجتماعية والاقتصادية.

ومن الملاحظ ان المستوي الثقافي للاسرة له دور بالغ الاهمية في تحديد شعور ابناؤها بالرضا والامن، مما يتيح سُبل النجاح والتفوق في مجال حياتهم، الامر الذي يؤدي الي حسن الاداء وتنمية القدرات العقلية والابداعية متمثلا في حب الاستطلاع والبحث والاستكشاف والابتكار، فالاسرة التي تتميز بمستوي ثقافي عالي تعمل زيادة حصيلة خبرات الحياة لابنائها بما توفره من كتب ومجلات ووسائل مفيدة تشغل اوقات فراغهم بما يعينهم علي تنمية ميولهم وتوجيههم نحو ممارسة هوايات مفضلة لديهم (11:146).

ان الثقافة الرياضية للمجتمعات تعد احد المؤثرات التي تعمل علي رفع مستوي التقدم الحضاري، فارتفاع مستوي اللياقة البدنية لافراد الشعب يعني ارتفاع المستوي الرياضي بصفة خاصة اي ارتفاع مستوي الثقافة الرياضية للجميع (10:45).

وذكر محمد ابراهيم شحاتة (2004) ان الثقافة الرياضية كظاهرة اجتماعية واسعة النطاق تسهم في البناء الانساني والحضاري، وتحتل مركزا اساسيا في الخطط الوطنية والقومية والدولية، وترتبط ارتباطا عضويا بمخططات التنمية الاقتصادية والاجتماعية لمعظم دول العالم وتصل جذورها لحياة الافراد (6:201).

الدراسات السابقة:

دراسة عصام عبد الوهاب الهلالي (4) (1983) بعنوان العلاقة بين المستوي الاقتصادي الاجتماعي واللياقة البدنية، وقد هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الحالة الاقتصادية الاجتماعية للاسرة ومستوي اللياقة البدنية للابناء، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تم اختيار عينة البحث من التلاميذ المدارس الثانوية بالجيزة، وشملت الاختبارات اختبار اللياقة البدنية للشباب كالمقياس

علي كفية معالجتها احصائيا.

6. المعالجات الاحصائية: إستخدم الباحثون معادل ارتباط الرتب سيرومان.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (1) معامل الارتباط بين المستوي الثقافي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي

المتغيرات	الاتجاهات	مستوي الدلالة 0.01
المستوي الثقافي	0.808	0.01

قيمة ر الجدولية (0.641)

يتضح من الجدول (1) وجود علاقة ايجابية دالة معنويا بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي والمستوي التعليمي، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.808) وهو اكبر من قيمة ر الجدولية (0.641).

جدول (2) معامل الابطاط بين المستوي الاقتصادي والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي

المتغيرات	الاتجاهات	مستوي الدلالة 0.01
المستوي الاقتصادي	0.045	غير دالة

يتضح من الجدول (2) عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو ممارس النشاط الرياضي والمستوي الاقتصادي، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.045) وهو اقل من قيمة ر الجدولية (0.641).

اتضح من جدول (1) وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي والمستوي الثقافي، وهذه النتيجة تشير الي ان الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي تزداد بارتفاع المستوي التعليمي ويعزو الباحثون ذلك الي عدم وجود اهتمام ووعي بفوائد ممارسة الرياضة من حيث الناحيتين الترويحية والصحة، حيث ذكر رونالد وفرانك (1983) Frank & Ronald ان المستوي الثقافي للأسرة له دور بالغ الاهمية بما توفره من كتب ووسائل مفيدة تشمل اوقات فراغهم بما يعينهم علي تنمية ميولهم وتوجيههم نحو ممارسة هوايات مفضلة لديهم (11:146).

واتضح من جدول (2) عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي والمستوي الاقتصادي، حيث توصلت نتائج دراسة عزرة محمد حمدي (1978) الي ان الافراد الذين ينتمون الي مستوي اقتصادي مرتفع تحتل ممارسة الرياضة لديهم المكانة الاولى وكلما ارتفع المستوي الاقتصادي زاد الاقتناع باهمية ممارسة

الرياضة (3:31).

الاستنتاجات والتوصيات. الاستنتاجات.

1. وجود علاقة ايجابية دلة معنويا بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي والمستوي التعليمي
2. عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي والمستوي الاقتصادي.

التوصيات.

1. اهتمام الاسرة بممارسة الرياضة حفاظا علي صحة ابنائهم وتمتعهم بقوام سليم.
2. اشتراك الاسرة مع المدرب في تنظيم الوقت بين التدريب واستذكار الدروس.
3. اهتمام الاسرة بتوفير الغذاء المناسب كي يستطيع الابناء الاستمرار في التدريب.
4. الحرص علي سماع التحليلات او المناقشات الرياضية التي تبثها وسائل الاعلام المختلفة.
5. اهتمام الاسرة بممارسة الرياضة حفاظا علي صحة ابنائهم وتمتعهم بقوام سليم.

اولا: المراجع العربية

1. سعد سيد عويس. (1976) الثقافة البدنية للطفل، المجلة الهلمية للتربية البدنية والرياضية، يدار بورسعيد للطباعة، بورسعيد.
2. سهرير سالم محفوظ. (1979) دراسة تحليلية لبعض العوامل المؤثرة علي ممارسة تميز المرحلة الاعدادية للنشاط الرياضي عامة والعب القوي خاصة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة.
3. عزرة محمد حمدي. (1978) الثقافة البدنية والرياضية في سلوك وقت الفراغ لطلبة وكالات المرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، جامعة حلوان.
4. عصام عبد الوهاب الهلالي. (1983) العلاقة بين المستوي الاقتصادي الاجتماعي واللياقة البدنية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، القاهرة.
5. فريال عبدالفتاح درويش. (1980) دراسة لبعض الابعاد النفسية المهمة في التفوق لعبة كرة اليد لطلبات بكالوريوس التربية الرياضية بالجيزة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
6. محمد ابراهيم شحاتة. (2006) الثقافة الرياضية سلسلة الوعي الرياضي، العدد 9، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية.
7. مصطفى عبدالرحمن شحاتة وعبدالنواب عبدالاله عبدالنواب. (1998) متغير المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة في البحوث الاجتماعية والتربوية والنفسية، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط.
8. مصطفى كامل محمد. (1983) العلاقة بين اللياقة البدنية والاتجاهات نحو التربية الرياضية والمستوي الاقتصادي الاجتماعي، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

المرفق (1)

مقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي

اختي الممارسة /

يهدف هذا القياس الي التعرف علي العلاقة المستوي الثقافي والاقتصادي بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي لدي السيدات في ليبيا (طرابلس) والرجاء ابداء رايك بالاجابة علي فقرات المقياس وذلك بوضع علامة () في المكان الذي ترينه مناسباً.

بيانات اولية:

الاسم الثلاثي:

العمر: () (18-28) () (29-39) () (40-50) ()

اولاً: المستوي الثقافي

1. انا اهتم باستغلال فراغي في ممارسة النشاط الرياضي () .
2. انا اشترى الملابس الرياضية الخاصة بي رغم ارتفاع اسعارها. ()
3. حرصي علي ممارسة الرياضة يشجعني علي الاستمرار في ممارستها. ()
4. انا اهتم بشراء المجلات والصحف الرياضية . ()
5. انا امارس الرياضة حفاظاً علي صحتي وتمتعي بقوام سليم. ()
6. انا اهتم بتوفير الغذاء المناسب لكي اتمكن من ممارسة الرياضة. ()
7. عندما اكون مصابة احاول الرجوع لممارسة النشاط الرياضي بسرعة. ()
8. اتابع بعض الشخصيات الرياضية العامة من خلال البرامج الاذاعية. ()
9. عندما تصادفني ظروف خاصة بي لا انقطع عن ممارسة النشاط الرياضي. ()
10. وفرت الاماكن والادوات الرياضية ساعدتني علي ممارسة النشاط الرياضي. ()
11. احد اسباب ممارستي للرياضة هو من اجل الحصول علي قوام سليم. ()
12. لو صادفني ظرف او اي عائق لايمكنني ترك ممارسة النشاط الرياضي. ()

ثانياً: المرجع الأجنبية

9. Lindgren Henry. (1980). Educational Classy on sixed oxford Univeraity Press.
10. Rau Hill. (1975) Effect of social Classes on Learning Motor skills.
11. Ronald E.smith & Frank L.Smoll. (1983) Kidsports Asuruiad Guide for paents (Reading)mass Addisson (Wesley).
12. Stebbins (1971) Achievement in Sport as a Function of personliy and social status com Beas vol 13
13. Suzan .L.,Lewko,I (1978) Role of faunally Member in sport Socialization of Childeen Reseous ,vol,49 n2.

ثانياً: المستوي الاقتصادي

ضعي علامة () امام المصروفات التي تنفقها علي ممارسة النشاط الرياضي.

1. 20 دينار . ()
2. 25 دينار . ()
3. 30 دينار . ()
4. 40 دينار . ()
5. 50 دينار . ()
6. 60 دينار . ()
7. 70 دينار . ()
8. 80 دينار . ()
9. 90 دينار . ()
10. 100 دينار . ()
11. اكثر من 100 دينار . ()

تأثير استخدام طريقة التدريب الدائري على بعض مكونات اللياقة الحركية في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية

د. تعزيز علي موسى، د. لطفية علي الكيب، أ. مختار سعيد مولود

*كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

المخلص:

يرى الكثير من العلماء أن طريقة التدريب الدائري في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الاخرى (كالتدريب المستمر،الفتري التكراري) ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من الطرق السابقة الذكر بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحول. أهداف البحث: 1- فاعلية استخدام الطريقة الدائري في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية علي التحمل الدوري التنفسي. 2 - فاعلية استخدام الطريقة الدائري في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية علي التحمل الدوري التنفسي. منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته مع موضوع البحث. المجتمع وعينة البحث: تكونت العينة الضابطة من 24 و العينة التجريبية من 24 وبهذا تكون عينة البحث الاجمالية 48 . الاستنتاجات: 1- يتحقق الفرض الأول اى أن الطريقة الدائرية في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية تعمل على تنمية أفضل لعناصر التحمل الدوري التنفسي وبفرق احصائي معنوى (0.05). 2- تحقق الفرض الأول اى أن الطريقة الدائرية في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية تعمل على تنمية أفضل لعناصر التحمل الدوري التنفسي وبفرق احصائي معنوى (0.05).

المقدمة ومشكلة البحث.

في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الاخرى (كالتدريب المستمر،الفتري التكراري) ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من الطرق السابقة الذكر بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحول (8:52).

ولم يكن الغرض من طريقة التدريب الدائري متجهاً نحو استخدامها في عملية التدريب الرياضى بهدف الارتفاع بمستوى الفرد الى أقصى درجة ممكنة بل كان الغرض الأساسى منها منصبا على استخدامها في مجال التربية البدنية بالمدارس بهدف زيادة مستوى اللياقة البدنية للتلميذات ومحاولة إكسابهم الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضى (9:58).

أجمعت العديد من الدراسات والمراجع المتخصصة على أهمية مراعاة الفروق الفردية في دروس التربية البدنية بشكل عام وفي جزء التمرينات بشكل خاص سواء أكان من أجل تحقيق الأهداف التربوية العامة أو من أجل التنمية السليمة لعناصر اللياقة البدنية والحركية كأهداف هامة التربية البدنية على تحقيقها من خلال العديد من برامجها ومنها (دروس التربية البدنية) أو النشاط الإجبارية.

بمرور الزمن تناول العلماء هذه الطريقة بالتعديل والتصحيح لكي يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية في عملية التدريب الرياضى باكتساب الصفات البدنية الاساسية والضرورية وإتقان المهارات الحركية والقدرات الخططية (5:36).

وفي الوقت الحالي يرى الكثير من العلماء أن طريقة التدريب الدائري

قواعد مستمدة من دراسة وتحليل عمل التدريب المستخدم لأجل رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوي اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية (66:11).

اللياقة الحركية: مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي (63:1).

الدراسة السابقة:

دراسة: مجدى ابوبكر حمزة (2004)

بعنوان: (تأثير استخدام التدريب الدائري المنخفض الشدة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارة بدرس التربية البدنية لتلاميذ الصف السابع من التعليم الأساسي).

هدف الدراسة: تهدف الدراسة التعرف على

1- تأثير التدريب الدائري المنخفض الشدة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارة بدرس التربية البدنية لتلاميذ الصف السابع من التعليم الأساسي.

2- تأثير التدريب الدائري المنخفض الشدة على تنمية بعض المهارات الحركية بدرس التربية البدنية لتلاميذ الصف السابع من التعليم الأساسي.

المنهج المستخدم: استخدم المدرس المنهج التجريبي.

عينة البحث: بلغ حجم العينة (40) تلميذاً.

أهم النتائج التي توصل إليها المدرس:

1- أن التدريب الدائري باستخدام التدريب الفطري منخفض الشدة بأسلوب عمل (30 ث عمل، 30 ث راحة) المنفذ على أفراد المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي بدلالة إحصائية لرفع مستوى عناصر اللياقة البدنية في درس التربية البدنية لتلاميذ المدارس الإعدادية للبنين.

2- أن التدريب الدائري باستخدام التدريب الفطري منخفض الشدة بأسلوب عمل (30 ث عمل، 30 ث راحة) المنفذ على أفراد المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي بدلالة إحصائية لرفع مستوى مهارات كرة القدم وكرة اليد في درس التربية البدنية لتلاميذ المدارس الإعدادية للبنين.

3- أن دمج عناصر اللياقة البدنية بالمهارات الأساسية لكرة القدم وكرة اليد في برنامج واحد يؤدي إلى نتائج إيجابية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

4- أن التأثير الذي حصل في بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وكرة اليد يدل على مناسبة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفطري منخفض الشدة لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

كما أجمعت العديد من الدراسات والمراجع المتخصصة على أهمية مراعاة الفروق الفردية في دروس التربية البدنية بشكل عام وفي جزء التمرينات بشكل خاص سواء أكان ذلك من أجل تحقيق الأهداف التربوية العامة أو من أجل التنمية السليمة لعناصر اللياقة البدنية والحركية كأهداف هامة تعمل التربية البدنية على تحقيقها من خلال العديد من برامجها ومنها (دروس التربية البدنية) أو النشاط الإيجابي.

ولقد لاحظ الباحثون بأن جزء التمرينات بدرس التربية البدنية بوضعه الحالي والتقليدي يشكل فترة غير محببة للتلميذات من خلال طرق التدريس المستخدمة والتي تستخدم فيها طريقة "الأمر والاستجابة" أو العمل المصاحب للنداءات من قبل المدرس وبالتالي لا يترك لتلميذة الفرصة للعمل الذي يتأقلم مع ظروفه وإمكاناته وأيضاً مبدأ الفروق الفردية هو ما تناوله بالدراسة وتنص هذه الأسس على تنمية اللياقة البدنية لكل فرد بمعدل زيادة فردية لعدة عوامل منها السن النمط الجسمي الحالة الغذائية الوزن الطول الحالة الصحية الدافعية.

أهمية البحث:

جاء هذه البحث كمحاولة لا ثبات صحة تأثير الطريقة الدائرية على بعض مكونات اللياقة الحركية في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية وذلك من أجل تنمية أفضل لعناصر اللياقة البدنية والحركية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف على:

- 1- فاعلية استخدام الطريقة الدائري في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية على التحمل الدوري التنفسي.
- 2- فاعلية استخدام الطريقة الدائري في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية على القدرة العضلية.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في مكون التحمل الدوري التنفسي باستخدام الطريقة الدائرية في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية الصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في مكون القدرة العض باستخدام الطريقة الدائرية في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية الصالح القياس البعدي.

المصطلحات:

الطريقة الدائرية: هي نظام أو أسلوب معيناً في التدريب يعتمد على

دراسة : نشوان محمود الصفار (2005).

عنوان البحث: تأثير برنامج مقترح بالألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي

هدف البحث: الكشف عن اثر برنامج للألعاب الاستكشافية في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي.

فرض البحث: توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي كي تتميز اللياقة الحركية لكل من برنامجي الألعاب الاستكشافية المقترح ودرس التربية الرياضية التقليدي لدي تلميذات الصف الاول الابتدائي.

المنهج المستخدم: استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع البحث.

المجتمع وعينة البحث: تكون المجتمع من التلميذات المستمات بالدوم الرسمي أعمارهن ما بين (6-7) سنوات، وقد بلغت عينة البحث (60) تلميذة بواقع ثلاث شعب دراسية تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين الاول تطبق البرنامج المقترح وتطبق الثانية درس الرياضية التقليدي.

أهم النتائج:

1 . التأثير الايجابي للبرنامج المقترح بالألعاب الاستكشافية حيث أنه ساهم في تنمية اختبارات اللياقة الحركية لدى تلميذات الصف الاول الابتدائي.

2 . حقق برنامج درس التربية الرياضية التقليدي تطوراً في تنمية اللياقة الحركية لدى تلميذات المجموعة الضابطة .

دراسة خالد بن ناصر الخريجي ، خالد بن صالح المزيني (2003).

عنوان البحث: تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري في التربية البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

هدف البحث: التعرف على تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية بالصف السادس الابتدائي.

عينة البحث: تم اختيار مدرسة ابتدائية من مدراس لرياض التعليم عمدياً وتم اختيار فصلين من فصول الصف السادس الابتدائي عشوائياً (22) طالبا من هذه المدرسة تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

أدوات القياس: تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لأفراد عينة البحث باستخدام اختبارات (اللياقة القلبية التنفسية ، اللياقة العضلية ، المرونة ، التركيب الجسمي).

كما تم اقتباس أسئلة استبان لتقدير مستوى النشاط البدني خارج الدوام المدرسي لعينة البحث.

أهم النتائج: وجود دالة احصائية بين المجموعتين (الصالح المجموعة التجريبية) عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المتغيرات باستثناء متغيري الوزن وقوة القبضة.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع البحث.

المجتمع وعينة البحث: اختيرت عينة البحث من مدارس اعدادية للبنات تم اختيار العينة كالتالي العينة الضابطة 24 العينة التجريبية 24 وبهذا تكون عينة البحث الاجمالية 48 ولقد كان اختيار العينة اختيار عشوائياً ولقد تم عمل أحكام ضبط متغيرات السن والطول والوزن فيما بين العينة الضابطة والتجريبية بما يتفق وطبيعة مرحلة النمو لعينة البحث.

جدول 1

العينة	ضابطة قبلي ن=24ع	تجريبية قبلي ن=24ع	ت
السن	13.37 ± 1.20	13 ± 93	43.
الطول	149.45 ± 7.92	150.20 ± 7.14	35.
الوزن	48.75 ± 6.96	48.54 ± 6.43	11.

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات السن، الطول، الوزن في القياس القبلي.

أدوات البحث: تم اختيار اختبارين القياس مقدر النمو الناتج عن إخضاع العينة للدراسة هي.

1- الوثب الطويل من الثبات لقياس قدرة الرجلين.

2- اختبار هارفارد للخطوة لقياس تحمل دوري تنفسى.

أسباب اختيار الاختبارين السابقين:

1- أهمية الطريقة الدائرية كان على عامل التحمل الدورى التنفسي والقوة العضلية وهما ما يمثل اختبار القدرة (الرجلين).

2- سهولة تنفيذ وأداء الاختبارين دون الحاجة الى اجهزة علمية غير متوفرة لذا الباحثة.

اختبار الوثب الطويل من الثبات: وترسم خط على الارض ثم تسجل افضل محاوله من خلال ثلاث محاولات ولا قرب سم ولقد تم اعتماد هذا الاختبار ضمن بطاريه لقياس اللياقة الحركية.

اختبار القدرة: (رجلين) الوثب الطويل من الثبات الكفاء التنفسية (التحمل الدورى التنفسي) هارفارد للخطوة الاختبار المعدل من قبل ارتفاع المقعد = 16 بوصة.

تناول الباحثون المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم سير الأداء كالتالي:

1- المجموعة الضابطة:

تم العمل لعدد 12 فترة بمعدل ثلاث فترات في الأسبوع وحدة كل منها 25 دقيقة على فترتين في كل درس.

التمرينات المستخدمة:

1- (الانبطاح المائل) ثنى الذراعين .

2- الجلوس من الرقود .

3- (الوقوف) جلوس على أربع قدف الرجلين خلفا ثم اماما والعودة لوضع الوقوف

(لوقوف) ثنى الجذع اماما للضغط اماما وخلفا .

2- المجموعة التجريبية :

1- تحديد جرعة الأداء في كل محطة بالحد الأقصى .

2- توزيع نفس التمرينات السابقة على محطات .

3- تم تسهيل عد الدورات والمحطات لكل طالبة من أجل أداء أكبر عدد ممكن من الدورات خلال الزمن المحدد .

الإجراءات الإحصائية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- ت الفروق

جدول 2 القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

الوثب الطويل - هارفارد

العينة الضابطة ن=24						
قبلي			بعدى		خطأ"م	
س	ع	س	ع	س	بعدى	ت
109	11.98±	116	10.72±	2.49	2.23	2.08
41.40	9.88±	35.6	11.84±	2.06	2.36	1.70

مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول رقم (2) انه هناك فروق معنوية عند مستوى 0.05 بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب الطويل أئينها لا يوجد فرق دال معنوى عند (0.05) لاختبار هارفارد في العينة الضابطة.

جدول (3) القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الوثب الطويل - هارفارد

العينة الضابطة ن=24						
قبلي			بعدى		خطأ"م	
س	ع	س	ع	س	بعدى	ت
111.12	11.60±	141.17	18.34±	2.42	3.82	6.92
41.40	10.24±	57.02	5.62±	2.13	0.17	6.96

كذلك يتضح من الجدول رقم (3) أن هناك فرق دال معنوى عند (0.05) للمجموعة التجريبية في اختبار هارفارد للخطوة وبذلك يتضح من الدراسة التجريبية الحالية تفوق الطريقة الدائرية في تدريس جزء التمرينات بالنسبة لتلميذات الصف الأول الإعدادي على الطريقة التقليدية والمتبعة حاليا وفي بعض الحالات هذه الفروق دال إحصائيا بفارق عند درجته (0.05).

وفيما يتعلق بتنمية « التحمل الدورى التنفسى » فمثلا باختبار هارفارد المعدل للخطوة كما اشارت الدراسة بتفوق الطريقة الدائرية عن الطريقة التقليدية بفارق معنوى (0.05).

مما يجيد الإشارة اليه أن الباحثون تحصلوا على فروق في كل من الطريقتين الدائرية والتقليدية بالنسبة لعامل « القدرة » وهذا تتفق هذه الدراسة في جزء كبير منها مع عدد البحوث والدراسات والتي سبق الاشارة لبعضها في الدراسة السابقة.

الاستنتاجات:

من خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحثون الي الاستنتاجات التالية :

1. يتحقق الفرض الأول اي أن الطريقة الدائرية في جزء التمرينات بدرس التربية البدنية تعمل على تنمية أفضل لعناصر التحمل الدورى التنفسى وبفارق احصائى معنوى (0.05).
2. يتحقق الفرض الثانى جزئيا اي أن الطريقة الدائرية أفضل لتحقيق عامل القدرة وبفارق معنوى (0.05).
3. توجد فروق دالة معنوية من حيث عاملي التحمل الدورى التنفسى والقدرة.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بالاتي:

1. مراعاة للفروق الفردية والأهداف التربوية يفضل استخدام الطريقة الدائرية في تدريس جزء التمرينات بدرس التربية البدنية للصف الأول الإعدادى.
2. توصي الدراسة بأهمية الطريقة الدائرية لتنمية عناصر القدرة والتحمل الدورى التنفسى لتلميذات الصف الأول الإعدادى.
3. توصى الدراسة بأهمية الطريقة الدائرية من حيث ملاحظة

الباحثون لاستجابة التلميذات فيها عن الطريقة التقليدية.
4. الطريقة الدائرية من شأنها تربويا المساهمة على العمل الدائري من جانب الممارس دون لانتظاره للأوامر كما في الطريقة التقليدية وبالتالي تعمل على تنمية الإبتكار والعمل بأقصى طاقة ممكنة.

المراجع :

5. أحمد إبراهيم إسماعيل: طرق تدريس التمرينات . دار الوفاء الإسكندرية 2007 .
6. عصام الدين متولى عبد الله: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء الاسكندرية 2011 .
7. ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم : طرق التدريس في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2004 .
8. عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة منشأة المعارف، الإسكندرية 1990 .
9. عفاف عبد المنعم درويش : الإمكانيات في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية 1998 .
10. عنايات محمد أمين مذكور : مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجى، دار الفكر العربى القاهرة 1988 .
11. ليلي عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر والتوزيع 1991 .
12. فتحي أحمد إبراهيم إسماعيل : طرق تدريس التمرينات، دار الوفاء الاسكندرية 2007 .
13. عنايات محمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة 1998 .
14. نوال إبراهيم شلتوناً ميرفت على خفاجة: طرق التدريس في التربية البدنية الرياضية التدريس والتعليم والتعلم أدار الوفاء الإسكندرية 2007 .
15. عصام الدين متولى عبدالله بدوى عبد العال بدوى : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق أدار الوفاء الإسكندرية 2006 .
16. عصام الدين متولى عبدالله : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء الإسكندرية 2007 .
17. مجدى محمود فهيم محمد : الأسس العلمية والعملية الطرق التدريس، دار الوفاء الإسكندرية 2009 .
18. مكارم حلمي ابو هرجة ، محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى القاهرة 1999 .
19. ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم : طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2004 .

الذات الجسمية ومفهومها بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية (المعاقون حسياً)

د. عبدالرحمن مسعود المريمي*، د. فتحي انطاط معتوق**، د. فوزي المبروك الهواري*

*كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة طرابلس.

**كلية التربية/ جامعة غريان.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

في المجال الرياضي تزداد أهمية مفهوم الذات لأنه يتضمن الناحية التنافسية التي تخلق موقفاً له أهمية خاصة تشكل علاقة الفرد مع إدراته التي تختلف من موقف لآخر من حيث النجاح والفشل (الفوز أو الهزيمة)، وقد أوضحت الدراسات أن لخبرة الفوز علاقة بمفهوم الذات الإيجابي ويؤثر على مفهوم الذات الجسمية أهداف البحث: 1- التعرف على مفهوم الذات الجسمية لممارسي الأنشطة الرياضية من المعاقين حسياً. 2- التعرف على مفهوم الذات الجسمية لغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسياً. 3- التعرف على الفروق لمفهوم الذات الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسياً. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للعينات للماتها لطبيعة البحث. عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة مركز الأمل لتعليم وتأهيل الصم وضعاف السمع للعام 2009-2010 ف، وتم اختيار (30) طالبا وطالبة يمثلون المركز في فعاليات الطائرة والسلة والساحة والميدان كما تم اختيار (30) طالبا وطالبة من طلبة المركز ومن غير الممارسين لأي نشاط يذكر. الاستنتاجات: 1- قيمة مفهوم الذات الجسمية لممارسي الأنشطة الرياضية من المعاقين حسياً تجاوزت متوسط الدرجة العظمى. 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ولصالح الممارسين للأنشطة الرياضية.

حياة الفرد مثل الوالدين والأصدقاء، ويتأثر بالموجهات مثل المعتقدات والقيم والاتجاهات والأخلاقيات، ويسعى الفرد دائماً إلى تأكيد وتحقيق ذاته، فهو يحتاج إلى مفهوم موجب للذات الذي يعبر عن توافقه النفسي وصحته النفسية (102:8)، لذا يعد مفهوم الفرد عن ذاته من العوامل الهامة المؤثرة على شخصيته وصحته النفسية باعتبار أن هذا المفهوم عملية إدراكية لها تأثيراتها على سلوك وتعلم الفرد (9:20) وتمثل الذات الجسمية بعداً هاماً في مفهوم الذات، كما يشير (فيشر) (Fisher) (13:38)، وتبرز أهمية هذا البعد من أن معرفة شعور الفرد نحو جسمه من حيث كونه كبيراً أم صغيراً، جذاباً أم غير جذاب، قوياً أم ضعيفاً، قد تفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته أو نمط سلوكه مع الآخرين (19:92)، كما أوضح (هيلمز) (Helms) و

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تتكون فكرة الفرد عن نفسه أو مفهومه عن ذاته من خلال التفاعل المستمر بين الفرد وبين بيئته التي يعيش فيها وخاصة ذلك الجزء من البيئة التي تتكون من المحيطين به باعتبارهم مصدر إشعاع للفرد أو لإحباطه أو لتقويمه المستمر، فمن تقديرات الآخرين ومن تشجيعهم أو إحباطهم ورضاهم وغضبهم يكون الفرد فكرته عن نفسه أو مفهومه لذاته، ويعتبر (كولمان) (Colman) أن هذا المفهوم هو إحدى محددات نمو الفرد حطماً في ذلك البيئة والوراثة (16:94). يري حامد زهران إن مفهوم الذات يتأثر بالوراثة والبيئة الجغرافية والمادية والاجتماعية والسلوكية ويتأثر بالمقربين

حسياً كذلك التعرف على الفروق في هذا المفهوم، ومن هنا جاءت مشكلة البحث .

1 - 2 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مفهوم الذات الجسمية للممارسي الأنشطة الرياضية من المعاقين حسياً (الصم وضعاف السمع).
- 2- التعرف على مفهوم الذات الجسمية لغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسياً (الصم وضعاف السمع).
- 3- التعرف على الفروق في مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسياً (الصم وضعاف السمع).

1 - 3 فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة معنوية في مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسياً ولصالح الممارسين للأنشطة الرياضية .

1 - 4 تعريف المصطلحات:

- 1- مفهوم الذات الجسمية يعد أحد الأبعاد الهامة لمفهوم الذات وشخصية الفرد، ويسهم في الوصول إلى مستوى أداء حركي أفضل. (3:5).
- 2- المعاقون: المعاق حسب قاموس علم لنفس هو) الشخص المصاب بنقص في جسمه أو الذي يبدي قصورا عقليا، بحيث تكون الإمكانيات للكتابة أو الحفظ عمل ناقص أو ضعيف (21:544).
- 3- المعاقون حسياً: هم الأشخاص الذين يبدون عجزاً أو قصورا في قدراتهم المتعلقة بالحواس كالأصم والأبكم والأعمى. (7:13)

2 - الإطار النظري والدراسات السابقة:

1-2 الإطار النظري:

أولاً - تأثير الإعاقة على السلوك:

لقد أثبتت الدراسات على اختلاف أنواعها أن الإعاقة ذات تأثير واضح على سلوك الفرد وتصرفاته، فالشعور بالنقص الناشئ عن القصور العضوي يصبح عاملاً مستمراً وفعالاً في النمو النفسي للفرد، ويقصد بقصور أحد الأعضاء عدم استكمال نموه أو توقف هذا النمو، أو عدم كفايته التشريحية أو الوظيفية، أو عجزه تماماً عن العمل مما يحقر من المرء في نظر نفسه، ويزعزع شعوره بالأمن الذي يدفعه إلى إعلان الجهاد

تيرنرز (Turners) إن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته في نفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، من ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقديرهم لذواتهم (607:12) وفي المجال الرياضي تزداد أهمية مفهوم الذات لأنه يتضمن الناحية التنافسية التي تخلق موقفاً له أهمية خاصة تشكل علاقة الفرد مع إدراكاته التي تختلف من موقف لآخر من حيث النجاح والفشل (الفوز أو الهزيمة)، وقد أوضحت الدراسات أن لخبرة الفوز علاقة بمفهوم الذات الإيجابي ويؤثر على مفهوم الذات الجسمية، وقد أكدت دراسات كل من « زيون (Zion) ودراسة (فيشر) (Fisher) ودراسة (وايلي) (Wyle) ودراسة (Haris) على وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات الجسمية، وإن التقدير المرتفع للذات الجسمية قد يعزز مفهوم الذات (174:22)، والأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها تقدم فرصاً كبيرة لتحديد مفهوم الفرد عن نفسه من خلال ممارستها والشعور بالنجاح في أثناء ممارسة المهارات الحركية المعقدة، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات، وقد اتفق كل من (بليز) (Biles) و (جوردن) (Jorodn) و (ساميلون) (Samilon) على أن هناك تغييراً في مفهوم الذات عن طريق ممارسة برامج الأنشطة الرياضية (43:13) والأشخاص ذوي الإعاقة على اختلاف إعاقاتهم سواء كانوا معاقين جسدياً أم عقلياً فإنهم يشتركون في حاجات معينة باعتبار أن كل إعاقه تتمخض عن فقدان عام ونوعية، ويبدل الشخص ذو الإعاقة جهداً كثيراً لتقبله (جماعة انتائه) كشخص له دوره الاجتماعي، ولكن طالما يبقى القصور الجسدي مرتبطاً بتحقيق الذات (Devolution Self) الذي يظهر في أشكال شتى لدى فئات الأشخاص ذوي الإعاقة (14:77) إن هذا القصور يؤثر تأثيراً مباشراً في مفهوم الذات بصورة عامة والذات الجسمية بصورة خاصة، كونها أي مفهوم الذات الجسمية ترتبط بشعور الفرد نحو جسمه، وبهذا الخصوص يشير (شيليدر) (Schild)، إلا أنه عندما يفتقر الفرد إلى التعرف على جسمه بطريقة صحيحة تصبح كل الحركات الخاصة بهذا التعرف المفقود فاشلة (75:18).

ومن خلال ما تقدم يتضح أن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر في مفهوم الذات بصورة عامة والذات الجسمية بصورة خاصة للأشخاص ذوي الإعاقة والآخرين على حد سواء، وتحيل الباحثون هنا التعرف على مفهوم الذات الجسمية لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين

للأصم والأبكم خاصة عند الزواج يزيد شعورهم برفض المجتمع لهم (142:1).

ثالثاً- الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع الصم والبكم وضعاف السمع:

الاعتقاد السائدة لدى الكثيرين أن الصم والبكم يختلفون عن الأسوياء في كل شئ، لكن في مجالنا الرياضي نجد أنهم يستطيعون ممارسة كافة أنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأسوياء دون إجراء أى تعديل في الملاعب أو الأدوات وغيرها، فيمكن لهم القيام بأداء كافة أنواع لأنشطة الرياضة، لكن ذلك يحتاج إلى نوعية خاصة من المدرسين أو المشرفين الرياضيين الذين يتمتعون بالصبر وهدوء الأعصاب، باللياقة البدنية والمهارات الفنية لأنواع الأنشطة حتى يمكنهم القيام بعمل النماذج المختلفة بالطريقة الصحيحة ليتسنى للمعاقين منهم الحركة وتقليد المدرس عند أداء المهارات المختلفة، مع ملاحظة أنهم فئة تتمتع ببطء الناحية التعليمية والقدرة على التحصيل مما يؤدي إلى حاجاتهم لتكرار الحركات والمهارات، لذا يجب على المدرس البدء في سرعة توصيل المعلومات إليهم (150:1).

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1- دراسة إخلاص نورالدين 1991 (2)

(دراسة مفهوم الذات الجسمية لدى المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي)

هدفت الدراسة إلى معرفة الفرق في أبعاد مفهوم الذات بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي، وقد تكونت عينة البحث من (30) طالبة يمثلن مجموعة المتفوقات و(30) طالبة يمثلن مجموعة غير المتفوقات، واستخدمت الباحثة مقياس « تنسي » لمفهوم الذات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتفوقات وغير المتفوقات في مفهوم الجسمية ولصالح المتفوقات (4:3).

2-2-2 : دراسة منى سعيد الشاهد (1990) (12)

بعنوان: « مفهوم الذات وعلاقته بالسمات الشخصية لدى الرياضيين»

هدفت الدراسة إلي التعرف على مفهوم الذات وعلاقته بالسمات الشخصية لدى الرياضيين بكلية التربية الرياضية للبنات .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشملت عينة البحث على (80) لاعبا ولاعبة، واستخدمت مقياس تنسي لمفهوم

لإقرار شخصيته، ويشير فيه صراعا كثيرا ما يتخذ أشكالاً متباينة من العنف، ويضعف من القوة التي يواجهها نحو التغلب على العقبات التي تواجه فيزاول أشكالاً متباينة من النشاط، ويدرب العضو موضع النقص تدريجياً حتى يصل إلى حد الكمال، وذلك لإثبات ذاته وإشباع شعوره بقيمته وقدرته (30:5).

وقد لخص (كليمنك) (Kliemke) السمات السلوكية التي تنتج عن الإصابة بالإعاقة في الآتي:

أ-الشعور الزائد بالعجز.

ب- الشعور الزائد بالنفس.

ج- عدم الاتزان الانفعالي.

د-عدم الشعور بالأمن.

ه-سيادة مظاهر السلوك الدفاعي.

معني ذلك أن للإعاقة تأثير كبير على سلوك المعاق يتضح من خلال المواقف المختلفة لأن إرادة الفرد كثيراً ما تضمحل من أثر الإصابة بسبب ضعف الذات في عجزه عن مراقبة نفسه وتنفيذ القيود العلاجية (24:6).

ومما لاشك فيه أن الإعاقة توهن من قدرة صاحبها وتجعله في أمس الحاجة إلى عون خارجي ومرتكز على أسس علمية وتكنولوجيا تعيده إلى المستوى الطبيعي أو إلى ما يقرب منه، ومن أجل ذلك جاء إقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة بجعل عام 1981م سنة دولية للمعاقين داعية بلسان أمينها العام يومذاك « فالدهايم » إلى تركيز الانتباه على ضرورة تمتعهم بالحقوق وإتاحه الفرص لهم للاشتراك الكامل والاندماج في المجتمع (8:9).

ثانياً- الصم والبكم وضعاف السمع :

هم الأفراد الذين فقدوا بالكامل المقدرة على السمع أو ضعاف السمع مع فقد المقدرة على الكلام، وهؤلاء أصعب فئة من المعاقين بإعاقة حسية، وبالرغم من الاختلاف بين الأفراد وفقاً لحالة المعاق، فإنهم جميعاً يشعرون الشعور المشترك من عجز يحول بينهم وبين الآخرين، وعدم استفادتهم من حاسة السمع وعدم قدرتهم على الكلام، لذا نجدهم يتعرضون لمشاكل وصعوبات عدة منها: صعوبة التفاهم مع الآخرين، وعدم الاطمئنان، وصعوبة النمو الاجتماعي، فضلاً عما يعانونه من مشاكل نفسية شديدة، ونظراً لعدم تكيفهم الاجتماعي الذي يجعلهم دائماً خجولين ويائسين ومنطويين، وعدم تقبل المجتمع

مجموع أفراد العينة من الممارسين للأنشطة الرياضية ومن غير الممارسين لها (60) طالبا وطالبة.

3-3 أداة البحث:

استخدم الباحثون مقياس مفهوم الذات الجسمية (جسمي كما أراه) الذي أعده محمد حسن علاوي (1981ف) لقياس مفهوم الفرد ومدى إدراكه ووعيه لجسده، وذلك من خلال الإجابة على خمس عشرة صفة وعكسها، وضعت في صورة قطبين وتحدد درجة الفرد على ميزان ذو تقدير سباعي وفقا لدرجة انطباق الصفة عليه (12:606).

3-3-1 المعاملات العلمية للمقياس:

للتحقق من صدق وثبات المقياس اتبع الباحثون ما يلي :-

1- صدق المقياس:

ذكر أسامه كامل راتب، في دراسة أجراها (1982ف) أن مفردات مقياس مفهوم الذات الجسمية (جسمي كما أراه) يتمتع بصدق عالٍ، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي للمفردات (0.39 و0.67) وجميعها دالة عند مستوي 0.05 (4:76).

2- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات فقرات المقياس تم توزيع (15) استمارة على عدد من طلبة المركز (مجتمع البحث) وبعد مرور سبعة أيام تم توزيع (15) استمارة أخرى على نفس العينة الأولى وتم إيجاد معامل الارتباط بين إجابات الطلبة في المرة الأولى والثانية الذي بلغ (0.87)، مما يدل على ثبات المقياس، وبهذا أصبح المقياس يتمتع بالصدق والثبات (ملحق -1).

3-3-4 المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل ارتباط البسيط.
- 4- اختبار (ت) (13 : 272).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج:

بعد الحصول على نتائج البحث تم معالجتها إحصائيا، وذلك من أهداف البحث وكما هو مبين في الجداول التالية:

الذات ومقياس ألن إدوارد للشخصية، كما استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ودلالة الفروق وأقل فرق معنوي، وتوصلت إلى أهم الاستنتاجات التالية: وجود فروق معنوية بين السباحين وغير السباحين فى أبعاد الذات الجسمية والأسرية والواقعية وتقبل الذات، وكذلك فى بعض أبعاد مقياس التفضيل الشخصي فى سمات الاستعراض والاستقلال الذاتي والسيطرة لصالح السباحين، وجود فروق بين السباحين والناشئين والعموم فى أبعاد مفهوم الذات وبعض سمات التفضيل.

2-2-3 : دراسة Kahn E-L (1982) (17)

بعنوان: « العلاقة بين مفهوم الذات واللياقة البدنية والتفاعلات الاجتماعية » وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات واللياقة البدنية والتفاعلات الاجتماعية .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة البحث (70) طالبا مقسمين إلى مجموعتين: إحداهما: لهم مشاكل اجتماعية، والأخرى ليس لديهم مشاكل اجتماعية، وتم استخدام اختبار (AAHPER) لقياس اللياقة البدنية، واختبار بايس وهارييس لمفهوم الذات، كما استخدم معامل الارتباط، ودلالة الفروق، تحليل التباين - وكانت أهم النتائج: وجود علاقة سالبة بين مفهوم الذات واللياقة البدنية لدى الطلاب الذين لديهم مشاكل اجتماعية: وكذلك هناك علاقة موجبة بين مفهوم الذات واللياقة البدنية لدى الطلاب الذين ليس لديهم مشاكل اجتماعية.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح بالعينات لملائته لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة مدرسة الأمل لتعليم وتأهيل الصم وضعاف السمع للعام 2009-2010ف، وتم اختيار (30) طالبا وطالبة يمثلون المركز في فعاليات الطائرة، والسلة، والساحة، والميدان، بلغ متوسط أعمارهم (17.9) سنة، وانحراف معياري قدره (1.2) سنة، كما تم اختيار (30) طالبا وطالبة من طلبة المركز ومن غير الممارسين لأي نشاط يذكر، وقد بلغ متوسط أعمارهم (17.5) سنة وانحراف معياري قدره (1.3) سنة، وبذلك أصبح

الجدول (1) يوضح إجابات الممارسين وغير ممارسين.

فقرات المقياس	اجابات الممارسين	فقرات المقياس	إجابات الغير ممارسين
1	62.31	1	59.31
2	54.25	2	55.31
3	55.40	3	54.32
4	60.23	4	59.59
5	57.71	5	58.22
6	58.93	6	57.21
7	55.41	7	53.22
8	63.31	8	58.31
9	59.31	9	56.33
10	54.51	10	55.10
11	58.51	11	56.43
12	63.11	12	58.35
13	59.42	13	57.43
14	58.92	14	56.22
15	56.27	15	54.03

لمعرفة قيمة مفهوم الذات الجسمية لكل من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لجأ الباحثون إلى استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

يتضح من الجدول (2) أن قيمة الحسابي لدرجة عينة البحث من الممارسين للأنشطة الرياضية في مفهوم الذات الجسمية تبلغ (58.49) وهي قيمة عالية وتعادل نسبة (55.70) من الدرجة العظمي للمقياس المستخدم، في حين يتضح أن الوسط الحسابي لدرجة عينة البحث من الممارسين للأنشطة الرياضية في مفهوم الذات الجسمية قد بلغت (56.62) وتعادل نسبة (53.92) من الدرجة العظمي للمقياس، وهي أقل من قيمة

الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة عينة البحث على فقرات المقياس

عينة البحث	س	الدرجة العظمي	+ع	الدرجة الدنيا	نسبة المتوسط إلى الدرجة العظمي
الممارسون للأنشطة	58.49	2.95	105	15	55.70
غير الممارسين للأنشطة	56.62	1.88	106	15	53.92

الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لدرجات مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية .

المعالم الإحصائية المحسوبة	الممارسون للأنشطة		غير الممارسين للأنشطة		حجم العينة	قيمة (ت)
	+ع	س	+ع	س		
مفهوم الذات الجسمية	2.95	58.49	1.88	56.62	60	2.92

قيمة ت - الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية .

الممارسين للأنشطة الرياضية.

وللتعرف على قيمة الفرق ومقداره في مفهوم الذات الجسمية فقد لجأ الباحثون إلى استخدام اختبار الفروق في الأوساط الحسابية كما هو موضح في الجدول (3).

يتضح من الجدول 3 أن فرقا في مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين ولصالح الممارسين للأنشطة، إذ كانت قيمة ت المحسوبة (2.92) أكبر من قيمة ت الجدولية (2.00) عند مستوي دلالة 0.05 ودرجة حرية (58).

2-4 مناقشة النتائج:

اتضح من الجدولين 2-3 أن هناك فروق في مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة ولصالح الممارسين، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن الممارسين للأنشطة الرياضية يتميزون بأجسام قوية، وعضلية، وطويلة، معتدلة، ومرنة، وأنهم يدركون أهمية هذه الصفات في ممارسة الأنشطة الرياضية، فضلا عن أهميتها في ممارستهم للحياة اليومية العادية، مما يدفعهم إلى تنمية أجسامهم والمحافظة على صحتها، وبالتالي يكسبون ثقة بأنفسهم واعتدادا بأجسامهم، ناهيك عن اشتراك لاعبي الأنشطة الرياضية في ممارسة التدريب الرياضي، والمنافسات الرياضية قد تكون من أسباب اكتسابهم لمفهوم الذات الجسمية الإيجابي إذ يشير « ساملسون » Samuelsson في أن ممارسة النشاط الرياضي يتيح الفرصة لنمو الذات الإيجابي (172:18)، وتنفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (كون) (سيفن) 1980 (4471:17) ودراسة ماجدة محمد لبيب، وعائدة عبد العزيز 1985 (73:10)، ودراسة إخلاص نورالدين 1991 (4:3).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

8. محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجالات الرياضية ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1987 .
9. محمد العربي شمعون: السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان 1979 .
10. محمد الراجحي ، عبد الرزاق عمار: دراسة حول تربية المعاقين في البلاد العربية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس 1982 .
12. منى سعيد الشاهد: مفهوم الذات وعلاقته بالسمات الشخصية لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، 1990 .
13. وديع ياسين ، حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل ، العراق 1996 .

ثانيا - المصادر الأجنبية:

14. Caiman, Ic: Psychology and Effective Behavior, Trosayevala Son g co Bombeu 1970.
15. Cone Stephenecald: The Relationship between Self Concept and Seiected Participants, Inter Diss Abes VO 140 1980.
16. Harvis . D. Involvement Sport , Asona Topsyche Rationa le For physical Activty pheladelephia 1973.
17. Kanay . L. F .Psychalojsal Asacts of Physical Education and Spot Ed landan 1972.
18. Richard Muller: Priciples of Classroom Learnibj and Poreeption, landan 1974.
19. Norbert Sillamu: dictionnuve de psychologie, Paris .Bardes 1980.
20. Zio . D .g others Boys Concep Tas it Relates TO Self Concept R . Qvol . 36 . no 4 1965 .

- 1- قيمة مفهوم الذات الجسمية للممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسيا تجاوزت متوسط الدرجة العظمي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مفهوم الذات الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ولصالح الممارسين للأنشطة الرياضية .

٢-٥ التوصيات:

- 1- العمل على تدعيم مفهوم الذات الجسمية لفئة المعاقين لأهميتها في تكوين شخصية الفرد .
- 2- حث المعاقين بصورة عامة والمعاقين حسا بصورة خاصة على ممارسة النشاط الرياضي بجميع أنواعه .
- 3- العمل على تنمية مفهوم الذات الجسمية للطلبة المعاقين ذوي القيمة المتدنية في مفهوم الذات الجسمية .
- 4- الاستعانة بخبرة المتخصصين في علم النفس الرياضي جنبا إلى جانب مع الباحثة الاجتماعية لحل المشاكل النفسية .
- 5- إجراء بحوث ودراسات أخرى لهذه الفئة خاصة وأن هذه المجال محدود ومقتن .

المصادر:

أولاً- المصادر العربية:

1. إبراهيم رحومة وآخرون: المعاقون ومجالات الأنشطة الرياضية ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان - طرابلس 1984 .
2. إخالص محمد عبد الحفيظ: مفهوم الذات وعلاقته بمستوي الأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه غير منشورة 1982 .
3. أسامة كامل راتب: مستوي الأداء الحركي وعلاقته بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ لمرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان 1982 .
4. إقبال ابراهيم مخلوف: الرعاية الاجتماعية ورعاية المعاقين ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية 1992 .
5. جليل وديع شكور: معاقون لكن عظماء، ط 1 الدار العربية للعلوم، بيروت 1995 .
6. حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة 1972 .
7. رياض درنيقة : المعاقون، مكتبة جوخدار ، لبنان 1984 .

برنامج مقترح لتأهيل إصابة الرسغ لدي لاعبي كرة اليد

د. عياد علي المصراطي، د. فوزي المبروك الهواربي، د. البهلول ميلود العجيلي

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في الرياضات التنافسية وفي لعبة كرة اليد خاصة، مما نتج عنه تطوراً ملموساً في سرعة وقوة المباراة، كذلك ما تتسم به هذه اللعبة ذات الطابع الاحتكاكي الدائم والمستمر، الأمر الذي يزيد من نسبة حدوث الإصابة التي قد تزيد من نسبة حدوث الإصابة أثناء المنافسة. أهداف البحث: 1- تحسين قوة العضلات العاملة على رسغ اليد. 2- تحسين المدى الحركي لمفصل رسغ اليد. (لليمين - لليسار - لأعلى - لأسفل). المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج التجريبي ذا التصميم الأحادي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والتبعي والبعدي لمتغيرات البحث وذلك للملائمة لطبيعة الدراسة. مجتمع الدراسة: رياضيو كرة اليد هم المصابون بمفصل رسغ اليد، وهم يمثلون المجتمع الأصلي للبحث وعددهم 10 مصابين بلييبا. عينة الدراسة: تم اختيار (5) لاعبين كعينة للدراسة بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي مصابين بألم مفصل الرسغ في لعبة كرة اليد، مسجلين بالاتحاد الليبي لكرة اليد، وممن يمارسون رياضة كرة اليد لفئة الأواسط. الاستنتاجات: أولاً - برنامج التمرينات التأهيلية المقترح يؤثر إيجابياً وبطريقة فعالة على الطرف. ثانياً - تحسن واضح في معدلات التغير والنسب المئوية للطرف المصاب بمقارنته بالطرف السليم.

مقدمة البحث:

1- يشير أسامة رياض محمد (1999) إلي أن إصابات اليدين عند ممارسة اللاعب لرياضة كرة اليد تحدث كثيراً، حيث يتخللها مسك الكرة باستعمال اليدين، كما تتعرض للسقوط على الأرض، ولتحمل ضغط وثقل أجزاء جسم اللاعب نفسه أو خصمه، ومن أشهر إصابات اليد للاعب كرة اليد:-
- كسر العظمة الزورقية بيد اللاعب.
- كسر سلاميات اليد للاعب.
- الخلع في مفصل عظيمات الأصابع.
- خلع تمزقي في إندغام أوتار العضلات الباسطة للأصابع (240:3).

2- يشير إبراهيم رحمة خليل و قنحي المشهش يوسف (2002) إلي أن إصابات عظام رسغ اليد من الإصابات الشائعة عند ممارسة الألعاب الرياضية، و تنتشر هذه الإصابات في وسط الرياضيين الشباب و الفتيان، ومن أهم إصابات عظام رسغ اليد إصابات التمزق و الخلع و الكسر التي تعتبر من

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في الرياضات التنافسية ، وفي لعبة كرة اليد خاصة ، مما نتج عنه تطوراً ملموساً في سرعة وقوة المباراة ، و ما تتسم به هذه اللعبة ذات الطابع الاحتكاكي الدائم والمستمر ، الأمر الذي يزيد من نسبة حدوث الإصابة التي قد تزيد من نسبة حدوث الإصابة أثناء المنافسة الشديدة . ومن المعروف أن الإصابة تعوق حركة اللاعب وقد تبعده عن الملاعب لفترة طويلة أو ابتعاداً عن الملاعب نهائياً ، ومن المحتمل ألا نجد أسلوباً معيناً من العلاج قد يعيد اللاعب بسرعة إلى الملاعب ، حيث إن وقوع الإصابة مرة أخرى قد تزيد من حدتها ، لذلك يجب على المصاب التعرف على العلاج المناسب من التمرينات العلاجية ، ومن أهمها تلك التمارين التي تمتاز بقوة الأداء فيها ، ومحاولة تحريك العضو المصاب لأبعد مدى للحركة، وذلك يتطلب تطوير قوة ومرونة العضو المصاب.

6- كما يشير لانجفوتو Alanqevoo (2007) إلى أن إصابات الكرة لدى اللاعبين الكبار ما تزال المعلومات عنها محدودة (13:44).

ويشير أسامة رياض محمد (1999) إلى أن هناك بعض المضاعفات التي قد تحدث من جراء الإصابات في كرة اليد إذا لم يتم تقديم العلاج المباشر الصحيح، ومن هذه المضاعفات:-

- إصابات مضاعفة: قد تتحول الإصابة العادية إلى إصابة مضاعفة إذا لم يتوفر لها العلاج المناسب.

- العاهات المستديمة: وذلك إذا ما حدث خطأ في توقيت أو تنفيذ العلاج الطبي.

- إختلافات بدنية: وتنتج من جراء ممارسة كرة اليد بطريقة مكثفة بدون وجود تدريبات تعويضية من المدرب، أو كنتيجة للممارسة غير العلمية لتلك الرياضة.

- قصر العمر الرياضى الافتراضى للاعب: يؤدي تكرار إصابة اللاعب إلى اختصار زمن تواجده كبطل في الملعب، وتضح هنا أهمية أهمية الجانب الوقائي والعلاجي من الإصابات في الإطالة الافتراضية لزمّن تواجد اللاعب بالملعب (3:192).

العلاج الطبيعي هام في مجال التأهيل من إصابات كرة اليد باعتباره علاجاً مكملًا للعلاج الطبي، ولا يجب أن يكون هنالك علاج طبيعي بدون إشراف طبي ويلزم هنا حدوث توافق فيما بين هذين النوعين سواء قام بالعلاج الطبيعي طبيب، أم إخصائي طب رياضي، أو أخصائي طب طبيعي كما يجب أن تشمل ورشته أخصائي الطب الرياضي على التشخيص ونوع العلاج الطبيعي اللازم وكمياته، وقد يؤخذ الرأي الجماعي هنا في الكمية القصوي للعلاج طبقاً لحالة المصاب واستجاباته للعلاج (3:176).

إن المعلومات الأساسية في مجال الحركة للإنسان مهمة جداً لمعرفة كيفية تحليل حدوث الإصابة، ومعرفة نوع وشدة الإصابة (6:13).

لذا يجب أن نقدر أهمية التعرف على إصابات اللاعبين وتأثيرها على الرياضي. كما أنه يجب التعرف على درجة خطورة الإصابة، إلى جانب أنه من الواجب على المصاب البحث عن إيجاد إخصاصي مناسب، لأنه مما لا شك فيه أن الرياضي معرض لمختلف الإصابات نتيجة لوجوده في حالة نشاط وتنافس مستمر خاصة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك المباشر بالزميل كما في كرة اليد.

تعرف سميرة خليل محمد (2008) التأهيل بأنه إعادة

الإصابات الحادة، ويعد السقوط من أهم هذه الإصابات كما في ألعاب الفروسية والدرجات، وكذلك أثناء السقوط في ألعاب التزلج على الجليد، وقد تحصل أيضاً هذه الإصابات أثناء السقوط المفاجئ كما في الألعاب المنظمة، وقد تحدث أيضاً الإصابات نتيجة ضرب الخصم كما في ألعاب الهوكي، أو لاصطدامها بجسم صلب كما في الملاكمة (1:110).

3- يؤكد فريق مكونة سعيد (2002) إن الرسغ من أجزاء الجسم غالبية الإصابة، والإصابات الرياضية لمنطقة الرسغ تكون نتيجة للإرتطام المباشر أو الضغوط الناتجة عن استخدام الرسغ أبعد من مداه الحركي، ولأن الرسغ يمكن أن يستخدم في حركات و نقلات مختلفة، فإن ذلك سبب لتعرض الرسغ لمختلف أنواع الإصابات، وهذه الاستخدامات في النشاط الرياضي تتدرج من استقبال السقوط على الأرض، دفع لاعبين آخرين، المسك، اللقف، الرمي، الضرب، وأحياناً استخدام الرسغ لأبعد مدى حركي، ومكونات الرسغ أيضاً يمكن أن تصاب بإصابات مزمنة، وميكانيكية الإصابة يمكن أن تكون كدمات، تمزقات، التواءات، خلوع، كسور (282-9281).

4- كما يشير نيلسن Nelsen (2005) إلى أن إصابات المفاصل تعتبر من الإصابات الهامة التي يتعرض لها الرياضيون والتي تؤثر بشكل ملحوظ على أدائهم الحركي، نظراً لأن المهارات الأساسية والمتطلبات البدنية لأي لعبة تعتمد بدرجة كبيرة على المفاصل، ويتعرض المفاصل للعديد من الإصابات وفقاً لمكوناته وتركيبه التشريحي، ووفقاً لمدي طبيعة الحركة التي يقوم بها اللاعب للجهد الذي يتعرض له أثناء الممارسة (16:112).

5- كما يري خالد محمد قشوط (2006) إن الإصابات الرياضية من المواضيع الهامة التي تؤرق الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية، ومن الخطورة التي تكون متأصلة في بعض الألعاب التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم أو نتيجة انعدام الوعي الكافي بالممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية، فاحتمال التعرض للإصابة الرياضية وارد عند جميع الرياضيين والممارسين، لكن البحث دائماً لدى القائمين على تدريب الأنشطة الرياضية هو إيجاد أفضل الوسائل للوقاية والتقليل من تعرض الأشخاص للإصابات الرياضية، وفي حالة حدوث الإصابة، ومحاولة التواصل بشكل علمي سليم في إسعاف وتأهيل الإصابة وإعادة اللاعب لممارسة نشاطه بالسرعة الطبيعية الممكنة (6:5).

المناسب وعودة المصاب إلى ممارسة النشاط بأسرع وقت ممكن و حماية اللاعبين من الإصابات حتى يمكن الإرتقاء إلى مستوي أداء كل منهم إلى أعلي مستوي تسمح به قدرته الطبيعي من دون معوقات.

أهداف البحث:

وضع برنامج مقترح لتأهيل إصابات مفصل رسغ اليد لدي بعض لاعبي كرة اليد من خلال الأعمال الآتية .

1. تحسين قوة العضلات العاملة على رسغ اليد .
2. تحسين المدى الحركي لمفصل رسغ اليد . (لليمين - لليساار - لأعلي - لأسفل)

فرض الدراسة:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي في برنامج التمارينات العلاجية المقترح و لصالح القياس البعدي من خلال الآتي:

1. تحسين قوة العضلات العاملة على رسغ اليد .
2. تحسين المدى الحركي لمفصل رسغ اليد . (لليمين - لليساار - لأعلي - لإسفل) .

أهم المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

العلاج الطبيعي:

هو نوع من العلاج يتم باستخدام عوامل طبيعية وله فوائد كثيرة في معالجة الرياضيين مثل العلاج بالحرارة باستخدام أجهزة كهربائية ، علاج الكبريت ، العلاج المائي ، العلاج بالحمامات ، التمرينات العلاجية ، التدليك (3:5) .

إعادة التأهيل:

هو علاج وتدريب المصاب لاستعادة القدرة الوظيفية في أقل وقت ممكن وذلك باستعمال وسائل العلاج الطبيعي التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة (9:1) .

الإصابة:

هي خلل عضو أو أكثر ، من أهم أعضاء الجسم مما يؤدي إلي تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم عن القيام بالوظيفة الطبيعية (11:9) .

البرنامج المقترح:

هو مجموعة من التمرينات الرياضية مختارة علي أسس علمية لعلاج أو إعادة تأهيل العضلات العاملة على حركة مفصل الرسغ (145:13) .

إصابات الرسغ:

الوظيفة الكاملة للمصاب، ويعتمد بصورة أساسية على التعرف علي أسباب الإصابة و التقييم الصحيح لها وطرق علاجها بأساليب صحيحة ، ويتم تأهيل المصاب العادي بحيث يستطيع القيام بالوظائف والأعباء الضرورية وأداءه الوظيفي الطبيعي فقط ، بينما يحتاج المصاب الرياضي علاوة علي ذلك إلى أن يعود إلى كفاءته البدنية ومستواه الرياضي العادي الذي كان عليه قبل وقوع الإصابة دون إضطراب في أقل وقت ممكن، وذلك باستعمال أساليب العلاج الطبيعي المعروفة التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة (8:162) .

يشير رونالد مكري (2008) (Macr Ronald) إلى أن التأهيل الرياضي Rehabilitation المناسب بعد وقوع الإصابة ينتج عنه زيادة ملحوظة في حجم وقوة العضلات المحيطة بالمفصل المصاب ، وكذلك زيادة في المدى الحركي له Range motion of كما يعمل على عدم تكرار الإصابة في المستقبل (153:16) .

ويؤكد أسعد غانم، أن مفصل الرسغ wrist من المفاصل المعقدة التي تلعب دوراً أساسياً في ميكانيكية حركة اليد لكي تقوم بوظائفها مدعومة بمجموعة من الأربطة Ligaments و الأوتار Tendons و العضلات العاملة عليها Muscles ، والتي توجد في راحة اليد، ولها أهمية كبيرة في حركات الأصابع وخاصة الحركات الدقيقة من قبض للسلاميات وبسط لها، وتقريب الأصابع إلى بعضها البعض ، وحركات المسك والقبض على الأشياء بالأصابع ، ومن هنا يجب أن نتعرف بشكل عملي على التشريح الوظيفي و الميكانيكا الحركية و القوي و الأحمال التي تؤثر على هذا المفصل (4:6) .

يذكر إبراهيم رحمه خليل (2002) بأن اليد عضو وظيفي هام للقيام بالوظائف Functions و المهام اليومية ، لذلك فهي من أكثر الأعضاء عرضة للإصابة و الحوادث، و تعتبر بالنسبة للأطفال من أكثر الأعضاء إصابة و عرضة للكسور Frac- tures و الحوادث، و يرجع هذا إلى طبيعة الأطفال الحركية وعدم اكتمال نمو عظام اليد بطريقة كافية (2:51) .

واستنداً إلى ما سبق فقد رأى الباحثان ومن خلال بعض الإحصائيات في بعض مراكز العلاج تنوع الإصابات في كرة اليد، وتكرارها بشكل مستمر، وإن إصابة مفصل الرسغ من الإصابات الرياضية الشائعة و المتكررة لدى لعبي كرة اليد، حيث تشكل عائقاً في الحفاظ على مستوي اللاعب وتطويره ، إيماناً بأن نتائج هذا البحث يمكن أن تساهم بدرجة كبيرة في المساعدة على توفير أقصى قدر ممكن من التأهيل و العلاج

المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج المقترح بمستشفى أبو سليم - طرابلس من الفترة 25/5/2013 إلى 25/08/2013 م.
المجال البشري: اللاعبون المصابون بمفصل الرسغ من أندية (ليبيا).

شروط اختيار العينة :-

- أن تكون الإصابة من الدرجة المتوسطة .
 - أن تكون الأعمار متقاربة .
 - أن تكون الأطوال متقاربة .
 - أن تكون الأوزان متقاربة .
 - أن يكون تاريخ الإصابة متقارب بين المصابين .
- أدوات جمع البيانات:

- استمارة استبيان : هى مجموعة من الأسئلة موجهة إلي المصاب لمعرفة مدى تأثير الإصابة عليه.
 - مقابلات شخصية : هى من خلال الجلوس مع المصاب وتوجيه الأسئلة مباشرة له مثل هل يوجد ألم أثناء تحريك الرسغ.
 - مجموعة أثقال مختلفة الأوزان : وهى تبدأ من 500 غرام إلي 3000 فرام.
 - كرة طية : توضع في اليد ويتم الضغط عليها.
 - عصا خشبية : يتم القبض عليها باليد محاولاً تحريكها في جميع الاتجاهات.
 - حبل : يربط فيه بعض الأوزان مع العصا مع محاولة سحبها للأعلى.
 - قطعة قماش : وهى توضع بين اليدين مع محاولة عصرها.
 - شريط قياس : وهو يوضع حول العضلة الرسغية و العضلة الزندية مع قراءة التدرج في الأرقام.
- الأجهزة المستخدمة:

جهاز (M.S.P) لقياس قوة العضلات العاملة يتم قياس قوة العضلة من خلال الزيادة في بعض الأوزان دون الشعور بالألم.

الرسغ من مناطق الجسم الغالبة الإصابة ، و الإصابات الرياضية لمنطقة الرسغ تكون نتيجة للارتطام المباشر أو الضغوط الناتجة عن استخدام أبعد من مداه الحركي (10:281).

مفصل الرسغ:

الرسغ هو منطقة الربط بين اليد و الساعد و الأداء الدقيق لليد، و الرسغ هو عمل أساسي يهتم كافة أنواع الرياضيين تقريباً (123 : 12).

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي ذا التصميم الأحادي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي و التبعي و البعدي لمتغيرات البحث وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع الدراسة:

رياضيو كرة اليد هم المصابون بمفصل رسغ اليد وهم يمثلون المجتمع الأصلي للبحث وعددهم 10 مصابين بليبيا.
عينة الدراسة:

تم إختيار (5) لاعبين كعينة للدراسة بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي مصابين بألم مفصل الرسغ في لعبة كرة اليد، مسجلين بالاتحاد الليبي لكرة اليد و الذين يمارسون رياضة كرة اليد لفئة الأواسط و الجدول رقم (1) يوضح المتغيرات الديموجرافية لعينة الدراسة.

من الجدول (1) يلاحظ أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (أقل من $3 \pm$)، و بالتالي تحقق الثبات و اتساقاً مقبولاً لأغراض الدراسة العلمية ، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوي جيد في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة .

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: قسم العلاج الطبيعي بمستشفى أبو سليم - طرابلس.

الجدول (1) التوصيف الإحصائي للمتغيرات الديموجرافية (الطول العمر الوزن) ن = 5

ر.م	الإختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	20	18	3.742	0.716
2	الوزن	70	65	12.826	1.813
3	الطول	170	170	7.906	0.000
4	الخبرة	64	7	1.342	-0.166

سمك العضلات العاملة على تحريك الرسغ، للفترة من 28/05/2013 إلى 25/05/2013.

تطبيق البرنامج التجريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لمدة (12) أسبوعاً في الموسم الرياضي 2012/2013 من المصابين المترددين على بعض مراكز العلاج الطبيعي أبو سلسم - طرابلس أواقع 3 جلسات علاجية في الأسبوع، وقد بلغ عدد الجلسات للبرنامج المقترح (36) جلسة وتراوح زمن الوحدات (60-100) دقيقة.

لشروط التي تم اتباعها عند تنفيذ البرنامج:

- أن يكون اختيار التمرين حسب نوع الإصابة.
- مراعاة التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب.
- إجبار المصاب على التقيد بمواعيد كل جلسة.
- لا يتم تنفيذ أى جلسة إلا مع الطبيب الخاص أو أخصائي العلاج الطبيعي.
- يجب تحديد الغرض من التمرين و الأجزاء الرئيسية التي يشملها التمرين.

3-10 - مراحل مكونات البرنامج التأهيلي:

تم تقسيم البرنامج التأهيلي إلى أربع مراحل رئيسية:

● المرحلة الأولى:

الأسبوع الأول والثاني والثالث.

تبدأ المرحلة عندما يستطيع المصاب تحريك الرسغ دون وجود الآم حادة، وهى تمرينات سلبية تهدف إلى :-

أهدافها:

العمل على إقلاع الشعور بالألم مع قبول درجة التقلص العضلي، واستعادة جزئية للمدى الحركي من حيث التدليك البسيط في المنطقة المصابة.

مساعدة المصاب على تحريك العضو المصاب دون وجود ألم.

تهيئة المصاب لأداء التمرينات في المرحلة التالية.

لا يتم إنهاء هذه المرحلة إلا بعد التأكد من عدم وجود ألم واستعادة المدى الحركي للمفصل.

المرحلة الثانية:

الأسبوع الرابع والخامس والسادس وفيها نبدأ بالتمرينات الإيجابية .

أهدافها:

زيادة المدى الحركي لمفصل الرسغ إلى حد ما .

زيادة القوة العضلية للعضلات العاملة على رشغ اليد .

جنيوميتر لقياس المدى الحركي للمفصل: وهو جهاز لقياس المدى الحركي للمفصل من خلال وضعه بجانب الرسغ إلى جهة اليمين أو للأعلي بتحريك الرسغ مع قراءة الأرقام.

القياسات و الأختبارات المستخدمة في البحث:

- قياس المدى الحركي:

بعد الإطلاع على الدراسات و المراجع أمكن للدارسان حصر أهم القياسات لمعرفة التغيرات الناتجة من إصابة مفصل الرسغ أيشير رونالد مكراي (Ronald Mcrae) (2008) إلى أنه يجب الاهتمام بقياس التغيرات التي تحدث مع إصابته مفصل الرسغ، ومعرفة المدى الحركي ومحيط وقوة العضلة العاملة على تحريك مفصل الرسغ.

ومن ثم قام البُحاث بتحديد القياسات التي تعتبر بمثابة المؤشر الدال على معدل التغير بالنسبة لهذه القياسات .

● اختبار القوة العضلية :-

استخدم البُحاث اختبارات الأيسوتونية، وقام الدارس بمتابعة التغير في القوة العضلية بواسطة رفع بعض الأوزان في جميع الاتجاهات حيث التدرج في الزيادة في بعض الأوزان الثقيلة ما بين 1كغم إلى 3 كغم دون الشعور بالألم.

● قياس المدى الحركي لمفصل الرسغ:

لتحديد مدى التغير في مدى الشني و توجيه الرسغ في الجهتين اليمين واليسار و أعلي و أسفل بمفصل الرسغ قام الدارس باستخدام جهاز الجنيوميتر من حيث القياس في جميع الاتجاهات.

خطوات بناء البرنامج التأهيلي:

عند بناء البرنامج التأهيلي قام الباحثان بالاستعانة بالمراجع والبحوث في تحديد كل من المراحل الخاصة بالتأهيل وهدف كل مرحلة، و كيفية الانتقال من مرحلة إلى أخرى، أيضاً اختيار أساليب العلاج الطبيعي الضرورية للمصاب بمفصل الرسغ، كما تم تحليل بعض البرامج التي اتبعت لتأهيل مفصل الرسغ، وبناءً على المراجع العلمية و الدراسات النظرية تم تصميم البرنامج وعرضه على الخبراء و المتخصصين في مجال العلاج الطبيعي و التمرينات العلاجية و التربية البدنية و التأهيل حتي تمكن من وضعه بشكل نهائي من حيث مرحلة التأهيل، و نوعية التمرينات العلاجية، ووسائل العلاج الطبيعي المستخدمة، و إمكانية التنفيذ.

خطوات تنفيذ التجربة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحثان بأخذ القياسات القبليّة للمفصل من خلال قياس المدى الحركي للمفصل، وكذلك قياس محيط أو

تنمية اتزان حركة مفصل الرسغ في كافة الاتجاهات .

العضلات المتأثرة:

العضلة العضدية الكعبرية .

العضلة باسطة الرسغ الكعبرية القصيرة .

العضلة باسطة الرسغ الزندية .

● المرحلة الثالثة:

الأسبوع السابع والثامن والتاسع .

وهي التمرينات التى تستخدم فيها بعض الأوزان الخفيفة فقط .

أهدافها:

● تشجيع المصاب على أداء كافة التمارين .

● التقوية المتدرجة للعضلات المثبتة لمفصل الرسغ .

● التأكد من عودة الوظائف الطبيعية للعضو المصاب .

● مقارنة كل تمرين باليد السليمة .

● المرحلة الرابعة:

الأسبوع العاشر والحادى عشر والثاني عشر .

تبدأ هذه المرحلة من حيث تنتهي المرحلة الثالثة، وهى المرحلة النهائية التى تستخدم فيها كافة التمرينات، مع التركيز على التمرينات الفعالة، وهى تتميز بحرية الأداء، بمعنى أنه يراعى التركيز على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على تحريك رسغ اليد، حيث يتم التدرج بأقصى ثقل تستطيع اليد المصابة أن ترفعه، مع زيادة في تكرارات متتالية و بدون راحة و مقارنتها باليد السليمة .

أهدافها:

● رفع الكفاءة الميكانيكية لمفصل الرسغ .

● تقوية العضلات العاملة على رسغ اليد .

● تنمية الأربطة المحيطة بمفصل رسغ الرسغ .

● تنمية الكفاءة الوظيفية لمفصل الرسغ .

العضلات المتأثرة:

● العضلة الكعبرية .

العضلة باسطة الرسغ الكعبرية القصيرة .

●*العضلة باسطة الرسغ الزندية .

● العضلة الباسطة للأصبع الصغير (الخنصر) .

4-1 عرض و مناقشة النتائج .

قام الباحث باستخدام (ت) للفروق و النسبة المئوية لإيجاد الفروق بين المتوسطات الحسابية في عملية إعادة تأهيل اللاعبين المصابين بمفصل الرسغ من خلال تحسين قوة العضلات العاملة على رسغ اليد (القابطة،الباسطة،لأعلى،لأسفل) و تحسين المدى الحركي لمفصل رسغ اليد وحالة تحسين قوة قبضة اليد قيد الدراسة في المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

الجدول (2) التوصيف الإحصائي للمدى الحركي لمفصل الرسغ لعينة البحث ن=5

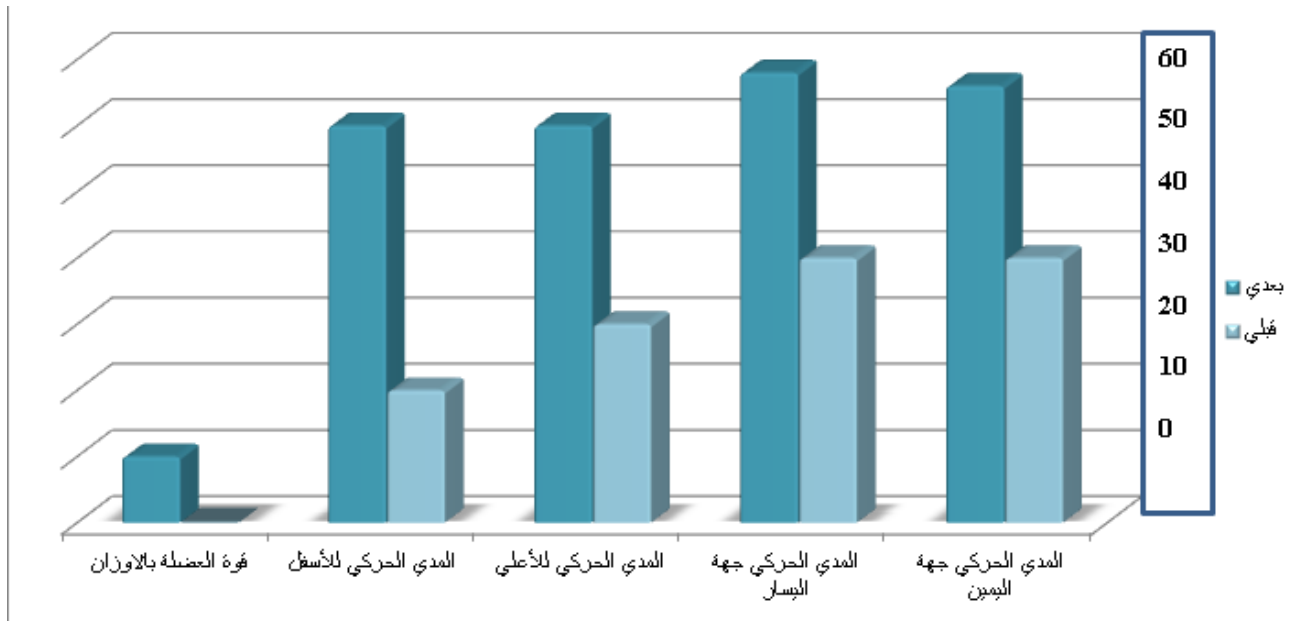
ر-م	الإختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	المدى الحركي جهة اليمين	39.1	40	7.352	0.520
2	المدى الحركي جهة اليسار	42	40	7.583	1.749
3	المدى الحركي للأعلى	36	30	8.216	0.609
4	المدى الحركي للأسفل	30	35	9.354	-0.382

من الجدول (2) يلاحظ أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (أقل من +3) وبالتالي تحقق الثبات و اتساقا مقبولاً لأغراض الدراسة العلمية حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيد في الشكل العام للبيانات التى جمعها من خلال القياسات التى أجريت على العينة.

الجدول (3) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعتي العينة في بعض المتغيرات لإعادة تأهيل اللاعبين المصابين بمفصل الرسغ

ر-م	الإختبارات	التجريبية قبلي		التجريبية بعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة T	مستوي الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	المدى الحركي جهة اليمين	39.10	7.53	55.90	3.94	-16.80	-3.881	0.018
2	المدى الحركي جهة اليسار	42.00	7.58	57.40	2.51	-15.40	-3.831	0.019
3	المدى الحركي للأعلى	36.00	8.22	54.00	5.48	-18.00	-3.207	0.033
4	المدى الحركي للأسفل	30.00	3.35	54.00	5.48	-24.00	-3.639	0.022
5	قوة العضلة بالأوزان (كغم)	0	0	3.120	0.544	-3.120	-12.82	0.000

(*) مستوى دلالة معنوية = 0.05



الشكل (1) يبين المتوسطات الحسابية لبعض المتغيرات لإعادة تأهيل اللاعبين المصابين بمفصل الرسغ لمجموعة العينة في القياس القبلي والبعدي

أما متوسط القياس البعدي يساوي 45.00، وانحراف معياري بلغ 5.48، وإن الفرق بين المتوسطين بلغ 18.00- و لصالح القياس البعدي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.207-، وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوي الدلالة والذي يساوي 0.033، وهو أقل من 0.05، وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدي الحركي للأعلي بين القياس القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي.

كما تبين من الجدول نفسه (3) أن متوسط المدي الحركي للأسفل للقياس القبلي يساوي 30.00 وانحراف معياري يساوي 9.35، أما متوسط القياس البعدي يساوي 54.00 وانحراف معياري بلغ 5.48 وإن الفرق بين المتوسطين بلغ 24.00- و لصالح القياس البعدي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.639-، وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوي الدلالة والذي يساوي 0.022 وهو أقل من 0.05، وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدي الحركي للأسفل بين القياس القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي.

كما تبين من الجدول (3) إن متوسط قوة العضلة بالأوزان (كغم) القبلي يساوي 0.00 وانحراف معياري يساوي 0.00 أما المتوسط القياس البعدي يساوي 3.100 وانحراف معياري بلغ 0.544 وإن الفرق بين المتوسطين بلغ 3.120- و لصالح القياس

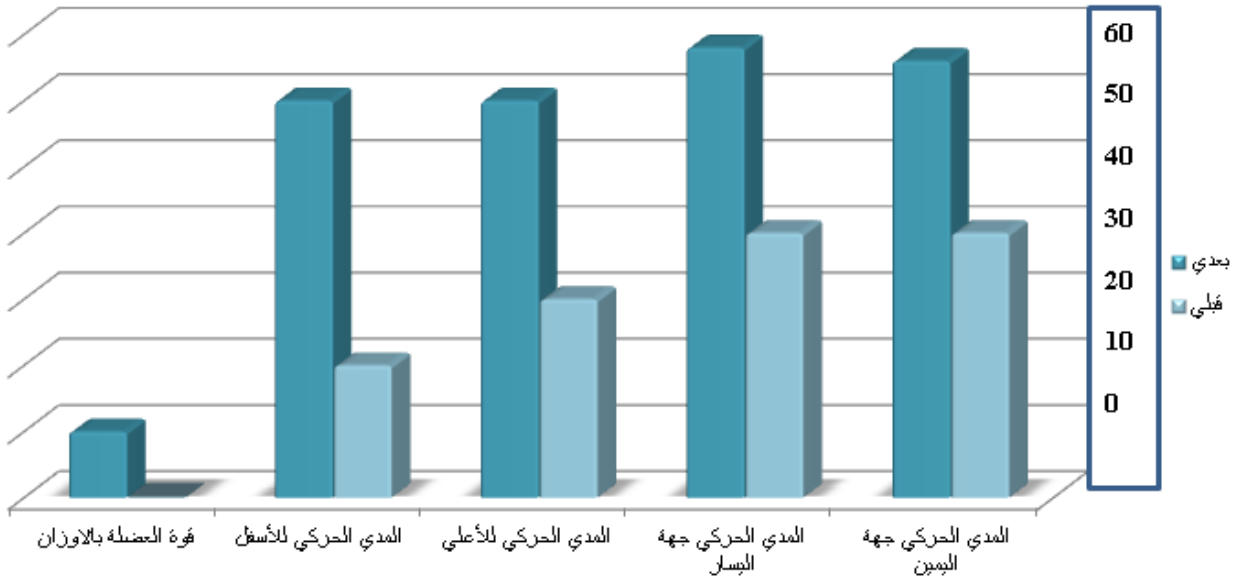
يتبين من الجدول (1) أن متوسط المدي الحركي جهة اليمين القبلي يساوي 39.10 وانحراف معياري يساوي 7.35، أما متوسط القياس البعدي يساوي 55.90، وانحراف معياري بلغ 3.94، وإن الفرق بين المتوسطين بلغ 16.80- و لصالح القياس البعدي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.881- وهي ذات دلالة إحصائية وهذا واضح من خلال مستوي الدلالة والذي يساوي 0.018، وهو أقل من 0.05، وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدي الحركي جهة اليمين و لصالح القياس البعدي.

كما تبين من الجدول (3) أن متوسط المدي الحركي جهة اليسار القبلي يساوي 42.00، وانحراف معياري يساوي 7.58، أما متوسط القياس البعدي يساوي 57.40، وانحراف معياري بلغ 2.51، وإن الفرق بين المتوسطين بلغ 15.40- و لصالح القياس البعدي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.831- وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوي الدلالة الذي يساوي 0.019 وهو أقل من 0.05، وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدي الحركي جهة اليسار بين القياس القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي.

وتبين أيضاً من الجدول (3) أن متوسط المدي الحركي للأعلي للقياس القبلي يساوي 36.00 وانحراف معياري يساوي 8.22،

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتحسن لبعض المتغيرات لإعادة تأهيل اللاعبين المصابين بمفصل الرسغ لمجموعة العينة في القياس القبلي البعدي

ر.م	الإختبارات	التجريبية قبلي		التجريبية بعدي		الفرق بين المتوسطات	نسبة % للتحسن
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
1	المدى الحركي جهة اليمين	7.35	39.10	3.94	55.90	-16.80	43.0%
2	المدى الحركي جهة اليسار	7.58	42.00	2.51	57.40	-15.40	36.7%
3	المدى الحركي للأعلى	8.22	36.00	5.48	54.00	-18.00	50.0%
4	المدى الحركي للأسفل	9.35	30.00	5.48	54.00	-24.00	80.0%
5	قوة العضلة بالأوزان	0	0	0.544	3.120	-3.120	100%



الشكل (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتحسن لبعض المتغيرات لإعادة تأهيل اللاعبين المصابين بمفصل الرسغ لمجموعة العينة في القياس القبلي البعدي

كذلك تبين من الجدول (4) والشكل رقم (2) النسبة المئوية للتحسن لمفصل الرسغ وقد كانت نسبة تحسن المدى الحركي لأعلى حيث بلغ 50% وذلك يدل على طبيعة حركة المفصل والتركيبية التشريحية للمفصل مع وجود الجاذبية وتأثير التمارينات العلاجية.

كما تبين من الجدول (4) والشكل رقم (2) النسبة المئوية للتحسن بمفصل الرسغ. وقد كانت نسبة التحسن للمدى الحركي لجهة اليمين 43.0% وذلك يدل على تأثير البرنامج التأهيلي لجهة اليمين للمفصل.

كذلك تبين من الجدول (4) والشكل رقم (2) النسبة المئوية للتحسن لمفصل الرسغ، وقد كانت نسبة التحسن للمدى الحركي لجهة اليسار حيث بلغ 36.7% وذلك يدل على تأثير البرنامج التأهيلي لجهة اليسار للمفصل.

كما تبين من الجدول (4) والشكل رقم (2) النسبة المئوية

البعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة -12.82، وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوي الدلالة والذي يساوي 0.000 وهو أقل من 0.05، وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية قوة العضلة بالأوزان بين القياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

يتبين من الجدول (4) النسبة المئوية للتحسين بمفصل الرسغ. وقد كانت أعلى نسبة تحسن للمدى الحركي للأسفل حيث بلغت 80%، وذلك يدل على طبيعة حركة المفصل والتركيبية التشريحية للمفصل مع وجود الجاذبية الأرضية، وكذلك يرجع إلي البرنامج التأهيلي وما تضمنه من تمارينات خاصة بالمدى الحركي للأسفل، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة رونالد مكراي Mcrae Ronaldo (2008)، والذي توصل إلى أن حركة المفصل تكون أكثر إيجابية في اتجاه الأرضي أو الأسفل وذلك لوجود الجاذبية الأرضية والتركيبية التشريحية لمفصل الرسغ.

مع نتائج فريق كمونه (2002) وسميع خليل (2009) في أن التمرينات العلاجية يجب أن تكون من السلبي إلى الإيجابي وعند تحديد نوعه وشدة الجهد الملائم والتدرج في زيادته. ومن خلال مناقشة النتائج في حدود هذه الدراسة رأينا أن التمرينات الدراسية الفعالة هي التي تتناسب مع سرعة عودة المصاب إلى ممارسة نشاطه دون أي معوقات وبعد التأكد من عدم وجود أي ألم مصاحب، والتأكد من الاستعادة الكاملة للمفصل وتحريكة في جميع الاتجاهات دون أي ألم يمكن عودة اللاعب لممارسة نشاطه الرياضي.

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة والتحقق من الفروض، وفي ضوء المنهج المستخدم وحدود العينة والبرنامج المقترح والقياسات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

أولاً - برنامج التمرينات التأهيلية المقترح يؤثر إيجابياً وبطريقة فعالة على الطرف المصاب في كل من:

أ- المدى الحركي لمفصل اليد وتكون حالته (إيجابي).
 (اليمين - اليسار - لأعلي - لأسفل) وبنسب تتراوح مابين (39.10% إلى 55.90%) في اتجاه اليمين، وبنسبة تتراوح مابين (42.00% إلى 57.40%) في اتجاه اليسار، وبنسبة تتراوح مابين (36.00% إلى 54.00%) للأعلى، وبنسبة تتراوح مابين (30.00% إلى 54.00%) للأسفل.

ب- قوة العضلات العاملة على مفصل رسغ اليد، وبنسبة تتراوح مابين (16.60% إلى 19.20%) وكان أعلى زيادة للعضلات القابضة، والعضلة الرسغ الكعبرية، والعضلة الرسغ الزندية.

ثانياً - تحسن واضح في معدلات التغيير والنسب المئوية للطرف المصاب بمقارنته بالطرف السليم.

وإن الطرف السليم تأثر بالتمرينات العلاجية بشكل جزئي من خلال استخدام بعض التمارين المقاومة من اليد السليمة.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة والتحقق من الفروض، وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود العينة والبرنامج التأهيلي والقياسات المستخدمة، ونتائج التحليل الإحصائي والاستنتاجات، تمكن الباحث من التوصل إلى التوصيات التالية:

لتحسن قوة العضلات العاملة على تحريك مفصل الرسغ، وقد كانت نسبة تحسن القوة العضلية للعضلات العاملة 100%، وذلك يدل على التحسن في قوة وحركة العضلات العاملة على تحريك المفصل.

4-2 - مناقشة النتائج:

يبين الجدول (2) أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (أقل من +3)، وبالتالي يتحقق الثبات، وإن الاتساق مقبول لأغراض الدراسة العلمية، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوي جيد في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

كما يتضح من الجدول (3) والخاص بالفروق بين القبلي والبعدي لمجموعة العينة في بعض المتغيرات لإعادة تأهيل اللاعبين المصابين بمفصل الرسغ، وجود فروق بين القياسين عند مستوي 0.05 في جميع القياسات ولصالح القياس البعدي.

يعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التأهيلي باستخدام التمرينات العلاجية والتي تعمل على زيادة حجم العضلة. وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من رونالد مكراي Mcrae Ronald (2008) و محمد محمود محمد (2009) إن تمرينات المرونة والقوة العضلية تشكل أساس أي برنامج قائم وقائي أو تأهيلي.

كما يتفق هذا مع ما أشارت إليه سميرة خلية (2008) إن عملية التأهيل للعضو المصاب لا بد أن تتدرج من تمرينات المرونة إلى تمرينات القوة.

يتضح من الجدول (4) والخاص بالمدى الحركي والقوة العضلية للمفصل والذي يبين الفروق والنسبة المئوية للتحسن لبعض المتغيرات لإعادة تأهيل اللاعبين المصابين بمفصل الرسغ للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وهذا يتفق مع ما أشار إليه أحمد حلمي (2009) والذي يشير إلى إمكانية زيادة قوة ومرونة العضو المصاب عن طريق تقوية العضلات المضادة.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة نيسلن Nielsen (2005) والتي أسفرت نتائجها عن تحسين مستوي الحركة للعضو المصاب كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة محمد كمال علي (2007) التي أشار فيها إلى أن التمرينات التأهيلية له تأثير فعال بعد الإصابة، وكذلك العودة السريعة لحالة المفصل الطبيعية وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً

ثانياً – المراجع الأجنبية.

14. Physical therapy in team sport .London2007) .)
15. Identify Injuries .Handball, (2003)
16. Working together to grow libraries in developing countries, (2008)
17. Sports injuries in games handball, basketball and football, (2005)

- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح من التمرينات العلاجية لتحسين المدى الحركي الإيجابي و السلبي.
- تطبيق البرنامج المقترح من التمرينات العلاجية لتحسين قوة قبضة اليد.
- من الممكن تطبيق التمرينات العلاجية في جيمع إصابات الرسغ.
- الاهتمام بأداء التمرينات العلاجية للمدى الحركي للوقاية من إصابة الرسغ.
- تشجيع الباحثين على إجراء بحوث أحرى لإصابات الرسغ و التي لم يتناولها البحث.

المراجع :

أولا - المراجع العربية:

1. إبراهيم رحمة خليل. سيولوجي الدم و العضلات، دار الوطنية بنغازي (2004).
2. إبراهيم رحمة خليل و فتحي المهشيش يوسف. إصابات الرياضيين. دار الكتاب الوطنية. بنغازي (2002).
3. أسامة رياض محمد الطب الرياضي وكرة اليد . مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (1999).
4. أسعد عنام فيزيولوجيا جسم الإنسان. الدار النموذجية للطباعة و النشر. صيدا، بيروت (2009).
5. خالد عبد الهادي الرفاعي. أثر استخدام تمرينات المرونة على تحسين مرونة مفصل الكتف لدي المصابين بالقصور الحركي رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية البدنية و علوم الرياضة أجامعة طرابلس (2002).
6. خالد محمد قشوط. الموسوعة الرياضية . الطبعة الأولى 2006 الأردن. عمان، الأشرفية، دار يافا العلمية للنشر و التوزيع (2006).
7. سميرة خليل محمد. مبادئ الفسيولوجيا الرياضية . شركة ناس للطباعة. بغداد العراق (2007).
8. سميرة خليل محمد. الإصابات الرياضية، دار شارف للنشر أجامعة بغداد، العراق (2008).
9. علي جلال الدين. الإصابات الرياضية الوقاية و العلاج الطبعة الثانية أطنطا (2005).
10. عماد الدين شعبان. كيمياء الإصابة العضلية للرياضيين : الطبعة الأولى، دار الوفاء للنشر الإسكندرية (2006).
11. فريق كمونه سعيد. الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها . الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع . الإسكندرية (2002).
12. فرج عبد الحميد. موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولى . مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى، القاهرة (2004).
13. ياسر إبراهيم علي. الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا وعلاقتها بمركز اللاعب لدي لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الإسكندرية. (2009).

برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن

د . صالح أحمد مسعود قوس*، د . السويح الرقيعي محمد*، أ . البهلول عبد المجيد القمي**

*كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة طرابلس.

**قسم رياض الأطفال بكلية التربية جنزور/ جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

أن المشي الرياضي يعتبر من المسابقات التي لها دور مؤثر في استعادة حيوية ونشاط الفرد، لأنها تناسب كلا الجنسين في المراحل السنية المختلفة، وتتمارس منذ الطفولة وحتى الشيخوخة. هدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمسنين. فروض البحث: 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى. 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات الفسولوجية لصالح القياس البعدى. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي والبعدى. عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بعد استبعاد 7 لصعوبة اشتراكهم في تنفيذ البرنامج، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) عضواً، والجدول التالي يوضح تصنيف المجتمع. الاستخلاصات: 1- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث. 2- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في جميع المتغيرات الفسولوجية قيد البحث. 3- برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي على تحسن المتغيرات قيد الدراسة (البدنية - الفسولوجية).

الرياضي منخفض الشدة ومتوسطها والذي يتناسب مع كبار السن ينشط الدورة الدموية ويقلل من مخاطر حدوث الكسور بعد السقوط (13 : 73) (7 : 123) (21 : 14، 13) (6 : 74).

إن مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة الرياضية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى منذ القدم، وتتجدد هذه المكانة وتزداد عمقا بمرور الوقت، وذلك لما تتميز به من صفات تضعها في مقدمة الرياضات التي تمارس من أجل الصحة، فضلا على أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري.

كما أن المشي الرياضي يعتبر من المسابقات التي لها دور مؤثر في استعادة حيوية ونشاط الفرد، لأنها تناسب كلا الجنسين في المراحل السنية المختلفة، وتتمارس منذ الطفولة وحتى الشيخوخة.

إلى جانب أن مسابقات المشي تكسب الفرد الذي يمارسها الكثير من القيم والمهارات، فضلا عن أنها وسيلة هامة للتنفيس عن الانفعالات

المقدمة ومشكلة البحث :

تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية لكبار السن على تقوية العضلات وزيادة قدرة الفرد على تحمل التعب وبذل المجهود البدني الذي يصعب على الشخص المسن غير الرياضي ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتبر وسيلة فعالة لحماية صحة الإنسان نظرا لما لها من تأثيرات إيجابية تؤدي إلى تحسن وزيادة كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم، وأيضا المساعدة على تحسن الناحية النفسية، والنشاط الرياضي المنظم يؤخر ظاهرة التقدم في السن ولا يستطيع الإنسان أن ينكر قيمة هذا النشاط في الاحتفاظ باللياقة البدنية والصحة العامة والحيوية، لأن ممارسة النشاط الرياضي البسيط لكبار السن لمدة ساعة يوميا على الأقل هام كميقياس وقائي للمرض وتخلصه من الضغط العصبي والقلق وتجدد النشاط الجسدي والعقلي فسيولوجيا ونفسيا، كذلك فإن النشاط

هناك اهتمام ببرامج المسنين، وأن توضع بعناية مع تحديد الهدف منها وذلك بتوفير المجالات المختلفة للتربية الصحية والعلاج عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية والتركيز على التدريبات البدنية، والمشي الذي يجعل المسن يقبل على هذه البرامج (27 : 98).

من هنا تأتي أهمية البحث بالنسبة لفئة المسنين وليس بهدف البطولة والمنافسة وإنما من أجل المحافظة على لياقتهم وحيويتهم ، وقدرة المسن على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه من خلال الأسلوب العلمي، الأمر الذي دعا الباحثون إلى إجراء دراستهم.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمسنين.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي.

المصطلحات :

المشي الرياضي:

هو عبارة عن التقدم بخطوات دون انقطاع احدى القدمين باتصالها بالأرض بحيث تكون القدم الأمامية متصلة بالأرض قبل أن تترك القدم الخلفية الأرض ، ويجب أن تكون رجل الارتكاز على الأقل عند لحظة أخذ الوضع العمودي المستقيم (3 : 165).

المسن:

هو الشخص الذي يصل إلى مرحلة الشيخوخة والتي تبدأ عادة بعد الخمسين أو الستين.

المواءمة بين الشخص وغيره من الناس:

يشمل ذلك جميع المجالات التي يعيش فيها الفرد كالمدرسة والأسرة والمهنة . (15 : 180)

الدراسات السابقة :

قامت عفاف عبد المنعم شحاتة (1980م) بدراسة تهدف إلى وضع برنامج تمارين بدنية مقترح لكبار السن ومعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على النواحي الفسيولوجية، والنفسية، والصحية، ومقارنة ذلك ببرامج التربية الرياضية الموجودة في مؤسسة كبار السن.

قامت سهير مصطفى المهندس (1984م) بدراسة تهدف إلى وضع برنامج تروبيجي رياضي مقترح ومعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على الأجهزة الحيوية الآتية (الجهاز الدوري - الجهاز التنفسي - الجهاز

الموجودة لدى الفرد، كما أن خبرة النجاح التي يتعرض لها الفرد في غضون ممارسته لها تسهم في زيادة تقدير الآخرين لقدراته، وبالتالي لها تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته مع الوسط الذي يعيش فيه.

وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايدا واهتماما بالمشي الرياضي كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة، ويرجع ذلك إلى تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الأفراد نحو الأفضل، والحاجة إلى استنباط واستحداث أساليب وقائية وعلاجية مثل رياضة المشي ، استنادا لما جاء في تقرير إحدى منظمات الصحة العالمية (2 : 22).

تشير الكثير من المراجع والدراسات إلى أهمية ممارسة المشي الرياضي ومدى مساهمته في تحسن حالة الفرد خاصة لدى كبار السن بدنيا على رفع الكفاءة البدنية والروح المعنوية وزيادة كفاءة الأجهزة الحيوية.

ونتيجة لتعرض هذه الفئة من كبار السن لضغوط الحياة، وبعد رحبة الحياة الطويلة مع التقدم بالسن والتقاعد عن العمل يكونون أكثر تعرضا لبعض الأمراض، حيث أوضحت كثير من المراجع والأبحاث أن هناك علاقة بين قلة الحركة وظهور العديد من أمراض تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكر وهشاشة العظام، إلى جانب المواقف التي تواجه كبار السن وتهدهم بأنه لم يعد أحد يحتاج إليهم، ويشعرون بالكبر وعدم الفائدة، ويخافون الموت والمرض الذي يجعلهم يركدون إلى عدم الحركة والنشاط ، كذلك فهم يميلون إلى الانسحاب والعزلة.

يعتقد أن برامج الصحة والرياضة وخطط التدريب المختلفة والأبحاث لا تعطي اهتماما بالقدر الكافي لهذه الفئة السنية ضمن برامجها، بينما يزيد الاهتمام بالبرامج الخاصة بالشباب ، لذلك فإنه يجب أن تهتم هذه المنظمات بوضع البرامج المختلفة لفئة المسنين من أجل توفير حياة أفضل لهم (25 : 86).

لذلك رأى الباحثون أن الاهتمام بهذه المرحلة السنية مازال قاصرا وخاصة في ليبيا، وإن هذه الفئة لم تحظ بالاهتمام الكافي من جانب المجتمع في جميع النواحي البدنية والصحية، حيث إنه من ضمن الواجب تقديم الخدمات لكبار السن الذين قدموا خدماتهم طوال حياتهم للمجتمع، ورعايتهم والمحافظة على صحتهم ووقايتهم من الأمراض.

كما يرى الباحثون أن المشي الرياضي يعتبر من أنسب سباقات الميدان والمضمار التي تناسب كبار السن لما له من فوائد كثيرة من النواحي الصحية والبدنية، فالمشي وقاية وعلاج في نفس الوقت ، حيث إنه يساعد على الاستقرار والتخلص من الاكتئاب والمحافظة على اللياقة الحركية لهم، فضلا عن أنه لا يتطلب تكلفة مالية، أو أدوات يصعب توافرها ، حيث يشير سميث Smith (1994 م) إنه يجب أن يكون

الحركي) للمسنين.

(3) (4) .

الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
(ن = 30) في السن والطول والوزن والذكاء

القياسات المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	61,72	1,16	1,2
الطول	سم	168,6	5,81	1,88
الوزن	كجم	82,50	10,42	0,47-
الذكاء	درجة	103,14	3,28	0,38-

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات السابقة قد تراوحت ما بين (1,88, 0,38)، أي انحصرت ما بين (-3,3, +3)، مما يدل على تجانسها في متغيرات السن والطول والوزن والذكاء.

الجدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
(ن = 30) في بعض المتغيرات البدنية

القياسات المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
المشي السريع (40 ث)	متر	16,22	1,65	0,14-
قوة عضلات الظهر	كجم	58,25	20,27	0,26-
قوة عضلات الرجلين	كجم	57,31	20,76	1,06
قوة عضلات البطن (الجلوس من الرقود)	عدد	5,80	2,81	0,91
مرونة مفصل الفخذ	سم	3,11	1,25	0,54-
مرونة العمود الفقري	سم	5,0	2,12-	0,42-
اختبار الدوائر الرقمية لقياس (التوافق العصلي العصبي)	ث	18,45	4,32	1,26

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) قد انحصرت ما بين (+3, -3)، وهي كما يلي (1,26, 0,54)، مما يدل على تجانسها في المتغيرات البدنية.

الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
(ن = 30) في المتغيرات الفسيولوجية

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
النبض	نبضة / ق	77,5	10,80	0,69-
ضغط الدم الانقباضي	مم زئبق	150,0-	16,83	1,78-
ضغط الدم الانبساطي	مم زئبق	84,38	10,78	1,56-
السعة الحيوية	سم 3	1965,63	472,84	0,22-

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية قد انحصرت ما بين (+3, -3) وهي كما يلي: (0, -22, 1,78) مما يدل على تجانسها في المتغيرات الفسيولوجية.

قامت سلوى عبد الهادي شكيب (1993م) بدراسة تهدف إلى وضع برنامج تدريبات مقترح لكبار السن والتعرف على تأثير ممارسة البرنامج على بعض القياسات الفسيولوجية (التنفس - ضغط الدم - سرعة التنفس - السعة الحيوية - المعامل الحيوي للسعة الحيوية). قام هاردمان. أ. وهسون. أ. Hudson, A. Hardman. A (1994) م) بدراسة تهدف إلى الوقوف على مدى تأثير المشي على التحمل وعلى نسبة الدهون في الجسم لدى السيدات كبار السن.

التعليق على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات المقدمة وجد الباحثون أن هناك اتفاق بالنسبة لأهمية النشاط الرياضي بصفة عامة لفئة المسنين من خلال ممارسة التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية الترويحية والسباحة، وأوصوا بضرورة الاهتمام بدراسة ممارسة المشي لأن هذه الدراسات لم تتناول موضوع المشي الرياضي الخاص بمسابقات الميدان والمضمار.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

تضمن مجتمع البحث كبار السن الذين تراوحت أعمارهم بين (55-68) سنة، مداومون على ممارسة الرياضة بمعهد الغيران سابقا، وقد بلغ عددهم (47) رجلا فقط لم يزاولوا أي نشاط رياضي بالمعهد، وبعد إجراء الكشف الطبي عليهم تم استبعاد (7) لصعوبة اشتراكهم في ممارسة وتنفيذ البرنامج، كما تم استبعاد عدد (10) أعضاء لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بعد استبعاد 7 لصعوبة اشتراكهم في تنفيذ البرنامج، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) عضوا، والجدول التالي يوضح تصنيف المجتمع.

الجدول (1) تصنيف مجتمع البحث

مجتمع البحث	المستبعدون	العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية
47	7	10	30

قام الباحثون بإجراء التجانس لعينة البحث من كبار السن وذلك في بعض المتغيرات المختارة للتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث تحت المنحنى الاعتمادي في هذه المتغيرات كما توضحه الجداول أرقام (2)

● مقعد سويدي للاستعانة به في قياس مرونة العمود الفقري.

2- الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات الفسيولوجية:

● جهاز الأسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية بالتر المكعب.

● جهاز الضغط:

ويستعمل لقياس ضغط الدم، ويتركب من كيس مطاطي مقفل على هيئة شريط مستطيل قابل للنفخ من خلال منفاخ خاص، ثم يتصل الكيس بمانوميتر زئبقي.

● ساعة إيقاف لقياس النبض:

يقاس النبض عند الشريان الكعبري على الناحية الوحشية للساعة مباشرة في المنطقة الأعلى من رسغ اليد، ويتم بواسطة أصبع السبابة والوسطى والبنصر، ومع الضغط برفق في اتجاه عظم الكعبرة يمكن سهولة الإحساس بالنبض.

وقد تم قياس جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث بواسطة الطبيب المختص بوحدة الطب الرياضي بمعهد الغيران سابقا.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 6 / 10 / 2013 م إلى 13 / 10 / 2013 م وكانت بهدف:

1. التعرف على مدى مناسبة الاختبارات لعينة البحث.
2. التحقق من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
3. اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق.
4. تدريب المساعدين على طرق تطبيق الاختبارات.
1. تقدير الزمن الذي يمكن أن يستخدمه المسن لكل اختبار، وكذلك زمن تطبيق وحدات البرنامج.

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول

(ن = 30)

الجدول (6) معامل بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية (الثبات)

معامل الموضوعية	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		س+2	ع+	س-1	ع+	
0,798	0,831	1,378	16,23	1,23	16,21	سرعة المشي (4 ث)
0,815	0,851	1,82	58,27	1,75	58,20	قوة عضلات الظهر
0,777	0,862	1,27	57,34	1,14	57,29	قوة عضلات الرجلين
0,823	0,782	1,13	5,86	1,28	5,77	قوة عضلات البطن
0,809	0,842	1,55	3,12	1,62	3,11	مرونة مفصل الفخذ
0,764	0,866	1,24	5,06	1,11	5,0	مرونة العمود الفقري
0,836	0,776	0,97	18,44	0,88	18,46	التوافق العضلي العصبي

دال عند مستوى 0,05

وقد تم قياس جميع متغيرات البحث قبل وبعد تنفيذ تجربة البحث وفقا للخطة الزمنية التي يوضحها الجدول التالي:

الجدول (5) الخطة الزمنية لقياس البحث

القياسات	الفترة الزمنية
تجانس عينة البحث الأساسية	2 / 10 / 2013 م إلى 5 / 10 / 2013 م
الدراسة الاستطلاعية	6 / 10 / 2013 م إلى 13 / 10 / 2013 م
القياس القبلي	14 / 10 / 2013 م إلى 17 / 10 / 2013 م
تنفيذ التجربة الأساسية	18 / 10 / 2013 م إلى 26 / 12 / 2013 م
القياس البعدي	27 / 12 / 2013 م

أدوات البحث:

الأجهزة والأدوات:

قام الباحثون بمعايرة جميع الأجهزة للتحقق من صدقها بمقارنتها بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها كأداة قياس.

1- الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات الأثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية:

● الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر، وقياس الوزن بالكيلو جرام.

● جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر بالكيلو جرام.

● ساعة إيقاف لقياس مسابقات المشي خلال البرنامج المقترح بالدقيقة.

● حبال لاستخدامها في البرنامج المقترح لاتساع خطوة المشي.

● جير يستخدم لرسم اختبار التوافق (الدوائر المرمقة) على الأرض.

● شريط قياس للاستعانة به في رسم اختبار الدوائر المرقمة ومسافات المشي في البرنامج المقترح.

● مسطرة مدرجة لقياس مرونة العمود الفقري بالسنتيمتر.

والثاني في الاختبارات البدنية قد تراوحت بين (78 ، 0 ، 87 ، 0)، كما وجدت علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين درجتى المحكمين، وهذه القيم دالة إحصائياً مما يدل على أن الاختبارات ذات معاملات ثبات وموضوعية.

ثالثاً- البرنامج التعليمي المقترح:

اتبع الباحثون الخطوات التالية في وضع البرنامج المقترح:

تحديد الهدف من البرنامج:

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع والبحوث العلمية التي تناولت نفس المتغيرات قيد البحث ، وفي ضوء ذلك قام الباحثون بوضع برنامج يهدف إلى تعليم مهارة المشي الرياضي للمسنين ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية.

أهم الأسس التي راعها الباحثون عند وضع البرنامج:

- أن يحقق محتوى البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.
- قدرة أفراد عينة البحث على أداء التمرينات المقترحة لتناسب سنهم.
- مشابهة التمرينات المقترحة في أدائها لتمرينات المشي الرياضي.
- أن يكون ترتيب المحتوى بشكل تناهجي بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب.
- أن يتميز بالمرونة ويكون قابلاً للتطبيق العملي.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة من حيث (شكل التمرين — بداية التمرين ونهايته — مساحة المكان في الملعب وخلوه من العوائق).

خطوات وضع البرنامج:

انطلاقاً من أهداف البحث، وفي ضوء المسح المرجعي والدراسات المشابهة والدراسة الاستطلاعية، ودراسة خصائص عينة البحث في هذه المرحلة من العمر تم وضع البرنامج المقترح.

اشتمل البرنامج على (10) وحدات تعليمية، تكرر كل وحدة ثلاث مرات أسبوعياً ، وزمن وحدات البرنامج غير ثابت يتراوح ما بين (42 — 67) دقيقة تبعاً لاختلاف الشدة والراحة ومسافة المشي في الجزء الخاص بالتدريب على المشي بما يتناسب مع هذه الفئة من المسنين ومجموع عدد الوحدات التعليمية (30) وحدة ولمدة شهرين ونصف.

أجزاء الوحدة التعليمية من البرنامج:

أولاً - الإحماء: تم تحديد الزمن الخاص بجزء الإحماء من (7 : 10 ق) ويشتمل على:

- تمرينات مطاوية .
- تمرينات عامة للمشي .

ثانياً - الجزء الرئيسي: ويحتوي على الواجبات الأساسية للوحدة وينقسم إلى:

1. تعليم مهارة المشي (15 ق)
 2. التدريب على المشي (من 15 — 35 ق)
- ثالثاً - الجزء الختامي (التهدئة): مدته (5 : 7 ق) واشتمل على تدريبات تهدئة واسترخاء ومشى خفيف.

بالنسبة للوقت المخصص لتعليم المشي راع الباحثون أن يكون الساعة الخامسة بعد العصر وذلك بناء على رغبة عينة البحث، وقد تم تطبيق البرنامج في بداية تطبيق البرنامج.

تنفيذ التجربة الأساسية للبحث:

بعد الانتهاء من إجراء القياسات القبليّة في متغيرات البحث قام الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث الأساسية بمعهد الغيران سابقاً على مدى (10) أسابيع في الفترة من 18 / 10 / 2013 م إلى 26 / 12 / 2013 م وكررت كل وحدة 3 مرات أسبوعياً، حيث بلغ الزمن الكلي للبرنامج 32 ساعة من تاريخ بدء التطبيق.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية في نفس المتغيرات المقاسة في القياس القبلي من متغيرات بدنية وفسولوجية العام، وتم إجراء القياس بتاريخ 27 / 12 / 2013 م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

المعالجات الإحصائية:

تبعاً لأهداف البحث وفروضه تم تحديد التحليل الإحصائي كالتالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- إختبار « ت » .
- النسبة المئوية لمعدلات التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولا - عرض النتائج:

الجدول (7) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية (ن = 30)

المتغيرات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
سرعة المشي (40 ث)	1,12	16,23	1,08	21,64	5,41	10,24
قوة عضلات الظهر	1,23	58,27	1,19	62,45	4,18	8,72
قوة عضلات الرجلين	1,88	57,34	1,52	60,81	3,47	7,19
قوة عضلات البطن	1,43	5,86	1,27	8,94	3,08	8,87
مرونة مفصل الفخذ	1,56	3,14	1,48	5,67	2,53	5,34
مرونة العمود الفقري	1,16	5,02	1,22	7,87	2,75	6,11
التوافق العضلي العصبي	1,23	18,49	1,17	15,91	2,58	5,46

الجدول (8) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقياسات الفسيولوجية (ن = 30) دال عند مستوى 0,05

القياسات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
النبض	1,64	77,50	1,37	72,50	5,00	11,73
ضغط الدم الإنقباضي	2,18	150,00	2,05	135,94	14,06	13,86
ضغط الدم الإنساطي	1,82	84,38	1,46	79,69	5,31	12,21
السعة الحيوية	3,82	1965,63	4,57	2462,5	496,86	16,43

دال عند مستوى 0,05

الجدول (9) نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	القياسات والاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التقدم %
البدنية	العدو (4 ث)	16,23	21,64	33,33
	قوة عضلات الظهر	58,27	62,45	7,17
	قوة عضلات الرجلين	57,34	60,81	12,45
	قوة عضلات البطن	5,86	8,94	52,56
	مرونة مفصل الفخذ	3,14	5,67	80,57
	مرونة العمود الفقري	5,02	7,87	56,77
	التوافق العضلي العصبي	18,49	15,91	13,95
الفسيولوجية	النبض	77,50	72,50	6,45
	ضغط الدم الإنقباضي	150,00	135,94	9,37
	ضغط الدم الإنساطي	84,38	79,69	7,14
	السعة الحيوية	1965,63	2462,5	25,28

ثانيا - مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الفروق للقياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك في المتغيرات البدنية (المشي (40 ث)، قوة عضلات الظهر، قوة عضلات البطن، قوة عضلات الرجلين، مرونة مفصل الفخذ، مرونة العمود الفقري، اختبار الدوائر الرقمية) ورجح الباحثون هذه الفروق في تحسن هذه

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع الاختبارات البدنية المستخدمة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع القياسات الفسيولوجية المستخدمة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (9) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد الدراسة (البدنية - الفسيولوجية).

النسب يرجع إلى تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمشي الرياضي على عينة البحث من المسنين، وهذا يحقق الفرض الثاني « البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية » .

الاستخلاصات والتوصيات:

أولا - الاستخلاصات:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.
 - برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي على تحسن المتغيرات قيد الدراسة (البدنية - الفسيولوجية).
- كما سبق يتضح أهمية وضرورة ممارسة المسنين للنشاط الرياضي وخاصة المشي الرياضي حتى تتحقق لهم حياة أفضل وصحة جيدة.

ثانيا - التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه الباحثون من نتائج واستخلاصات في حدود عينة الدراسة وإجراءاتها يوصون بالآتي:
1. استخدام البرنامج التعليمي للمشي الرياضي المعد من قبل الباحثين وتنفيذه في جميع دور المسنين لما له من تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية والحالة الصحية العامة للمسنين.
 2. ضرورة توافر القادة المؤهلين للعمل مع هذه الفئة.
 3. اهتمام الدولة وأجهزتها المختلفة بأهمية المشي الرياضي وخاصة لهذه الفئة من المسنين.
 4. تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث ودراسات للمسنين .

المراجع :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، حمد صبحي حسانين: فسيولوجيا، موروفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1997 م.
2. أسامة راتب، إبراهيم خليفة: رياضة المشي، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، العدد (21)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 م.
3. الاتحاد المصري: القانون الدولي لألعاب القوى للهواة.
4. بسطاويس أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب)، دار الفكر العربي، 1997 م.
5. بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 م.

المتغيرات إلى تأثير البرنامج التعليمي للمشي الرياضي الذي تم وضعه وتطبيقه على العينة، وبذلك يكون البرنامج قد أثر إيجابيا في تحسين مستوى المتغيرات البدنية السابقة، بينما حصلت (قوة عضلات الظهر والرجلين) كما يوضحه الجدول (9) على أقل نسبة تحسن، وعزي الباحثون ذلك إلى أن عضلات الظهر والرجلين من العضلات الكبيرة التي تحتاج إلى فترات تدريب طويلة حتى يمكن تنميتها وتقويتها، في حين أن البرنامج المقترح يتميز بالطابع التعليمي وليس التدريبي.

ويتفق ما توصل إليه الباحثون من نتائج الدراسات والتي تتعلق بالمتغيرات البدنية مع كل من عبد الرحمن عيسوي (1989 م) (12)، عز الدين الدنشاري (1991 م) (13)، سميرة محمد خليل (1994 م) (9)، ولف ماي وآخرون al . et May Woolf (1997 م) (28) في أن ممارسة النشاط الرياضي والحركة المستثمرة تساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية، كما أثبتت أن ممارسة الرياضة أدت إلى رفع مستوى اللياقة البدنية في نساء ورجال تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 70 سنة.

كما يتضح من الجدول (9) أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية في المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (17، 7، %، 57، 80 %) وهذا التحسن في هذه النسب يرجع إلى تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمشي الرياضي وهذا يحقق الفرض الأول « البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية » ويتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك في المتغيرات الفسيولوجية (النبض، ضغط الدم الإنقباضي والإنساضي، السعة الحيوية) ويرجح الباحثون هذه الفروق في تحسين هذه المتغيرات إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح الرياضي الذي تم وضعه وتطبيقه على العينة، وبذلك يكون قد أثر على تحسن هذه المتغيرات قيد البحث، وهذا يتفق مع دراسة كل من عفاف عبد المنعم (1980 م) (14) سهير المهندس (1984 م) (10)، ليلي عبد المنعم (1991 م) (19)، سلوى شكيب (1993 م) (8)، هارد مان، وهادسون A, man Hard Hudson (1994 م) (24)، ولف ماي وآخرون Al Et May Woolf (1998 م) (28)، فاروق عبد الوهاب (1999 م) (16) بأن ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة المشي يعتبر وسيلة فعالة لحماية صحة الإنسان وخاصة المسن لما له من تأثيرات إيجابية تؤدي إلى تحسن وزيادة كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم ويكون في حالة صحية مطمئنة، حيث سيحيا حياة كلها صحة ونشاط.

كما يتضح من عرض الجدول (9) أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبالية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث قد تراوحت ما بين (45، 6، %، 28، 25 %) وهذا التحسن في هذه

20. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، 1995 م .
21. محمد عادل رشدي: الطب الرياضي في الصحة والمرض ، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997 م .
22. Arthur . f : Kramer , walking jmproves mental health, 29 issue of nature web , MD , national News center , 1999 .
23. Caplan , Ga : Ward , Ja : Jord – Sr : The bene fits of Exercise in postmenopausal , women . Asut , J – publichealth Mor , 17 (1) 23 –B , 1993 .
24. Handman A , Hudson , A , : Briske wolking and serum Lipid and Lipoprtein voriabes in preciously , british Jausnal of sports medicine (oxford England)28 (4) 261 – 266 refs : 35 , 1994.
25. Levition Dan Componelli , Linda : Haye We Avoudced the frail Aged and Dying older Person in hperd . 1984 .
26. Mark Fentane , Seth lower : The 90 – day fitness wolking program Exercise and sports sciences reviews .1995 .
27. Smith Gregory c . : Olson , Edith v . : identifying the Recreational needs . of elderly moles in A Residential care facility , 1994 .
28. Woolf , May Et . Al:The effect oftwo different 18 – week Walking programs on aerobic , journal of Sports sconces (London) 16 (8) , 701 – 710 1998 .
6. رضا رشاد عبد الرحمن: دراسة مقارنة في كثافة العظام وبعض المتغيرات المرتبطة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في مرحلة ما بعد سن اليأس ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1998 م .
7. سعد كمال طه: الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادي ، 1995 م .
8. سلوى عبد الهادي شكيب : برنامج تمارينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلد الثاني 1993 م .
9. سميرة محمد خليل 'براهيم : تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على مفهوم الذات والتوافق النفسي للمسنين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، 1994 م .
10. سهر مصطفى المهندس : أثر برنامج ترويجي رياضي على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 م .
11. عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة: اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991 م .
12. عبد الرحمن عيسوي: أمراض العصر ، الأمراض النفسية والعقلية والسيكوسوماتية ، جامعة الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1989 م .
13. عز الدين الدنشاري : الرياضة والدواء – العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية ، دار المريخ للنشر ، 1991 م .
14. عفاف عبد المنعم شحاتة: برنامج تمارينات بدنية مقترح لكبار السن بالمؤسسات في محافظة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية ، 1980 م .
15. فؤاد أبو حطب، عبد الحليم محمود السيد: علم النفس، فهم السلوك وتنميته، 1999 م .
16. فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية ، ط 2 ، دار الشروق، القاهرة، 1999 م .
17. فاطمة هانم علي محمد علي : وضع استراتيجيات لرياضة كبار السن في جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، القاهرة ، 1998 م .
18. كمال الدين درويش أ محمد الحماحي: الترويج في المجتمع المعاصر، مكتبة الطالب، 1987 م .
19. ليلى عبد المنعم علي: تأثير برنامج مقترح للسباحة على بعض القياسات الفسيولوجية والكفاءة البدنية لكبار السن ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان، المجلد الثالث، العدد الأول، 1991 م .

تأثير تناول مركب غذائي مقترح علي تحسين مستوى الأداء البدني لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

د. ناجية حسني شلابي*، د. البهلول ميلود العجيلي*، د. عواطف منصور أبوجناح*

* كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

لاشك أن عدم دراية الفرد بنوع الغذاء المناسب قد يؤدي إلى نتائج عكسية وربما قد يتسبب بإصابته ببعض الأمراض وبها لا يحقق أدائه بالشكل المطلوب فالتغذية علم وفن له تأثير مباشر علي صحة الأفراد. هدف البحث: يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي تأثير تناول المركب الغذائي المقترح علي تحسين مستوى الأداء البدني لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي والذي يتفق مع طبيعة إجراءات هذا البحث ذو التصميم التجريبي (مجموعتين التجريبية والضابطة). عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة طرابلس) للفصل الدراسي خريف 2014-2015 وبلغ عدد الطلبة 28 طالب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بلغ قوام كل مجموعة 14 طلب من الفصل الدراسي الثاني. الاستنتاجات: 1- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في كافة المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي. 2- هناك زيادة في النسبة المئوية للتحسن لبعض المهارات للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

الكلمات الدالة:

وأيضاً يتم استخدام الكربوهيدرات بشكل أساسي لإنتاج الطاقة علي المدى القصير حيث تقوم الدهون بتخزين الطاقة علي المدى البعيد ويمكن استخدام البروتينات في إنتاج الطاقة أما في حالات الطوارئ مثل حدوث نقص في المتوفر من الكربوهيدرات أو في نهاية الفترة الزمنية التي تكون ذو فائدة وفي جميع الحالات يتم تكسير كل العناصر الغذائية لإنتاج الطاقة (4 : 9).

وما هو أكثر أهمية هو إمكانية امتصاص الجسم الكربوهيدرات ويتمثل في مدي سرعة الامتصاص الكربوهيدرات في الأمعاء الدقيقة إلى مجري الدم فكل ما حدث ذلك النقل بسرعة زادت سرعة حصول الخلايا العقلية علي الكربوهيدرات وادي ذلك إلى وجود اختلاف فيها يتعلق بنتائج الأداء واستعدادات الجسم لوضعه الطبيعي (4 : 25).

1-1 مقدمة وأهمية البحث:

أن المهمة الأساسية للتغذية هي توفير المواد الغذائية الأساسية اللازمة لتوليد الطاقة والقوة اللازمة لحركة الفرد وكذلك إنتاج الحرارة التي تحافظ علي دفيء الجسم بالإضافة إلى بناء الجسم من حيث تكوين الأنسجة وتجديدها حيث أن المواد الغذائية هي مزيج من المنتجات الحيوانية والنباتية التي تحتوي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتمينات والأملاح المعدنية والألياف والماء وقد أثبت العديد من الدراسات أن تناول الكربوهيدرات تزيد من كفاءات الجسم بنسبة تتراوح بين 10-30% وتزيد قيمتها كمصدر للطاقة أثناء مزاولة الأنشطة الرياضية وخاصة في رياضات التحمل إلى 80% من إجمالي الطاقة المطلوبة للاستمرار في الأداء لفترات طويلة (12: 31).

وأكد كل من اندروكوجان Andrew Coggan و ادوارد كول Edward Coyle الباحثان في جامعة تكساس باوستر في الولايات المتحدة الأمريكية بأن امتصاص العسل ومكوناته في مجري الدم يستغرق علي الأقل من 30 – 45 دقيقة ويستمر حث 60 دقيقة ويفضل تناوله قبل أداء المجهود وقبل حلول التعب (9 : 33).

والغذاء الملكي سائل ابيض اللون يسمى لبن النحل ويوجد بكميات كبيرة في بيوت الملكات وهو ذات قيمة غذائية ودوائية عالية جداً وهو سريع التلف اذ يتأثر بالحرارة والضوء والحر والهواء ويتدهور في درجة الحرارة العادية وتزيد سرعة تحلله مع زيادة الرطوبة الحيوية والتي تساعد علي تكاثر الجراثيم وسرعة العفن (18 : 55).

ولحفظ غذاء الملكات يجب أن يعبى بمجرد استخراجها في زجاجات معقمة صغيرة الحجم واسعة الخلق وملساء حث يمكن تنظيفها بعناية وان يكون لونها داكناً بانياً أو اسود حث لا ينفذ منها الضوء ويمكن حفظها لمدة شهرين في درجة حرارة منخفضة 2م أما عند الاضطرار لحفظها لمدة سنوات فتوضع في مثلج عميق (ديب فرايزر) علي درجة تحت الصفر - 18 م وقد يستعمل مخلوط العسل بشرط حفظه في الثلاجة درجة حرارتها من 8- 10 م حث لا ينفصلا عن بعضيهما ولا يقتصر أهمية الغذاء الملكي علي انه أكثر قيمة غذائية من لبن الثدييات بل تزيد علي ذلك انه ذو تركيب خاص يجعله يتمثل بأكمله في الجسم ويمر في الدم بدون حاجة إلى عمليات هضم بالإضافة إلى احتوائه علي كثير من المواد السكرية والبروتينية والدهنية والعناصر المعدنية والفيتامينات ومواد أخرى (18 : 155).

و ايضاً يقوم النحل بجمع حبوب اللقاح من الأزهار ليتغذى عليها ومن حبوب اللقاح والرحيق ينتج النحل غذاء الملكات والإنزيمات وهذه الحبوب هي المصدر الرئيسي لأهم المكونات الغذائية والعلاجية فيما يخرج من بطون النحل وقد ثبت حديثاً أن حبوب اللقاح تحتفظ ببعض الخواص الغذائية والعلاجية ايضاً ولا يمكن جمع حبوب اللقاح من الأزهار مباشرة بل تعتمد علي النحل في جمع هذه الحبوب اذ يقوم بتجهيزها علي هيئة كتل قرحية وبعد تبليلها بالعسل تعلق في السطح الخارجي للرجلين الخلفيتين وحبوب اللقاح التي يجمعها النحل تحفظ في صناديق التبريد بواسطة الثلج الكربوني علي درجة 1 م تحت الصفر وتفضل تحتفظ بخصوصيتها لمدة عام كامل (16 : 18).

ولاشك أن عدم دراية الفرد بنوع الغذاء المناسب قد يؤدي إلى نتائج عكسية وربما قد يتسبب بإصابته ببعض الأمراض وبما لا يحقق أدائه بالشكل المطلوب فالتغذية علم وفن له تأثير مباشر علي صحة الأفراد وقد بدأ الاهتمام بدراسة تأثير المواد الغذائية علي أداء الفرد من الناحية التاريخية منذ بداية الدورة الاولمبية الأولى باليونان حيث تحدثت بعض المراجع عن غذاء الفرد الرياضي وتأثيره علي أدائه في عام 686 قبل الميلاد ذكر Charmis أن السر في حصوله علي البطولات الرياضية انه كان يأكل التين المجفف بكثرة ومنذ ذلك الحين بدأ الاهتمام بغذاء الرياضيين وبدأ الاهتمام بتناول عسل النحل وخصوصاً إذا أضيف إليه غذاء الملكة لتحسين الأداء (15 : 298).

وعسل النحل عبارة عن عصير يصنع بواسطة النحل من رحيق الأزهار وهو يحتوي اساساً علي خليط من الجلوكوز والفراكتوز بينما خلايا النباتات تحتوي علي السكروز وعلي هذا الأساس فأن النحل يقوم بعملية هضم السكروز وتحويله إلى سكريات أحادية ويختلف تركيب العسل ونوعه وطعمه تبعاً لنوع الزهرة التي يقوم النحل بجمع رحيقها وعسل النحل ليس له بديل من الناحية الغذائية بالإضافة إلى طعمه المحبب وقيمته الحرارية التي تعادل 2- 1 ميديجا جول لكل 100 جم عسل ويكون السكر المتحول عبارة عن خليط من الجلوكوز والفركتوز (6 : 60).

وعسل النحل مصدر مهم جداً من كربوهيدرات الأحادية وبذلك فهو مصدر قوي للطاقة لكافة خلايا الجسم وتقوم الخلايا باستهلاك ما تحتاجه من الجلوكوز ويخزن الفائض في صورته من صورة جليكوجين في العضلات والكبد أما الكميات الزائدة عن ذلك فتتحول إلى أحماض دهنية حرة في أنسجة الجسم (12 : 31) (8 : 35).

ويحتوي عسل النحل عدد كبير من المعادن فيوجد به الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والكلوريدات والفسفور والحديد والألمنيوم والنحاس والنيكل والرصاص والقصدير والتيتان والخراسين وغيرها من الأملاح المعدنية (5 : 93).

ويوفر العسل علي مستوي سكر الدم تأثيراً مباشراً وسريعاً حيث يتم تكسير السكروز إلى جزئ واحد من الفركتوز وجزئ واحد من الجلوكوز في الكبد ببطئ مما سيؤدي إلى ارتفاع بسيط ويجابي في مستوي سكر الدم (10 : 70) (13 : 39).

2-1 مشكلة البحث :

الجسم إلى السكر البسيط جلوكوز، الذي يشارك بعد ذلك في عمليات التمثيل الغذائي التي تنتج الطاقة (3 : 66).
عسل النحل Honey: (عبارة عن رحيق يصنع بواسطة النحل من الأزهار المختلفة يحتوي خليطاً من الجلوكوز والفراكتوز ويختلف تركيبه وطعمه تبعاً لنوع الزهرة التي يقوم النحل بجمع رحيقها) (6 : 60).
غذاء الملكات Royal jelly: (هو سائل ابيض اللون يسمي لبن النحل يشبه اللبن الكثيف وتفرزه الشغالات لتطعم به الملكة واليرقات) (19 : 157).

حبوب اللقاح pollen: (هي حبوب يقوم النحل بتجهيزها علي هيئة كتل قرصية الشكل بعد تبليها بالعسل فتعلق بالسطح الخارجي للرجلين الخلفيتين للنحل) (19 : 158).
الأداء البدني: (القدرة علي تنفيذ الواجبات اليومية نشاط وحيوية ودون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة) (2 : 22).

الدراسات المرتبطة:

1. دراسة غادة عبد الحكيم إبراهيم (1993) (14) بعنوان تأثير تناول الفراكتوز كمصدر للطاقة مع فيتامين B1 علي المستوي الرقمي لسباق 100 متر عدو هدفت الدراسة علي التعرف علي زمن تحقيق أقصى معدل للأداء ومدى استمراره بعد تناول جرعات 50 حجم 150 حجم من الفراكتوز مع فيتامين B1 200 ملجرام وكان حجم العينة 15 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن تناول الفراكتوز منفرداً بدون الفيتامين ذات تأثير اقل علي الأداء البدني وان تناول 100 حجم فراكتوز + فيتامين B1 له تأثير ايجابي علي مستوي الأداء لدي أفراد العينة.

2. دراسة هالة احمد القاضي (1995) (17) وعنوانها تأثير تناول نوعيات مختلفة من الوجبات الغذائية علي المجهود البدني هدفت الدراسة إلى التعرف علي تأثير كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتين قبل الأداء علي زيادة قدرة الرياضي علي بدل المجهود البدني وسرعة استعادة الاستشفاء واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي دو المجموعة الواحدة علي عينة قوامها 20 طالبة من فريق ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية وكانت أهم النتائج أن تأثير تناول الكربوهيدرات كان أكثر ايجابية وتفعيل علي تحسين مستوي الأداء وسرعة استعادة الاستشفاء.

3- دراسة أحمد بسيوني السيد (2001) (1) وعنوانها تأثير

تمثلت مشكلة البحث في ملاحظة بعض الأخطاء والسلبيات في مستوي أداء بعض طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء المحاضرات العملية ومن خلال المقابلة الشخصية والأسئلة الشفوية للطلبة كانت معظم الإجابات تضمنت إنهم كانوا يأتون ألي المحاضرات بدون تناول وجبة الإفطار أو تناول بعض الأكلات المعلبة أو غير المعلبة ذات القيمة الغذائية المنخفضة مما ترتب عنه عدم القدرة علي التطبيق والاستمرار في أداء المهارات بالإضافة ألي عدم القدرة علي التوازن وشعور بعض الأفراد بالدوخة والرغبة في التقى والخلود إلى الراحة مما ترتب عنه الشعور بالتعب المبكر وعدم القدرة علي الاستمرار في الأداء وتولد عن ذلك فكرة القيام بالبحث في هذه المشكلة وذلك بإدخال المركب الغذائي ذو القيمة الغذائية العالية كوجبة قبل أداء المهارات وذلك بتناوله علي الريق والطالب صائم والتعرف علي مدى تأثيره علي تحسين مستوي الأداء.

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الحالي ألي التعرف علي تأثير تناول المركب الغذائي المقترح علي تحسين مستوي الأداء البدني لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن مستوي الأداء لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن مستوي الأداء لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية البعدي.

5-1 المصطلحات المستخدمة في البحث:

التغذية: (العلم الذي يمثل جميع المعلومات المرتبطة بالغذاء والذي يحتاج إليه الكائن الحي ويدرس عمليات الميتابولزم التي تحدث للغذاء أثناء تناوله عن طريق الفم وحتى إخراجها من الجسم عن طريق الفضلات) (20 : 115).

الكربوهيدرات: مجموعة من المركبات، التي تشمل السكريات والنشويات، والتي توفر معظم الطاقة للجسم أحتوي على الكربون والهيدروجين والأكسجين تتحلل في

الغذائي المقترح عن طريق الفم حيث يتناول كل فرد من المجموعة التجريبية ملعقة كبيرة من المركب (15 سم³) علي الريق وهو صائم .

- مرور نصف ساعة (30 دقيقة) من الزمن للسماح للجسم بأن يمثل ويمتص المركب بشكل كامل.

- تكون المركب الغذائي من عسل النحل + غذاء الملكة + حبوب اللقاح 4-3 تحديد نسبة المركب الغذائي:

واجه الباحثون مشكلة خلال إجراءات البحث ولكن بعد إجراء التجارب الاستطلاعية تم الوقوف علي حل المشكلة وهي تحديد النسبة الملائمة من المكونات المركب الغذائي وكانت علي الشكل التالي:

• 2سم³ من غذاء الملكات لكل 100سم³ من العسل.

• 20 مليجرام من حبوب اللقاح لكل 100 سم³ من العسل.

• تم خلط المركب حيث أصبح متجانساً (بأداة خشبية) وذلك مراعاة لعدم تغيير خواص الخلية.

• لف العلب بورق سلفر لمنع تسرب الضوء والحرارة للخليط ووضعه في الثلاجة حين الاستعمال.

3-5 الشروط التي مراعاتها أثناء تنفيذ التجربة :

أن يتناول الطالب المركب الغذائي علي الريق (صائماً)

تم تحديد زمن 30 دقيقة بين تناول المركب الغذائي وبداية الأداء لضمان تمثيل المركب غذائياً داخل الجسم

1- كل طالب له زمن معين لتناول المركب الغذائي ولا يتم تناوله بشكل جماعي.

2- وجود مساعدين للباحثين أثناء تناول المركب وتقييم الأداء.

3- وجود استمارات تقييم مستوي الأداء في المهارات المختارة.

4- تفرغ البيانات.

بعض المواد الغذائية كمصدر للطاقة قبل المجهود البدني علي بعض مكونات اللياقة البدنية للاعبين بعض مسابقات الميدان والمضمار هدفت الدراسة إلى التعرف علي تأثير بعض أنواع من المواد الغذائية علي بعض مكونات اللياقة البدنية للاعبين بعض مسابقات الميدان والمضمار واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة علي عينة قوامها 25 لاعب وأثبتت النتائج أن تناول السكريات الأحادية الجلوكوز والفراكتوز لها تأثير إيجابي علي مستوي عناصر اللياقة البدنية للاعبين الميدان والمضمار.

إجراءات البحث :

1-3 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي والذي يتفق مع طبيعة إجراءات هذا البحث ذو التصميم التجريبي (مجموعتين التجريبية والضابطة) .

2-3 عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة طرابلس) للفصل الدراسي خريف 2014-2015 وبلغ عدد الطلبة 28 طالب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة بلغ قوام كل مجموعة 14 طلب من الفصل الدراسي الثاني.

3-3 تجربة البحث: كانت خطوات إجراء التجربة علي النحو التالي:-

تم إجراء القياس القبلي قبل بدأ التجربة وتم فيه قياس مستوي الأداء لكافة أفراد العينة (الضابطة التجريبية) من قبل أعضاء هيئة التدريس بالكلية في مادة الجمباز في المهارات التالية (الوقوف علي اليدين - الوقوف علي الرأس - الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية) وتم ذلك بتاريخ 02/12/2014 وبقارغ زمني (7) أيام تم بعدها إجراء القياس البعدي بتاريخ 09/12/2014 وكان علي النحو الآتي:-

- تم قياس مستوي الأداء لإفراد المجموعة الضابطة.

- إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لتناول المركب

ن = 24

جدول (1) التوصيف الإحصائي لمستوي الأداء لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعينات الأساسية

ر.م	الاختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الدرجة الأمامية	6.125	6	1.424	-0.830
2	الدرجة الخلفية	6.125	6	1.361	0.093
3	الوقوف على الرأس	5.667	6	1.711	-0.907
4	الوقوف على اليدين	5.583	6	2.020	-0.754

3-6 القياس القبلي:

مجموعتي الدراسة في القياسات القبليّة حيث يتضح بان قيمة (ت) المحسوبة ولكافة المتغيرات اقل من قيم (ت) الجدولية وعند مستوى معنوية 0.05 وبالغلة (1.721) و أكد ذلك مستوى الدالة حيث أن كافة القيم هي اكبر من 0.05 مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات قيد الدراسة.

قام الباحثون بأخذ القياسات القبليّة للمتغيرات المهاريّة في اللقدرات البدنية لعينة الدراسة، يوم الثلاثاء الموافق 2 / 12 / 2014.

ومن الجدول يلاحظ أن قيمّ معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيمّ المقبولة لمعامل الالتواء (أقل من $3 \pm$) وبالتالي تحقق الثبات واتساق مقبول لأغراض الدراسة العلمية، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيداً في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

3-7- الإجراءات الإحصائية:

استعان الدارسون بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة، واستخدم منها الأساليب الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الوسط البسيط.

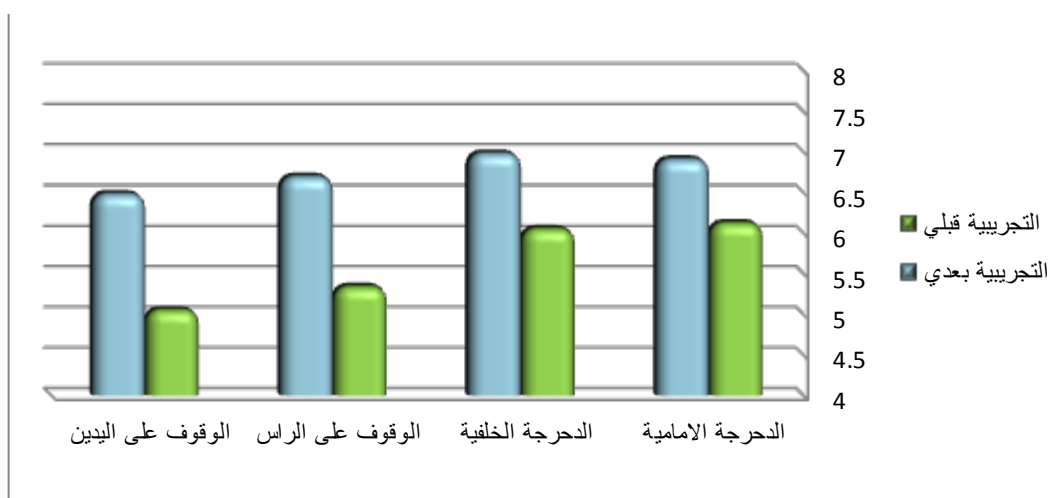
يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين

جدول (2) دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة القبليّة (تكافؤ المجموعتين)

م. ر	الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	الدرجة الأمامية	6.14	1.17	5.93	1.90	0.214	0.392
2	الدرجة الخلفية	6.07	1.64	6.36	0.84	-0.286	-0.576
3	الوقوف على الرأس	5.36	1.98	6.36	1.15	-1.000	-1.713
4	الوقوف على اليدين	5.07	2.30	6.43	1.34	-1.357	-1.983

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	التجريبية قبلي		التجريبية بعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	الدرجة الأمامية	6.14	1.17	6.93	1.38	-0.786	-3.667	0.003
2	الدرجة الخلفية	6.07	1.64	7.00	1.36	-0.929	-4.759	0.000
3	الوقوف على الرأس	5.36	1.98	6.71	1.68	-1.357	-3.177	0.007
4	الوقوف على اليدين	5.07	2.30	6.50	1.51	-1.429	-3.238	0.006



شكل (1) يبين المتوسطات الحسابية لبعض مهارات للمجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي

القياس البعدي أو بلغت قيمة (ت) المحسوبة -4.759 وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.003 وهو أقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الأمامية ولصالح القياس البعدي.

كذلك تبين أن متوسط الدرجة الخلفية القبلي يساوي 6.07 وانحراف معياري يساوي 1.64 أما المتوسط القياس البعدي يساوي 7.00 وانحراف معياري بلغ 1.36، وان الفرق بين المتوسطين بلغ -0.929 ولصالح القياس البعدي أو بلغت قيمة (ت) المحسوبة -3.667 وهي ذات دلالة إحصائية وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.000 وهو أقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الخلفية ولصالح القياس البعدي.

تبين أن متوسط الوقوف على الرأس القبلي يساوي 5.36 وانحراف معياري يساوي 1.98 أما المتوسط القياس البعدي يساوي 6.71 وانحراف معياري بلغ 1.68، وان الفرق بين

- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية للتحسن.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية.

4--1 عرض ومناقشة النتائج.

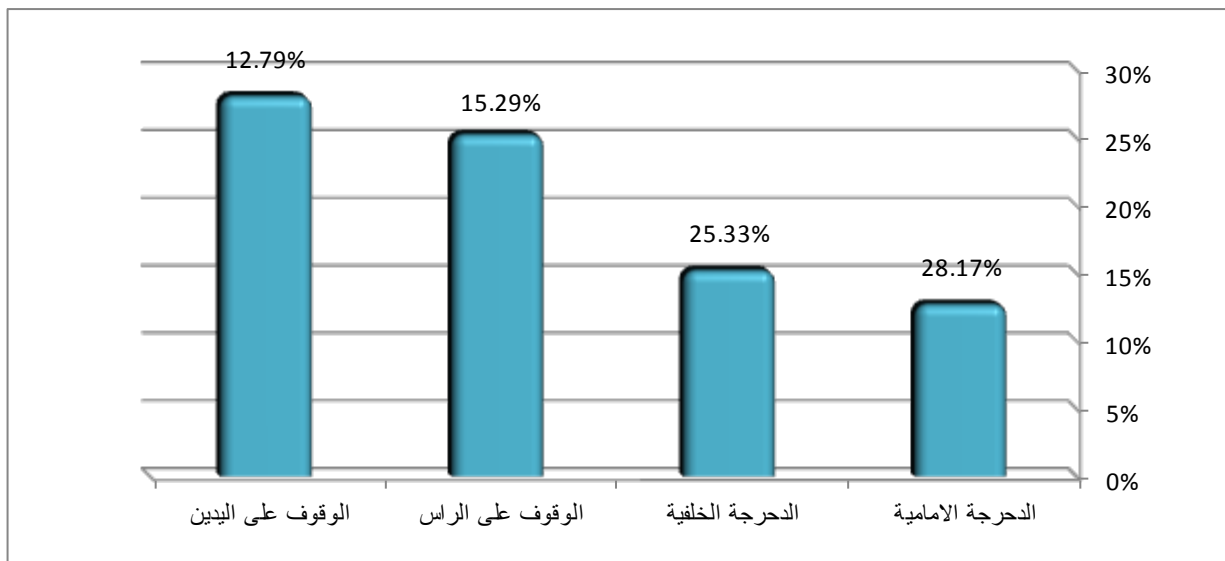
قام الدارسون باستخدام اختبار (ت) للفروق ونسبة % للتحسن لإيجاد الفروق بين المتوسطات الحسابية في متغيرات البحث.

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن لمستوي الأداء لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ويتبين من الجدول (3) والشكل رقم (1) أن متوسط الدرجة الأمامية القبلي يساوي 6.14 وانحراف معياري يساوي 1.17 أما المتوسط القياس البعدي يساوي 6.93 وانحراف معياري بلغ 1.38. وأن الفرق بين المتوسطين بلغ -0.786 ولصالح

جدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتحسن لبعض المهارات للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي

الاختبارات	التجريبية قبلي		التجريبية بعدي		الفرق بين المتوسطات	نسبة % للتحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الدرجة الأمامية	6.14	1.17	6.93	1.38	-0.786	12.79%
الدرجة الخلفية	6.07	1.64	7.00	1.36	-0.929	15.29%
الوقوف على الرأس	5.36	1.98	6.71	1.68	-1.357	25.33%
الوقوف على اليدين	5.07	2.30	6.50	1.51	-1.429	28.17%



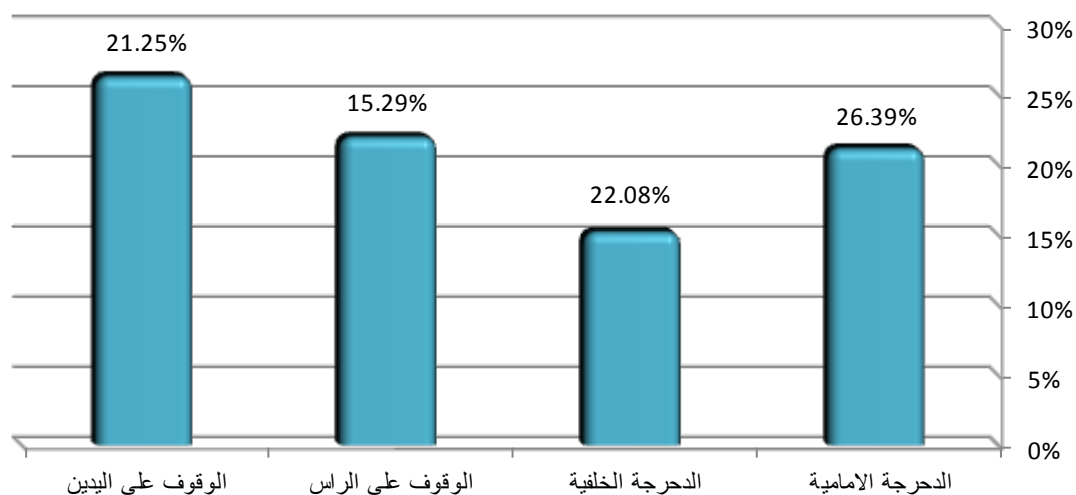
شكل (2) يبين النسبة المئوية للتحسن لبعض المهارات للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي

تبين أن متوسط الوقوف على اليدين القبلي يساوي 5.07 وانحراف معياري يساوي 2.30 أما المتوسط القياس البعدي يساوي 6.50 وانحراف معياري بلغ 1.51، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 1.429- ولصالح القياس البعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.238- وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.006

المتوسطين بلغ 1.357- ولصالح القياس البعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.177- وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.007 وهو اقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوقوف على الرأس ولصالح القياس البعدي.

جدول (5) يبين دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	الضابطة بعدي المتوسط	الانحراف	لتجريبية بعدي المتوسط	الانحراف	الفرق بين المتوسطات	قيمة t	مستوى الدلالة
1	الدرجة الأمامية	5.71	1.38	6.93	1.38	-1.214	-5.667	
2	الدرجة الخلفية	6.07	0.83	7.00	1.36	-0.929	-2.509	0.026
3	الوقوف على الرأس	5.50	1.40	6.71	1.68	-1.214	-3.319	0.006
4	الوقوف على اليدين	5.14	1.51	6.50	1.51	-1.357	-4.177	0.001



شكل (4) يبين النسبة المئوية للتحسن لبعض المهارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

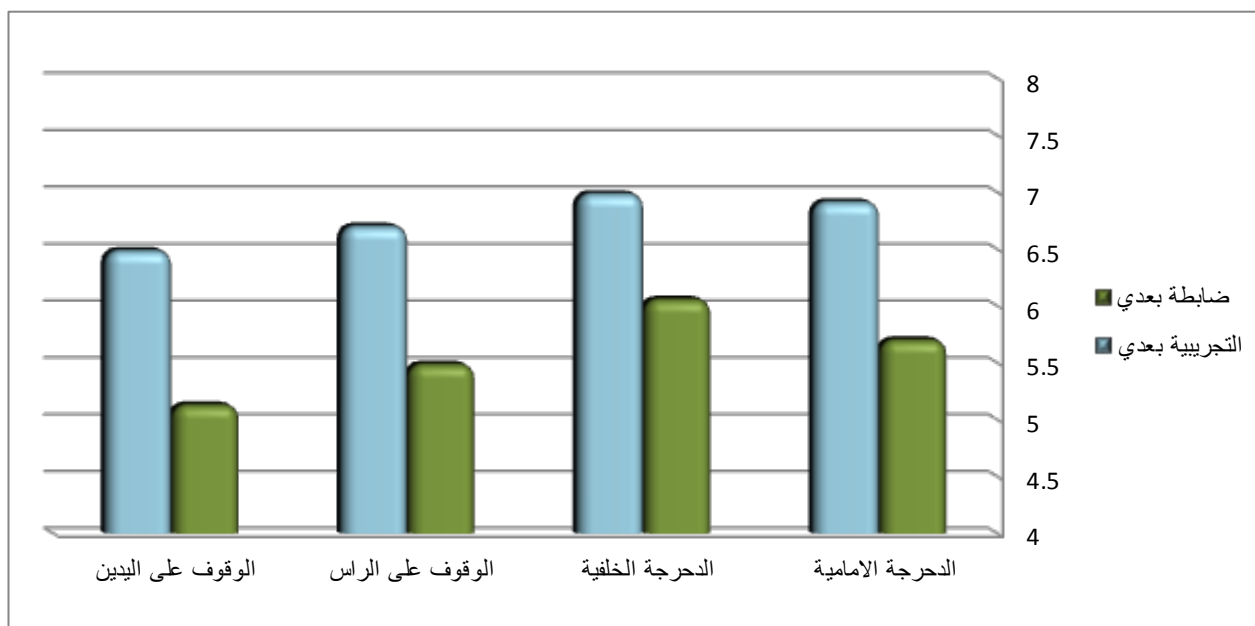
القياس التجريبية البعدي. ويتبين من الجدول (5) والشكل رقم (3) أن متوسط الدرجة الأمامية قياس الضابطة بعدي يساوي 5.71 وانحراف معياري يساوي 1.38 أما المتوسط التجريبية بعدي يساوي 6.93 وانحراف معياري بلغ 1.38، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 1.214- ولصالح القياس البعدي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 5.667- وهي ذات دلالة إحصائية وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.000

وهو اقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي ودال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوقوف على اليدين ولصالح القياس البعدي. عالية: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات البحث.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن لمستوي الأداء لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح

جدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتحسن لبعض المهارات بين المجموعتين الضابط والتجريبية في القياس البعدي

الاختبارات	الضابطة بعدي		التجريبية بعدي		الفرق بين المتوسطات	نسبة % لتحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الدرجة الأمامية	5.71	1.38	6.93	1.38	-1.214	21.25%
الدرجة الخلفية	6.07	0.83	7.00	1.36	-0.929	15.29%
الوقوف على الرأس	5.50	1.40	6.71	1.68	-1.214	22.08%
الوقوف على اليدين	5.14	1.51	6.50	1.51	-1.357	26.39%



شكل (3) يبين المتوسطات الحسابية لبعض المهارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

تبين أن متوسط الوقوف على الرأس القبلي يساوي 5.50 وانحراف معياري يساوي 1.40 أما المتوسط القياس البعدي يساوي 6.71 وانحراف معياري بلغ 1.68، وان الفرق بين المتوسطين بلغ -1.214 و لصالح القياس التجريبية بعدياً و بلغت قيمة (ت) المحسوبة -3.319 وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.026 وهو اقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوقوف على الرأس و لصالح القياس البعدي تجريبية.

تبين أن متوسط الوقوف على اليدين قياس الضابطة بعدي يساوي 5.14 وانحراف معياري يساوي 1.51 أما المتوسط القياس التجريبية بعدي يساوي 6.50 وانحراف معياري بلغ

وهو اقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الأمامية و لصالح القياس البعدي تجريبية.

كذلك تبين أن متوسط الدرجة الخلفية الضابطة بعدي يساوي 6.07 وانحراف معياري يساوي 0.83 أما المتوسط القياس التجريبية بعدي يساوي 7.00 وانحراف معياري بلغ 1.36، وان الفرق بين المتوسطين بلغ -0.929 و لصالح القياس البعدي و بلغت قيمة (ت) المحسوبة -2.509 وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.026 وهو اقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الخلفية و لصالح القياس البعدي تجريبية.

1.51، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 1.357- و لصالح القياس البعدي أو بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.177- وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.001 وهو اقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوقوف على اليدين و لصالح القياس التجريبية بعدي.

علية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن للمهارات الحركية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح القياس البعدي للتجريبية.

الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي أظهرها البحث تم استنتاج ما يلي:

1. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في كافة المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.
2. هناك زيادة في النسبة المئوية للتحسن لبعض المهارات للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في كافة المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.
4. عند المقارنة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي تبين وجود نسب مئوية للتحسن و لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:-

من خلال مناقشة البحث يوصي الباحثون بما يلي:

1. استخدام المركب الغذائي للذين يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب المجهود في الأندية و النوادي الرياضية لماله تأثير مباشر علي صحة الأفراد و زيادة القدرة علي التطبيق و الاستمرار في أداء المهارات.
2. يجب الاهتمام بغذاء الرياضيين وان المركب الغذائي يعتر مصدر مهم و قوي للطاقة لكافة خلايا الجسم و يفضل تناوله قبل أداء المجهود و قبل حلول التعب و تأثيره لتحسين مستوي الأداء في البطولات الرياضية.
3. كذلك يفضل إعطاء المركب الغذائي كوجبة قبل الدخول إلى الامتحانات لدوره في رفع مستوي أداء الطلبة أثناء المحاضرات العملية و تقليل الشعور بالتعب و زيادة القدرة علي الاستمرار في الأداء.

المراجع العربية :-

1. أحمد البسيوني السيد: 1991م تأثير تناول بعض المواد الغذائية كمصدر للطاقة علي بعض مكونات اللياقة البدنية و المستوي الرقمي للاعبين بعض مسابقات الميدان و المضمار - رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية البدنية القاهرة.
2. احمد نصر الدين السيد: 2003م فسيولوجية الرياضة نظريات و تطبيقات ط1 دار الفكر العربي القاهرة.
3. اينثا بين: 2003م برنامج غذائي متكامل للرياضيين ط3 ترجمة خالد ألعامري دار الفاروق للنشر و التوزيع القاهرة
4. باتريك هولفورد: 2008م 500 سؤال و جواب عن الصحة و التغذية المثالية دار الفاروق للاستشارات الثقافية القاهرة.
5. بهاء الدين إبراهيم سلامة: 2000م صحة الغذاء و وظائف الأعضاء ط1 دار الفكر العربي القاهرة.
6. بهاء الدين إبراهيم سلامة: 2002م الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ط1 دار الفكر العربي القاهرة.
7. السيد محمد أبو طور: 2010م التغذية و تخطيط الوجبات و قوائم الطعام مكتبة بستان المعرفة الإسكندرية.
8. عائشة عبد المولي السيد: 2000م الأسس العلمية لتغذية الرياضيين و غير الرياضيين الدار العربية للنشر و التوزيع ط1 الإسكندرية.
9. عادل مبارك: 2009م أساسيات الغذاء و التغذية مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.
10. عصام بن حسين عويقة: 2004م أساسيات تغذية الإنسان مكتبة العبيكان الرياض ط1.
11. علي جلال الدين: 2010م الصحة الرياضية المركز العربي للنشر الزقازيق.
12. علي فهمي البيك و اخرون: 2009م التمثيل الغذائي و نظم الطاقة الهوائية و اللاهوائية منشأة المعارف الإسكندرية.
13. عماد الدين جمال صبيحة: 2008م علم الأغذية و المشروبات دار الوفاء للطباعة و النشر الإسكندرية ط1.
14. غادة عبد الحكيم إبراهيم: 1993م تأثير تناول الفركتوز كمصدر للطاقة مع فيتامين B1 علي المستوي الرقمي لسباق 100 متر عدو رسالة دكتوراه غير منشورة القاهرة.
15. كمال عبد الحميد و آخرون: 1999م التغذية للرياضيين دار الكتاب للنشر القاهرة.
16. محمد كمال زين الدين: 1994م أسرار العلاج باستخدام حبوب اللقاح دار الطلائع للنشر القاهرة.
17. هالة أحمد القاضي: 1995م تأثير تناول نوعيات مختلفة من الوجبات الغذائية علي المجهود البدني رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية حلوان القاهرة.

المراجع الأجنبية :

- El-Banby,m,a,M,R,Hegazy : Effect of Royal jelly .18
treatment or oddly And organ wishes Hormone Levels and
Hematocvit values The international Apicultural con Gress
– Japan – p, 155, 157 ,1985
- Hughes, N, and jounes : let are Notes on Hematology .19
Blackivelt scientific publication Fourth Edition .pp.158.1984
- National research council :diet ,Nitration and cancer .20
.Washington National academy Brass – 1992

تقويم المعرفة الشاملة للتدريس لمعلمي التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقة الغربية (الزاوية)

د. الهادي أحمد عبد السيد ، د. منى رجب مختار الدهمانى، د. فائزه جمعه الأخضر

* كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

إن المعرفة الشاملة للتدريس هي الاحساس التام من المعلم بواقع الدرس وفهم جميع مفصله والادراك الجيد لمحتواه من مواد ومفردات والتي تمكنه من اخراج الدرس بصورة مقننه ومعرفة التسلسل الذى يبنى عليه وفقا لمعايير تربوية تتماشى مع خصائص المتعلمين. غير أن اغلب العاملين في مجال التربية البدنية والرياضة يركزون اهتمامهم على الاعداد المهني والعوامل المميزة للمعلم اثناء عملية التقويم ولا يعطون اهمية للمعرفة الشاملة بكل ما تشمله من متغيرات لدى معلم التربية البدنية الرياضية. أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في معرفة المعلم للجوانب التركيبية التي تحدد ما يتعلمه المتعلم وترشيد معرفته التدريسية، وما يجب ان يتوفر لديه من معلومات عن كيفية تعليم تلاميذه. منهج البحث: تم اختيار المنهج الوصفي بالنمط المسحي والذى يهدف الى وصف الظواهر والاحداث او الاشياء المعنية، وجميع المعلومات والحقائق والملاحظات عنها للملائمة أهداف الدراسة. مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينه البحث من المجتمع والتمثل بمعلمي التربية البدنية بالمنطقة الغربية. الاستنتاجات: (1) هناك تباين واختلاف في مستوى المعرفة الشاملة للتدريس بالنسبة للمقياس الفرعية لعينة معلمي التربية البدنية ولصالح مقياس (المعرفة العامة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف) وبالنسبة للمعلمات كان لصالح المعرفة بالمنهج التعليمي. (2) تبين من خلال الكشف على مستوى المعرفة الشاملة للتدريب لمعلمي ومعلمات التربية البدنية في المنطقة الغربية (الزاوية) بان هناك ضعفا في هذا المستوى. (3) ان صيغ متابعة المعلمين والمعلمات من ادارات المدرس والمشرفين لم تكن مؤثره في تطوير امكانياتهم وقدراتهم في مجال المعرفة الشاملة للتدريس.

تامه كامله بتفهم التلميذ لممارسة الأنشطة الرياضية وكيفية المحافظة على صحته وتطوير مستوياته المهارية .

المقدمة:

إن المعرفة التركيبية بمعناها الشامل تعنى معرفة المحتوى واستراتيجية إدارة الصف والمنهج التعليمي وطرق تمثيل المادة وصياغتها واستخدام الوسائط التعليمية التي تعتبر أحد مكونات المناهج بحيث تكون مفهومة من قبل التلاميذ، والتي تمكن المتعلمين من القيام بمسئولياتهم بصورة أكثر فاعلية من خلال توظيف تلك المعلومات والمعارف والحقائق والتعليمات والخبرات التعليمية والتربوية في تنمية وتطوير القدرات العقلية والبدنية والمهارية للمتعلمين بصورة شاملة ومتزنه (3: 18) (4: 67) كما أن المعرفة الشاملة للتدريس هي الإحساس التام من المعلم بواقع الدرس وفهم جميع مفصله

إن التطورات العلمية الحديثة التي بدأت تؤثر بشكل مباشر على مناهج التعليم عملت على جعل جميع الدول تعمل على تطوير المناهج بما يتلائم مع التطورات، والتي بدأت فعلا بتغيير أهداف التعليم وأغراضه من خلال الكشف على اتجاهات جديده تتصل بطبيعة الفرد وعملية نموه إضافة إلى تطوير عملية التعليم نفسها وبما أن المعرفة تساعد على تحقيق الأهداف المهمة لمعظم مناهج التربية البدنية، فإنه كان لزاما على المعلم أن يكون ملما بالمعرفة المتعلقة بالقوانين والقواعد وفق الأداء وإدارة المسابقات والمصطلحات، وكذلك التخطيط لمختلف الأنشطة الرياضية الممارسة، وأن يكون على دراية

الإعداد البدني المهاري والعقلي والنفسي وبناء الشخصية المتكامله من جميع جوانبها لدى المتعلمين (10: 28) المعرفة الرياضية:

المعرفة عند (بياجيه) هي الصيغه الإجمالية للسلوك المتمثل في التفاعل المتبادل بين الفرد وبيئته وهي البناء الذي يحدد الروابط الممكنة بين الذات والموضوعات الخارجية (1: 16) كما يتعين على المتعلم ممارسا أو مشاهدا أن يفهم أو يستوعب قدرًا ملائمًا من المعرفة الرياضية لها طبيعة وثقافة عامة أمور وموضوعات للمعرفة الرياضية لها طبيعة وثقافة عامة كالتاريخ المتصل بالإنجازات الأولمبية أو الدولية للرياضة وبخاصة تلك المتصلة ببلده، كاللياقة البدنية والتغذية الصحية وبعض القواعد وقوانين اللعب ويعتبر قياس المعرفة في المجال الرياضي من أهم أنواع القياس، فهي من المنظورات الرئيسية في مجالنا حيث ترتقى بالعملية التعليمية، ويمكن القول إن المعلومات والمعارف والحقائق والمفاهيم العلمية والنظرية جزء هام لاكتمال الوحدات التطبيقية، وإن التدريب وتعليم القدرات العقلية والمعرفية يعتبر جزءا لا يمكن الاستغناء عنه في مراحل التعليم الرياضي، والمعلم الناجح هو الذي يهتم باكتساب تلاميذه المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالنشاط الرياضي الذي يعلمه (6: 29)

منهجية البحث وإجراءاته المبدئية:

منهج البحث:

تم اختيار المنهج الوصفي بالنمط المسحي الذي يهدف إلى وصف الظواهر والأحداث أو الأشياء المعينة، وجميع المعلومات والحقائق والملاحظات عنها ملائمتها أهداف الدراسة .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينه البحث من المجتمع والممثل في معلمى التربية البدنية بالمنطقة الغربية، والجدول رقم (1) يوضح ذلك

جدول رقم (1) مجتمع وعينة البحث

ت	المعلمون	المعلات	المجموع	%
المجتمع	454	240	694	100%
العينه	154	212	275	396%

أدوات البحث :

وقد تضمنت الأدوات جمع البيانات الأتي:

- الاختبارات والمقاييس:
- الملاحظة :

والإدراك الجيد لمحتواه من مواد ومفردات تمكنه من إخراج الدرس بصورة مقننه ومعرفة التسلسل الذى يبنى عليه وفقا لمعايير تربوية تتماشى مع خصائص المتعلمين.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في معرفة المعلم للجوانب التركيبية التى تحدد مايتعلمه المتعلم وترشيد معرفته التدريسية ومايجب أن يتوفر لديه من معلومات عن كيفية تعليم تلاميذه (8: 65) (2: 14) .

مشكلة البحث:

إن حاجة المعلم المعرفية وتركيباتها من التربية البدنية والرياضة لايمكن اعتبارها أمرا ثانويا، بل إنها تشكل أهم المكونات المهنية التى تهم مواقف التدريس المختلفة وطبيعة العملية التعليمية والتربوية، لهذا نجد أن أغلب العاملين في مجال التربية البدنية والرياضة يركزون اهتمامهم على الإعداد المهني والعوامل المميزة للمعلم أثناء عملية التقييم، ولا يعطون أهمية للمعرفة الشاملة بكل ماتشمله من متغيرات لدى معلم التربية البدنية والرياضة.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على المعرفة الشاملة للتدريس عند معلمى التربية البدنية والرياضة بالمنطقة الغربية من ليبيا.
- 2- إيجاد الفروق في مستوى المعرفة الشاملة للتدريس لدى معلمى التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقة الغربية.

مجالات البحث :

- 1- المجال البشرى : معلمو التربية البدنية والرياضة في مدارس المنطقة الغربية بالزاوية .
- 2- المجال الزمنى : 1/ 6 / 2013 - 1/ 2 / 2014.
- 3- المجال المكاني : المدارس الابتدائية بالمنطقة الغربية والزاوية .

القراءات النظرية :

إن دخول التقييم في التربية البدنية كدخوله لجميع نواحي المجالات الأخرى، ويمكن أن نلمس ذلك من خلال التوجيهات والتوصيات لكثير من الباحثين والمتخصصين في المجال التربوي بحقل التربية البدنية والرياضة، حيث أكدت على أن عمل المعلم هو نشاط تربوي عملي علمي موجه نحو إقرار المهام والأنشطة الرياضية، إضافة إلى بناء العلاقات الاجتماعية الجيدة والمفيدة التى بدورها تعمل على نجاح

المقابلة : أجرى الباحثون مقابلات مع الخبراء والمتخصصين لاستطلاع آرائهم في أبعاد وعبارات الاختبار المعرفي ملحق رقم (2) .

الوسائل المساعدة في تحليل البيانات.

1- إجراءات البحث الميدانية.

2- تحديد الاختبارات الفرعية.

حدد الباحثون المقاييس الفرعية تبعا إلى ما أشار إليه جابر عبد الحميد جابر كمكونات أساسية للمعرفة الشاملة للتدريس والفقرات لكل مكون والبالغه (77) فقرة (ملحق رقم 1) (9: 76) وقد تم عرضها على الخبراء المختصين ملحق رقم (2) واستطلاع آراءهم في مدى مناسبتها كمحتوى للمعرفة الشاملة للتدريس في المجال الرياضي . والجدول (2) يبين النسبة المئوية لآرائهم.

الجدول رقم (2) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تمثيل المقاييس للمعرفة الشاملة للتدريس في التربية البدنية والرياضة.

م	المقاييس	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
1	المعرفة بالمحتوى	8	100%
2	المعرفة باستراتيجية عامه لإدارة الفصل	7	87%
3	المعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها	8	100%
4	المعرفة بالمنهج التعليمي	7	87%
5	المعرفة بالمتعلمين	8	100%

في ضوء النتائج المبينة في الجدول رقم (2) قام الباحثون بتطبيق اختبار المعرفة الشاملة للتدريس بصورته النهائية على عينه البحث بعد إجراء معاملات الصدق والثبات والموضوعية.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى المعرفة الشاملة للتدريس لمعلمي التربية البدنية والرياضة.

الوسط الحسابي والانحراف المعياري		المتغيرات المعرفة التركيبية للتدريس	
المعلمون	المعلمات	س	ع
4.87	2.24	2.24	2.31
6.86	2.64	2.64	2.82
6.72	2.66	2.66	2.77
5.58	2.62	2.62	2.77
6.47	2.50	2.50	2.44
30.5	12.63	12.63	13.11

عرض النتائج:

من خلال النظر لحجم المتغيرات التي استخلصها الباحثون فقد أوردوها على هيئة جداول وأشكال لإيضاحها للقارى مما يسهل استقبال المعلومات المتوفرة في تلك النتائج، وتم تحليل النتائج ومناقشتها مباشرة بعد عرضها بهدف تشخيص نقاط القوة والضعف في مستوى المعرفة العلمية.

1- مستوى المعرفة الشاملة للتدريس لمعلمي التربية البدنية والرياضة.

من خلال إلقاء الضوء على الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث (معلمون) كان (30.5) وانحرافها المعياري كان (12.63) وإن الأوساط الحسابية المتحققة للمعرفة الشاملة كانت متباينة من متغيران آخران، فمثلا ما تحقق من وسط حسابي لعينة متغير آخر، المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الفصل (6.86) وكان أعلى الأوساط الحسابية، في حين كان أقل الأوساط الحسابية المتحققة من نصيب عينة (المحتوى) (4.87) .

إن ما وجدناه من تباين واختلاف في الأوساط الحسابية نجده كذلك في قيم الانحرافات المعيارية المتحققة للمعرفة الشاملة من متغير لآخر، فمثلا نجد أن أعلى قيمه للانحرافات المعيارية حققتها عينة المتغير (المعرفة بالمناهج)، وكانت (2.66) أما أقل قيمه تحققتها عينة متغير (المعرفة بالمحتوى) فكانت (2.21).

من خلال إلقاء الضوء على الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث (المعلمات) كان (26.74) وانحرافها المعياري كان (13.11) وإن الأوساط الحسابية المتحققة للمعرفة الشاملة كانت متباينة من متغير لآخر، فمثلا ما تحقق من وسط حسابي لعينة متغير المعرفة بالمنهج التعليمي كان (6.79)، وهو أعلى الأوساط الحسابية، في حين

أفضلية الفروق لصالح من استخدم اختبار (D.S.L) حيث أظهر معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية لعينة البحث (المعلمون)، وحسب المقاييس الفرعية وقد تبين أن هناك فروقا معنوية عند درجة حرية (2010) ومستوى دلالة (0.05) بين المقاييس الفرعية لعينة البحث (المعلمون) والجدول رقم (5) يبين الفروق بين الأوساط.

من خلال الجدول رقم (5) وجد أن الفروق بين الوسطين الحسابيين لمتغيرات خدمة المعرفة بالمحتوى والمعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف هو (1.99) وهو أكبر من فئة (D.S.E) تحت مستوى (0.05) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف والفرق بين الوسطين الحسابيين لمتغير الخدمة، المعرفة بالمحتوى والمعرفة بالمحتوى التعليمي هو (1.75) وهو أكبر من قيمة (0.05)، وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالمنهج التعليمي، والفرق بين المتوسطين الحسابيين كمتغير لخدمة المعرفة بالمحتوى والمعرفة بالمعلمين هو (1.6) وهو أكبر من قيمة (0.05)، وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالمعلمين (D.S.L).

والفرق بين الوسطين الحسابيين لمتغير الخدمة والمعرفة بالاستراتيجية العامة (لإدارة الصف) والمعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها هو (1.28) وهو أكبر من قيمة (D.S.E)

كان أقل الأوساط الحسابية المتحققة من نصيب عينة متغير (المعرفة بالمحتوى) وكان (2.24) أيضا ما وجدناه من تباين في الواسط الحسابي نجده كذلك في قيم الانحرافات المعيارية المتحققة للمعرفة الشاملة من متغير لآخر، فمثلا نجد أن أعلى قيمة للانحرافات المعيارية حققتها عينة متغير (العلاقة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف)، وكانت (2.82) أما أقل قيمة فحققتها عينة متغير (المعرفة بالمحتوى) وكانت (2.31).

2- الفروق في الأوساط الحسابية لمقياس المعرفة الشاملة حسب المقاييس الفردية للمعلمين.

من خلال العودة للجدول رقم (3) نلاحظ أن مستوى المعرفة الشاملة في مجال المعرفة الاستراتيجية إدارة الفصل قد حقق وسطا حسابيا قدره (6.86)، في حين لم تحقق العينة هذا الرقم في المجالات الأخرى، ومعرفة حقيقة الفرد في مستوى المعرفة الشاملة نسلط الضوء على ماجاء في الجدول رقم (4). يشير الفرق في مستوى المعرفة الشاملة للتدريس في عينة البحث والمعلمين إلى طبيعة الفروق الظاهرة ت هي معنوية، وقد دلت النتائج المستخلصة من تحليل التباين على ذلك، وللايضاح يتبين أن قيمة (ف) المحسوبة كانت (44.85) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغ (2.37) عند درجتى حرية (4-2010) ومستوى دلالة (0.05) وهو ما يؤكد الفرق في مستوى المعرفة الشاملة عند عينة البحث (المعلمون) ومعرفة

الجدول رقم (4) نتائج تحليل التباين لعينة المعلمين حسب المقاييس الفرعية

مصدر البيان	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحراف	قيمة (F)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	1143.38	4	2805.84	المحسوبة	الجدولية
داخل المجموعات	1289.16	2010	6.37	44.82	معنوى
المجموع	13952.59	2014			

الجدول رقم (5) معنوية فروق الأوساط الحسابية لمستوى المعرفة الشاملة لعينة بحث المعلمين بقيمة D.S.L

المتغير	المقاييس الفردية	الفروق بين الأوساط	قيمة E.S.D	الدلالة الإحصائية	قيمة F المحسوبة
المعرفة الشاملة للتدريس	المعرفة بالمحتوى - المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الفصل	1.99	0.88	معنوى	44.85
	المعرفة بالمحتوى - المعرفة بالمنهج التعليمي	1.52		معنوى	
	المعرفة بالمحتوى - المعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها	0.71		معنوى	
	المعرفة بالمحتوى - المعرفة بالمعلمين	1.6		معنوى	
	المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الفصل	0.14		معنوى	
	المعرفة بالاستراتيجية العامة بطرق تمثيل المادة وصياغتها	1.28		معنوى	
	المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف - بالمعلمين	0.39		معنوى	
	المعرفة بالمنهج التعليمي بطرق تمثيل المادة وصياغتها	1.14		معنوى	
	المعرفة بمناهج المعلمين	0.25		معنوى	
	المعرفة بطرق المادة وصياغتها	0.89		معنوى	

الجدول رقم (6) الفروق في الواسط الحسابي لمقياس العلاقة الشاملة حسب المقاييس الفرعية للمعلمات

المحور	المتغيرات	الواسط الحسابي و الانحراف المعياري	
		س	ع
متغير المعرفة الشاملة للتدريس	المعرفة بالمحتوى	2.2	2.3
	المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف	6.6	2.8
	المعرفة بالمنهج التعليمي	6.7	2.7
	المعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها	5.7	2.7
	المعرفة بالمتعلمين	5.2	2.4
	الدرجة الكلية	26.4	13.1

ومن خلال تسليط الضوء على الجول رقم (6) نلاحظ أن قيمة الواسط الحسابي لعينة البحث من المعلمات كان (26.74) وانحرافها المعياري كان (13.11)، وإن الأواسط الحسابية المتحققة للمعرفة الشاملة كانت متباينة ومختلفة من متغير لآخر، فمثلا ماتحقق من الواسط الحسابي لعينة متغير (المعرفة بالمنهج التعليمي) كان (6.79)، وكان أعلى الأواسط، في حين كان أقل الأواسط الحسابية المتحققة من نصيب عينة متغير المعرفة بالمحتوى (2.24).

وأيضاً ما وجدناه من تباين واختلاف في الأواسط الحسابية نجده كذلك في قيمة الانحرافات المعيارية المتحققة للمعرفة الشاملة من متغير لآخر، فمثلا نجد أن أعلى قيمة للانحرافات المعيارية حققتها عينة المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف، وكانت (2.82)، أما أقل قيمة فحققتها عينة متغير المعرفة بالمحتوى وكانت (2.31) الفروق في مستوى المعرفة الشاملة حسب المقاييس الفرعية لمعلمات التربية البدنية.

يشير الفرق في مستوى المعرفة الشاملة للتدريس في عينة البحث (المعلمات) إلى أن طبيعة الفروق الظاهرة هي معنوية، وقد دلت النتائج المستخلصة من تحليل التباين على ذلك للايضاح تبين أن قيمة المحسوبة كانت (51.67)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.39) عند درجتى حرية (F) (4-980) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما يؤكد

تحت مستوى (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف.

والفرق بين الواسطين الحسابيين لمتغير الخدمة والمعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها و (المعرفة بالمتعلمين) هو (0.89) وهو أكبر من قيمة (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالمتعلمين D.S.L.

أما بالنسبة للفروق بين الأواسط الحسابية للمقاييس الفرعية المتبقية فظهر أن جميعها عشوائية لكون (فروق الأواسط الحسابية) أصغر من قيمة (SD.L) تحت مستوى (0.05) وهذا يدل على تكافؤ مستوى المعرفة الشاملة عند عينات البحث وحسب المقاييس الفرعية الأخرى.

أما بالنسبة للأفضلية في مستوى المعرفة الشاملة بين المقاييس الفرعية فقد اظهرت النتائج تفوق عينة البحث في مقياس (المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف) على باقى المقاييس الأخرى، وإن السبب في أفضلية (مقياس المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف) بالنسبة لعينة المعلمين هو امتلاكهم القدرة والقابلية على إدارة الصف والتعامل مع التلاميذ بصورة صحيحة وسليمة، ويأتى هذا من خلال إعدادهم في مؤسساتهم التربوية والتعليمية والدورات التدريبية التي شاركوها خلال خدمتهم فضلا عن إزاعهم التربوى والرغبة في تقديم شىء لأبناءهم لقدسسية هذه المهنة والروح الرياضية العالية التي تربو عليها.

يعزو الباحثون تفوق عينة المعلمين والمعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف اهتمام المعلمين بإدارة الصف والتعامل مع التلاميذ وحب الظهور بالمظهر اللائق أمام الإدارة والإشراف التربوى للحصول على تقويم مستوى عالٍ بغية التهيؤ لاستلام المواقع الرياضية العالية في الهرم الرياضى الإدارى والفنى لما يمتلكون من دافعية وقدرات في هذا الجانب الذى يولد فيهم الثقة بالنفس والتطلع إلى تحقيق مستوى أفضل في مختلف الأنشطة الرياضية.

الجدول رقم (7) نتائج تحليل التباين لعينة المعلمين حسب المقاييس الفرعية

الدلالة الإحصائية	قيمة F		متوسط الانحراف	درجة الحرية	مجموع الانحرافات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوى			10.89	4	435.85	بين المجموعات
				980	68.12	داخل المجموعات
				984	7247.85	المجموع

الجدول رقم (8)

المحور	المتغير	الفرق بين الأوساط الحسابية	قيمة E.S.D	الدلالة الإحصائية	قيمة F المحسوبة
المعرفة الشاملة للتدريس	المعرفة بالمحتوى - المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف	4.44	0.79	معنوي	51.67
	المعرفة بالمحتوى - المعرفة بالمنهج التعليمي	4.55		معنوي	
	المعرفة بالمحتوى - المعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها	3.5		معنوي	
	المعرفة بالمحتوى - المعرفة بالمتعلمين	3.05		معنوي	
	المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف - وبالمناهج التعليمي	0.11		معنوي	
	المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف وطرق المادة وصياغتها	0.94		معنوي	
	المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف - المعرفة بالمتعلمين	1.39		معنوي	
	المعرفة بالمناهج التعليمية تمثيل المادة	1.05		معنوي	
	المعرفة بالمنهج التعليمي بمعرفة المتعلمين	1.5		معنوي	
	المعرفة بطرق تمثيل المادة المعرفة بالمتعلمين	0.45		معنوي	

ولصالح المعرفة تمثيل المادة وصياغتها والفرق بين المتوسطين الحسابيين لمتغيري (المعرفة بالمحتوى)، والمعرفة بالمتعلمين هو (3.05) وهو أكبر من قيمة (D.S.L) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالمتعلمين.

والفرق بين المتوسطين الحسابيين لمتغيري المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف والمعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها هو (0.94) وهو أكبر من قيمة (D.S.L) تحت مستوى دلالة (0.50) وهذا الآخر يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف.

أما الفرق بين الوسطين الحسابيين لمتغيري المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف، والمعرفة بالمتعلمين هو (1.39) وهو أكبر من قيمة (D.S.L) تحت مستوى (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف.

والفرق بين الوسطين الحسابيين لمتغيري المعرفة بالمنهج التعليمي والمعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها هو (1.05) وهو أكبر من قيمة (D.S.L)

تحت مستوى (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالمنهج التعليمي. والفرق بين الوسطين الحسابيين لمتغيري المعرفة بالمنهج التعليمي والمعرفة بالمتعلمين هو (1.5) وهو أكبر من قيمة (D.S.L) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالمنهج التعليمي.

أما بالنسبة للفرق بين الأوساط الحسابية للمقاييس

معنوية الفروق في مستوى المعرفة الشاملة عند عينة البحث (المعلمات لمعرفة الفروق ولصالح من استخدم الباحث من اختبار (D.S.L) حيث أظهرت معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية لعينة البحث (المعلمات) وحسب المقاييس الفرعية، وقد تبين أن هناك فروقا معنوية عند درجة حرية (930) ومستوى دلالة (0.05) بين المقاييس الفرعية لعينة البحث (المعلمات)، والجدول التالي رقم (8) يبين الفروق بين الأوساط الحسابية، ومن خلال العودة إلى الجدول رقم (3) وملاحظتنا للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمعرفة حقيقية الفروق في مستوى المعرفة الشاملة نسلط الضوء على ما جاء في الجدول رقم (3،7).

حيث نجد أن الفرق بين الوسطين الحسابيين لمتغيري (المعرفة بالمحتوى) والمعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف هو (4.44) وهو أكبر من قيمة (D.S.L) تحت مستوى (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف والفرق بين الوسطين الحسابيين لمتغيري المعرفة بالمحتوى والمعرفة بالمنهج هو (4.55) وهو أكبر من قيمة (D.S.L) تحت مستوى (0.50) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة بالمنهج التعليمي) والفرق بين الوسطين الحسابيين لمتغيري المعرفة بالمحتوى، والمعرفة بطرق تمثيل المادة وصياغتها هو (3.5) وهو أكبر من قيمة تحت مستوى (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ولصالح المعرفة تمثيل المادة وصياغتها (D.S.L) والفرق بين المتوسطين الحسابيين لمتغيري (المعرفة بالمحتوى والمعرفة بالمتعلمين هو (3.5) وهو أكبر من قيمة (D.S.L) تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفرق معنوي

1- هناك تباين واختلاف في مستوى المعرفة الشاملة للتدريس بالنسبة للمقياس الفرعية لعينة معلمي التربية البدنية ولصالح مقياس (المعرفة العام بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف) وبالنسبة للمعلمات كان لصالح المعرفة بالمنهج التعليمي.

2- تبين من خلال الكشف على مستوى المعرفة الشاملة لتدريب معلمى ومعلمات التربية البدنية في المنطقة الغربية (الزاوية) أن هناك ضعفاً في هذا المستوى.

3- إن صيغ متابعة المعلمين والمعلمات من إدارات المدرس والمشرفين لم تكن مؤثرة في تطوير إمكانياتهم وقدراتهم في مجال المعرفة الشاملة للتدريس.

ثانياً- التوصيات:

1- العمل على إعادة النظر في إعداد المعلمين والمعلمات على اختلاف المؤهلات العلمية.

2- ضرورة إجراء اختبارات معرفية دورية من حين إلى آخر للوقوف على المستوى المعرفي بما يحقق درس التربية البدنية.

3- العمل على زيادة الزيارات الرسمية لمشرفي التربية البدنية وتكثيفها (الموجهين).

4- القيام بدورات تدريبية وتنشيطية للمعلمين والمعلمات بهدف تطوير المعرفة الشاملة لديهم وخاصة بطرق التدريس.

المراجع :

1. ليلي عبد القادر زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002م.
2. ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
3. أمين الخولى ومحمد وعنان: المعرفة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، 1999م.
4. أمين الخولى: دراسة مصادر المعرفة الرياضية لطلبة وطالبات جامعة حلوان، القاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة.
5. أمين الخولى: المعرفة الرياضية واختيار المعرفة الرياضية وأسس بنائها ونماذج كاملة منها، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة. التربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة
6. سالم محمد مفتاح: تقويم مستوى المعرفة الرياضية لطلاب أقسام التدريس بكليات وأقسام التربية
7. البدنية وعلوم الرياضة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، 2013
8. عمر سالم العياط : بناء اختبار معرفي للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية في المدارس الإعدادية بليبيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان 1999م.
9. فاضل عبد الغنى: تقويم المعرفة التركيبية للتدريس لمعلمي التربية

الفرعية المتبقية فقد ظهرت جميعها عشوائية لكون فروق الأواسط الحسابية أصغر من قيمة D.S.L تحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على تكافؤ المعرفة الشاملة عند عينات البحث حسب المقاييس الفرعية الأخرى.

أما بالنسبة للأفضلية في مستوى المعرفة الشاملة بين المقاييس الفرعية فقد أظهرت النتائج تفوق عينة البحث في المعرفة بالمنهج التعليمي على باقى المقاييس الأخرى.

يرى الباحثون أن لدى المعلمات اهتمام واسع في استخدام دليل المعلم للتربية البدنية للمرحلة الابتدائية وحضورهم الندوات ومشاركتهم في البطولات الرياضية ومتابعة المستجدات في مناهج التربية البدنية والإمام ببعض القوانين وقواعد ممارسة الأنشطة الرياضية. فضلاً عن إمامهن بأسس إدارة وتنظيم المسابقات الرياضية وربطهن بدور التربية البدنية مع المواد الأخرى.

إن نجاح برامج التربية البدنية لا يتوقف فقط على توفير الملعب والأجهزة والأدوات، بل على قدرة المعلم وفاعليته على إمامه بجوانب المادة التى يعطيها للتلاميذ، وفي أغلب الأحيان نجد أن البرامج ضعيفة في بعض المدارس بالرغم من وجود أدوات وملاعب، ومن الممكن إجراء تنوع كبير في الفاعليات والأنشطة في المناهج إذا كان المعلم يعرف كيف ينمى قدرات التلاميذ وكيف يستخدم هذه القدرات نحو الأفضل والأحسن (1)

ترى عفاف عبد الكريم (1989) إنه يجب أن يكون معلم التربية البدنية ملماً بإمادته وبما يستخدمه من نظريات ومفاهيم ومعارف، فتخلف المعلم في مادته يقصر في استيعاب وتحصيل التلاميذ لها ويعرضهم للخطأ فيها، كما أنه يفقد ثقة التلاميذ فيه ويصرفهم عنه فيفشل في مهنته، فيجب أن تتوفر لدى المعلم خلفية واسعة وعميقة في المناهج التى يعلمها للتلاميذ.

أما ظهور عشوائية الفروق بين المعرفة بالاستراتيجية العامة لإدارة الصف وطرق تمثيل المادة وصياغتها ومعرفة المتعلمين هى لوجود علاقة وثيقة بينهما، حيث إن العملية التربوية تبنى على (المعلم والتلميذ والمنهج والمادة) وقد دلت نتائج البحث على هذه العلاقة.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً- الإستنتاجات:

تشكل الاستنتاجات النتيجة النهائية لمرحلة عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي تم التوصل إليها، وهى كما يلي:

- الرياضية، بغداد العدد (54) مجلة علوم الرياضة، بابل، 2009)
- 10 . جابر عبد الحميد: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية، 1996م.
- 11 . محمد صحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط1 الجهاز المركزي لكتب الجامعة، القاهرة، 2001م.
- 12 . عفاف عبد الكريم: أصول تدريس التربية الرياضية، ط الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.

تحليل الأداء المهاري الهجومي للاعبين الارتكاز في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين

د. عياد مفتاح القاضي* ، د. ناصر علي عقل* ، د. محمد جمعة كريمة*

* كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

يعد لاعب الارتكاز بكرة القدم احد عناصر التفوق في المباراة وهو عامل مساعد وحاسم في نتيجة المباراة، وان امتلاك لاعبي الارتكاز أداء مهاري عالي في الهجوم والدفاع تساعد الفريق في تنفيذ الخطط الهجومية التي يضعها المدرب للفريق. أهداف البحث: 1- التعرف على الأداء الهجومي للاعبين الارتكاز في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين بكرة القدم. 2- تقويم الأداء الهجومي للاعبين الارتكاز في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين بكرة القدم. منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة البحث. عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (32) لاعب خط وسط في مركز لاعب الارتكاز وهم يمثلون الفرق المشاركة في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين وعددها (16) فريق. الاستنتاجات: 1- للاعبين الارتكاز دور كبير في المناولات والمراوغة في بناء الهجمات للفريق 2- للاعبين الارتكاز الأهمية الكبيرة في تنفيذ الواجبات مهارية الهجومية في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين. 3- ضعف لاعبي الارتكاز في التهديف الصحيح والتهديف بالرأس والنتيجة كان عدد الأهداف المسجلة من لاعبي الارتكاز قليلة.

الكلمات الدالة:

الحديث يقول «ليس مركز اللاعب في الفريق هو الذي يحدد تحركاته في الملعب ولكن قدراته على ماذا يستطيع ان يؤدي» (2: 7).

ويعد لاعب الارتكاز بكرة القدم احد عناصر التفوق في المباراة وهو عامل مساعد وحاسم في نتيجة المباراة، وان امتلاك لاعبي الارتكاز أداء مهاري عالي في الهجوم والدفاع تساعد الفريق في تنفيذ الخطط الهجومية التي يضعها المدرب للفريق وبالتالي الخروج بنتيجة طيبة في المباراة (8 : 21)ز وتكمن أهمية البحث في الكشف عن نقاط القوة والضعف للأداء المهاري الهجومي للاعبين الارتكاز في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين بكرة القدم.

مشكلة البحث:

يعد الأعداد المهاري من المبادئ المهمة في لعبة

مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية التي تستأثر اهتمام الكثير من شعوب العالم بمختلف المستويات العمرية من ناشئين وشباب ومتقدمين وذلك للإثارة والمتعة التي تتصف بها مباريات كرة القدم ، إذ أصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها لإقامة البطولات بمختلف مستوياتها القارية والعالمية من اجل الوصول الى مصافي الدول المقدمة واحراز مراكز متقدمة لمختلف البطولات سواء القارية أو العالمية ومنها الاولمبية وبطولات كاس العالم.

ان طرق اللعب الحديثة بمختلف أنواعها لا تظهر واضحة خلال المباريات ولكن يمكن التعرف عليها من خلال الترتيبات الهجومية والدفاعية للفريق وكذلك من خلال حركة اللاعبين في الملعب، وهناك مثل هام في كرة القدم

الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة فائزاً، ويقتضي التهديف من اللاعبين التمتع بصفات بدنية وأنواع مهارية وخططية عالية من الإحساس العالي بالكرة والمقدرة على التركيز، كما أن الأداء الفني السليم والتوقيت الصحيح فضلاً عن سرعة اتخاذ القرار، كما أن للنواحي النفسية كالثقة بالنفس والإرادة والتصميم وتحمل المسؤولية وعدم التخاذل أمام مرمى الفريق المنافس دورها المهم والكبير في عملية التهديف (9 : 254).

وهو «محاولة اللاعب إدخال الكرة في مرمى الخصم تدفعه قدراته وقابليته الذهنية والبدنية والفنية والخططية ضمن أطار قانون اللعبة» (6 : 286)

المناولة:

« وهي وسيلة التعاون بين اللاعبين، ومن خلال المناولة يتم تنظيم الهجوم والاحتفاظ بالكرة ويؤثر في المناولة المستوى المهاري للاعب وتأثير ذلك في دقة المناولات وكذلك نوع المناولات وأسلوب تنفيذ المناولات واختيار الوقت المناسب لإرسال المناولة وهي الفعالية الأكثر تكراراً في كرة القدم» (6 : 129)

التهديف بالرأس:

«أن التهديف بالرأس لا يزال يؤدي دوراً بارزاً في تحقيق الفوز ولا يمكن التفكير بكرة القدم من دون استعمال الرأس» (1 : 50)

أن مهارة التهديف بالرأس تتطلب الدقة والتركيز والثقة بالنفس والجرأة وعدم التردد والتباطؤ في التهديف فضلاً عن الذكاء الميداني الذي يمنح اللاعب القدرة على تحليل الحالة المستجدة والتهديف الحسن أمام المدافعين.

المراوغة:

« وهي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة» وعرفها صباح رضا على أنها الوسيلة التي يستطيع اللاعب بها التفوق على الخصم في الصراع الفردي وهي وسيلة فردية للتغلب على دفاع الخصم كلما كانت المراوغة متنوعة كلما كانت أكثر تأثيراً في الخصم من خلال بناء هجوم ناجح يؤدي إلى توفير تفوق عددي من خلال نجاح المراوغة وتحرر اللاعب من الخصم (6 : 13)

كرة القدم وله علاقة بالمبادئ الأخرى للعبة، ومن خلال مشاهدة أداء الفرق في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين بكرة القدم، لوحظ وجود ضعف في تنفيذ الأسس الخططية الفردية للاعب الارتكاز في الهجوم مما دعا الباحثين إلى تقييم الأداء من خلال تحليل المباريات.

3- أهداف البحث:

1. التعرف على الأداء الهجومي للاعب الارتكاز في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين بكرة القدم.
2. تقويم الأداء الهجومي للاعب الارتكاز في بطولة أفريقيا للاعبين المحليين بكرة القدم.

2 - الدراسات النظرية والمثابرة:

1-2 الدراسات النظرية:

التحليل هو عبارة عن «نظام صالح لاستخدام تقويم الأداء لجميع الأوقات التي يمارس فيها اللاعب أو الفريق للعب ويعد أسلوباً متكاملًا للتقويم وأيضاً أسلوباً تربوياً تعليمياً لتتبع حالة الفريق وتقدمه (10 : 47).

لذلك نرى بان عملية التحليل للفريق أو المنافس يعد من العوامل المهمة في وضع الخطة المناسبة للمباراة من قبل المدرب لمقابلة الفريق المنافس مستندا بذلك على إمكانيات لاعبيه من حيث نقاط القوة والضعف، وعليه فعملية التحليل في مجال اللعبة أصبح من الأمور المهمة التي لا يمكن الاستغناء عنها ان أراد المدرب تحقيق التفوق في المباريات وتحقيق نتائج جيدة «فتحليل المباريات في كرة القدم أصبح موضوعاً لا غنى عنه لأي فريق يريد الحصول على نتائج جيدة (4 : 229).

1-1-2 الأداء المهاري للاعب الارتكاز في الهجوم:

«وهو تلك التحركات التي يقوم بها للاعب بمفرده للاشتراك بالخطة الجماعية وقوة اللاعب في الخطط الفردية تؤدي إلى تقوية الخطط الجماعية» (3 : 232).

وتقسم عملية الأداء المهاري للاعب الارتكاز في الهجوم إلى:

1. المناولة.
2. التهديف بالقدم.
3. التهديف بالرأس.
4. المراوغة.

التهديف:

تأتي أهمية التهديف كونه يقرر نتيجة المباراة، ويعد الفريق

الدراسات المشابهة:

دراسة علي خلف حسين (2008) (7)

بعنوان « سرعة رد الفعل وعلاقتها بدقة الأداء المهاري والخططي للاعبين الارتكاز بكرة القدم».

وقد هدفت الدراسة التعرف على سرعة رد الفعل ودقة الأداء المهاري والخططي للاعبين الارتكاز بكرة القدم. كذلك التعرف على علاقة سرعة رد الفعل بدقة الأداء المهاري والخططي للاعبين الارتكاز بكرة القدم. و اشتملت عينة البحث على (28) لاعب خط وسط في مركز الارتكاز والذين يمثلون (14) ناديا من أندية النخبة من الدوري العراقي لعام 2007-2008 والتي تمثل نسبة 100% من مجتمع البحث والبالغ عددهم (28) لاعب ارتكاز بكرة القدم. وكانت أهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون وجد علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومتغيرات الأداء المهاري الدفاعي والهجومى للاعبين الارتكاز بكرة القدم. كذلك توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة رد الفعل ومتغيرات الأداء الخططي الدفاعي والهجومى للاعبين الارتكاز بكرة القدم.

دراسة ضياء حمود مولود (2009) (5)

بعنوان تحليل الأداء المهاري الهجومى والدفاعى للاعبين الارتكاز في خليجي 19 بكرة القدم .

وقد هدفت الدراسة التعرف على الأداء الهجومى والدفاعى للاعبين الارتكاز في خليجي (19) بكرة القدم. كذلك تقويم الأداء الهجومى والدفاعى للاعبين الارتكاز في خليجي (19) بكرة القدم. و اشتملت عينة البحث على (16) لاعب خط وسط في مركز الارتكاز يمثلون منتخبات خليجي 19 بكرة القدم وكانت أهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون للاعبين الارتكاز دور كبير في المناولات والمراوغة في بناء الهجمات في الفريق للاعبين الارتكاز دور كبير في التغطية والمراقبة وقطع الكرة والدفاع عن مرمى فريقه في المباريات. ضعف لاعبي الارتكاز في التهديف الصحيح والتهديف بالرأس والنتيجة كان عدد الأهداف المسجلة من لاعبي الارتكاز قليلة.

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة البحث.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (32) لاعب خط وسط في مركز

لاعب الارتكاز وهم يمثلون الفرق المشاركة في بطولة افريقيا للاعبين المحليين وعددها (16) فريقا.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة استبيان لتحديد متغيرات البحث.
- استمارة تقويم الأداء المهاري الهجومى للاعبين الارتكاز بكرة القدم.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز تلفزيون.
- جهاز لتسجيل مباريات بطولة افريقيا للاعبين المحليين.
- حاسوب.
- أقراص (DVD) لتسجيل مباريات بطولة افريقيا للاعبين المحليين.

4-3 تحديد متغيرات الأداء المهاري الهجومى للاعبين الارتكاز بكرة القدم:

لغرض تحديد أهم المتغيرات التي يمكن ملاحظتها لتحقيق أهداف البحث، تم عرض متغيرات الأداء المهاري على السادة الخبراء*، وتم تحديد المتغيرات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (78%)، جدول(1).

جدول(1) استمارة تحديد متغيرات الأداء المهاري الهجومى للاعبين الارتكاز بكرة القدم

ت	المتغيرات	عدد الخبراء	النسبة المئوية للاختيار	النسبة المئوية
1	التهديف	4	90%	78%
2	المناولة			
3	التهديف بالرأس			
4	المراوغة			

3-5 أعداد استمارة تقييم الأداء المهاري:

تم تصميم استمارة تقييم لأداء لكل من متغيرات الأداء المهاري الهجومى للاعبين الارتكاز بكرة القدم.

- تم تصميم استمارة تقييم الأداء المهاري بأشراف السادة الخبراء.

- تم تحديد لكل متغير من متغيرات البحث في الهجوم درجة معينة، إذ حددت أعلى درجة لمهارة التهديد (4) وللحكم الحق بإعطاء درجة تتراوح من (1-4)، وهكذا إلى المناولة (2) والتهديد بالرأس (3) والمراوغة (1).

- بعد جمع الدرجات لكل متغير من متغيرات البحث للاعب الارتكاز في الهجوم في كل مباراة من مباريات، تم تحديد المحاولات الفاشلة والناجحة واستخراج النسبة المئوية لكل متغير، وتم مناقشة سبب ذلك النجاح والفشل للاعب الارتكاز في الهجوم.

الشكل (1) استمارة تقييم الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز بكرة القدم

ت	المهارة	حكم (1)	حكم (2)	حكم (3)	التقييم
1	التهديد				4
2	المناولة				2
3	التهديد بالرأس				3
4	المراوغة				1

إجراءات البحث:

- تم عرض المباريات المسجلة على أقراص (DVD) على السادة الخبراء والمختصين لغرض تحليلها وتقييم الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز في بطولة افريقيا للاعبين المحليين بكرة القدم.

عرض نتائج الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز:

جدول (2) درجات الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز

ت	المباراة		التهديد		المناولة		التهديد بالرأس		المراوغة		
	ف	ن	ف	ن	ف	ن	ف	ن	ف	ن	
1	جنوب افريقيا	×	موزنيق	12	7	15	6	1	2	12	7
2	مالي	×	نيجيريا	4	6	9	11	2	3	16	9
3	زيمبابوي	×	المغرب	5	9	19	12	2	3	10	7
4	اوغندا	×	بوركينافاسو	4	7	17	11	3	2	6	4
5	غانا	×	الكونغو	8	4	18	9	2	4	14	7
6	ليبيا	×	اثيوبيا	8	7	21	12	2	1	6	8
7	الكونغو الديمقراطية	×	موريتانيا	7	3	16	8	3	4	10	5
8	الجابون	×	بورندي	8	4	19	10	2	3	13	6
9	جنوب افريقيا	×	مالي	6	5	16	13	1	2	6	8
10	نيجيريا	×	موزنيق	4	7	20	15	4	3	14	7
11	زيمبابوي	×	اوغندا	9	7	22	17	2	3	8	4
12	بوركينافاسو	×	المغرب	6	5	12	10	2	4	11	7
13	غانا	×	ليبيا	8	8	17	13	1	3	16	8
14	اثيوبيا	×	الكونغو	10	6	21	11	2	2	12	8
15	الكونغو الديمقراطية	×	الجابون	8	7	22	11	4	3	10	7
16	بورندي	×	موريتانيا	9	5	15	11	2	2	9	6
17	نيجيريا	×	جنوب افريقيا	11	6	16	6	1	2	12	7
18	موزنيق	×	مالي	4	6	9	11	1	3	15	6
19	بوركينافاسو	×	زيمبابوي	5	8	20	12	2	3	11	5
20	المغرب	×	اوغندا	4	7	17	11	1	2	6	4
21	اثيوبيا	×	غانا	8	4	16	9	2	4	14	6
22	الكونغو	×	ليبيا	8	7	21	12	2	2	6	5
23	بورندي	×	الكونغو الديمقراطية	7	3	13	8	1	4	10	5
24	موريتانيا	×	الجابون	8	4	17	10	2	3	13	6

3	6	2	1	13	14	5	6	مالي × زيمبابوي	25
5	14	3	2	15	19	7	4	المغرب × نيجيريا	26
4	7	3	1	17	20	7	11	غانا × الكونغو الديمقراطية	27
7	11	4	2	10	12	5	6	الجابون × ليبيا	28
4	16	3	1	13	17	8	8	زيمبابوي × ليبيا	29
4	12	2	2	11	21	6	11	غانا × نيجيريا	30
3	10	3	1	10	22	7	8	زيمبابوي × نيجيريا	31
3	9	0	0	11	14	5	8	غانا × ليبيا	32
180	172	43	22	179	288	95	117	المجموع	

قبل لاعب الارتكاز مما دعا ذلك إلى الاعتماد على التهديد من بعد والذي يكون غير دقيق في إصابة الهدف.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون:

1. للاعب الارتكاز دور كبير في المناولات والمراوغة في بناء الهجمات للفريق.
2. للاعب الارتكاز الأهمية الكبيرة في تنفيذ الواجبات مهارية الهجومية في بطولة افريقيا للاعبين المحليين.
3. ضعف لاعبي الارتكاز في التهديد الصحيح والتهديد بالرأس والنتيجة كان عدد الأهداف المسجلة من لاعبي الارتكاز قليلة.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون، يوصي الباحثون بما يلي:

1. الاعتماد على التقويم الموضوعي من قبل المدربين لكل منافسة يشترك فيها الفريق
2. العمل على تحسين الأداء المهاري والخططية للاعب الارتكاز بكرة القدم من خلال التدريب المستمر المبني على الأسس العلمية الصحيحة.
3. اعتماد مبدأ تحليل المباريات سواء المحلية منها أو القارية ومناقشتها للفرق على مستوى أداء لاعبي الارتكاز للفريق وبشكل مستمر.
4. العمل على تطوير التهديد بالقدم أو الرأس بأساليب وطرق مختلفة ومن مناطق مختلفة إذ أنها الغاية الرئيسية والأساسية لكل فريق.

المصادر:

1. ثامر محسن: واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق:

يتضح من الجدول (3) عدد المحاولات الناجحة والفاشلة لتغيرات الأداء المهاري الهجومي للاعب الارتكاز، إذ بلغ عدد المحاولات الناجحة في التهديد الصحيح (117) محاولة وبنسبة (54.82%)، أما المحاولات الفاشلة فكانت (95) محاولة وبنسبة (45.17%)، أما المحاولات الناجحة في المناولة فكانت (288) وبنسبة (67.94%) أما المحاولات الفاشلة فكانت (288) وبنسبة (32.05%)، وكانت المحاولات الناجحة في التهديد بالرأس (57) محاولة وبنسبة (40.71%) بينما كانت المحاولات الفاشلة (43) محاولة وبنسبة (59.28%). في حين كانت المحاولات الناجحة في المراوغة (117) محاولة وبنسبة (56.41%) أما المحاولات الفاشلة فكانت (77) محاولة وبنسبة (58.043%).

يتبين لنا من الجدولين (2) و(3) ان مجموع المحاولات الناجحة للاعب الارتكاز في الأداء الهجومي (المراوغة والمناولة) كان اكبر من المحاولات الفاشلة، ويعود السبب في ذلك إلى ان لاعب الارتكاز يمتلك أداء مهاري عالي في مهارات (المناولة والإخماد والسيطرة على الكرة والمراوغة)، إذ ان استخدام لاعبي الوسط (الارتكاز) كمحطات لتأخير الكرة وحيازتها لحين صعود المدافعين وتأخير إيقاع المباراة وكذلك تحويل اللعب من جهة إلى أخرى والتهديد المباشر على الهدف من خلال الاختراق من العمق واستخدامه لمهاجمة الكرات التي تلعب خلف المهاجمين والإسناد الخلفي والأمامي للمهاجمين (11: 246). وقد يعتبر لاعب الارتكاز مفتاح اللعب للفريق وهو سبب بتوزيع الكرات للمهاجمين وتحويل اللعب من اليمين إلى اليسار والربط بين خط الدفاع وخط الهجوم أما في مهارتي التهديد الصحيح والتهديد بالرأس فكانت المحاولات الفاشلة اكبر من المحاولات الناجحة، ويعود ذلك للعب الدفاعي الذي اتبعته الفرق في تنفيذ خططها والمحافظة على عدم تسجيل الفريق المنافس هدف في مرماها، مما دعا ذلك إلى وجود صعوبة في اختراق صفوف الخصم من

- رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، 1983
2. حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
3. زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم: الموصل، مطابع التعليم العالي، 1999
4. سامي الصفار وآخرون: س كرة القدم، أدار الحكمة للطباعة بغداد 1992 .
5. ضياء حمود مولود: تحليل الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبين الارتكاز في خليجي 19 بكرة القدم مجلة التربية الرياضية العدد الأول المجلد الثاني 2009
6. صباح رضا جبر وآخرون؛ كرة القدم للصفوف الثالثة: بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991
7. علي خلف حسين: سرعة رد الفعل وعلاقتها بدقة الأداء المهاري والخطط للاعبين الارتكاز بكرة القدم: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى، 2008.
8. الفريد كونزه: كرة القدم ترجمة ماهر ألبياي أسليمان علي الموصل أدار الكتب للطباعة والنشر 1980
9. قاسم لزام صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: بغداد، 2005.
10. محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم : طرق تحليل المباراة في كرة الطائرة ط1 القاهرة. دار الفكر العربي. 1986.
11. موفق المولى: الأساليب الخططية بكرة القدم: (بغداد، 1990)

Reliability Study of (SOCARP) Systematic Observation of Children's Activity and Relationships During Play

Dr. Laila F. Hassan*, Dr. Khaled H. Refaie*, Mr. Kamal M. Zarug*

* The Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tripoli, Libya

دراسة ثبات نظام الملاحظة المنتظمة لنشاط الاطفال البدني وسلوكهم أثناء اللعب

د. ليلي أسعد الفقيه حسن د. خالد الهادي الرفاعي أ. كمال محمد الزروق

* كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

المخلص:

من المسلم به على نطاق واسع أن النشاط البدني هو جزء لا يتجزأ من نمط حياة صحي والحد من مخاطر الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة، المبادئ التوجيهية الخاصة بالنشاط البدني توصي بأن يمارس الأطفال 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد في اليوم. فترة اللعب أثناء الاستراحة من المقرر خلال اليوم الدراسي تتيح للأطفال الفرصة للعب في الهواء الطلق والمشاركة في الأنشطة الترفيهية المختارة بحرية وعفوية. هناك حاجة لدراسة العوامل التي قد تؤثر على نشاط الأطفال البدني في بيئة اللعب، بما في ذلك الأنشطة التي تشارك في، وحجم المجموعة الاجتماعية التي لعب معها، وتفاعلاتهم مع الآخرين. في هذه الدراسة نقدم المعلومات الأولية المتعلقة بنظام المراقبة المباشرة. تم تصميم نظام لمراقبة نشاط الطفل والعلاقات خلال اللعب (SOCARP) للحصول على معلومات عن مستويات النشاط البدني للأطفال، كذلك حجم مجموعة الأنشطة الاجتماعية والسلوك الاجتماعي أثناء اللعب. الهدف من الدراسة: لتحديد موثوقية أداة المراقبة المنتظمة للنشاط الأطفال خلال اللعب. العينة: ما مجموعه 35 طفلاً (17 البنات، الأولاد 18) تم تصويرها بالفيديو أثناء اللعب. الاستنتاج: يوضح أن الموثوقية بين الفاحصين (الاتفاق) وصلت في النهاية إلى 80% أو أكثر لمستوى النشاط، وحجم المجموعة، نوع النشاط والتفاعل.

Abstract

It is widely acknowledged that Physical activity is an integral part of a healthy lifestyle and to decrease the risk of developing obesity and chronic diseases, physical activity guidelines recommend children should engage in 60 min of moderate to vigorous physical activity a day. School playtime is a break period scheduled during the school day when children have the opportunity to play outdoors and engage in freely chosen and spontaneous leisure activities. There is a need to examine factors that may influence children's physical activity in play environments, including the activities they engage in, the size of the social group they play with, and their interactions with others. In this study we present initial information relating to direct observation system. The system for observing children's activity and relationships during play (SOCARP) was designed to obtain information on children's physical activity levels, social group sizes, play activities, and social behaviour during play. **Aim of study:** To determine the inter- and intra-reliability of a systematic observation instrument of children's activity during playtime (SOCARP). **Sample:** A total of 35 children (17 girls, 18 boys) were videotaped during playtime. **Results:** illustrates that inter observer reliability (agreement) eventually reached 80% or more for activity level, group size, activity type and interactions.

Introduction:

Observational research is a descriptive method in which behaviour is observed in a particular setting, such as the classroom or play environment. Categories of behaviour are defined and observations of the frequency and/or duration of types of behaviour are recorded. This chapter provides, first, a background and overview of the application of systematic observation methods to studies of physical activity.

Children frequently engage in diverse activities that are broadly defined as "play", but little research has documented children's activity levels during play and how they are influenced by social contexts (Ridger et al., 2010). Direct observation is thought to be superior to other physical activity measures because it provides contextually rich data on the environment, including social (e.g. verbal interactions) and physical (e.g. presence of structures or equipment) variables. Thus, observation is a useful method for using cognitive-behavioural and ecological approaches to understanding how the occurrence of physical activity is influenced by its context (Sallis, Owen and Fisher, 2008). It is especially important in assessing health-promoting physical activity, which Sallis (2009) described as being place-dependent, which can be contextual and strongly influenced by social and physical environmental factors.

Aim of study:

To determine the inter- and intra-reliability of a systematic observation instrument of children's activity during playtime (SOCARP).

Methods:

Data were collected from 8 elementary schools that had taken part in a previous project in a large city in the North West of England. Schools were randomly selected from low socio-economic areas in Liverpool, from which 4 schools were randomly chosen for making video recordings of children during playtimes. A total of 35 children (17 girls, 18 boys) were videotaped during playtime. 5 participants from each of the four schools (12 boys and 8 girls aged 10-11), were used in the reliability study.

Inter- and intra-observer agreements in this study were assessed between the primary author during training and an additional trained observer. Observer training included becoming familiar with the study protocol, memorizing observational categories and codes, using instrument notation, and being able to discriminate among variables related to activity levels, group size, play activities and social behaviour. The trainee observer practised coding

using videotaped examples of playtime activity and behaviour, and received feedback on the results. This was followed by an assessment of the observer's reliability by coding videotapes of children simultaneously and independently of the trained author. Inter-observer agreement was required to reach at least 80% for each category of activity.

The system used four observational categories: Activity Level, Group Size, Activity Type and Social Behavioral Interaction.

Activity level:

Activity level was coded by the body position of the target child using one of five categories. The coding recorded reflects what the child was doing when the "record" prompt signal occurred at the end of a 10-second observation period.

1. Lying
2. Sitting
3. Standing
4. Walking
5. Very active

A child falling into categories 1-3 expends less energy than is required for walking at a normal pace, whereas one belonging to category 5 (very active) is required to expend more energy than that required for walking at a normal pace. Examples of category 5 include running, hopping, jogging, wrestling with a peer, and fast movements on the spot. When the child was in transition from one category to another, the higher category was entered. For example: code level 2 (sitting) was used if the child was partially lying down and partially sitting up; code level 3 (standing) was entered if the child was getting up from a sitting or lying down position.

Group size:

The social group size reflected the number of people that a child was playing with. The coding of group size (A, S, M, and L) was made when the "record" prompt signal occurred. When the child was in transition between groups of different size, the code for the group just left was recorded. For example, if the child had just left a group of 6 children and was walking away, Medium (M) was circled.

Activity type:

The four types of playground activity were coded as SP, G, S and L, referring to the activities shown in Table (1).

Child social behaviour and interactions

Recess Period: am (lunch) pm Recess Time Start: 1200 Recess Time End: 1300
 Reliability: (No) Yes Adult Supervisors: 0 1 (2) 3 4 5 Equipment: No (Yes)
 Child Time start: 1202 Child Time End: 1212
 Target Child Number: (1) 2 3 4 5 6 7 Target child gender: (Male) Female Page 1 of 6

Interval	Activity Level	Group Size	Activity Type	Interactions
1	1 2 3 (4) 5	A (S) M L	SP G S (L)	(N) PS VS PC VC I
2	1 2 3 (4) 5	A (S) M L	SP G S (L)	N PS (VS) PC VC I
3	1 2 (3) 4 5	A S (M) L	SP G (S) L	N PS (VS) PC VC I
4	1 2 3 4 (5)	A S (M) L	SP G S (L)	(N) PS VS PC VC I
5	1 2 (3) 4 5	A S M (L)	SP G (S) L	N (PS) VS PC VC I
6	1 2 3 4 (5)	A S M (L)	(SP) G S L	N PS VS PC (VC) I
7	1 2 3 4 (5)	A S M (L)	(SP) G S L	N (PS) VS PC VC I
8	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	N PS VS PC VC (I)
9	1 2 (3) 4 5	A S M (L)	(SP) G S L	(N) PS VS PC VC I
10	1 2 3 4 (5)	A S M (L)	(SP) G S L	N PS (VS) PC VC I
11	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	(N) PS VS PC VC I
12	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	N (PS) VS PC VC I
13	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	(N) PS VS PC VC I
14	1 2 (3) 4 5	(A) S M L	SP G (S) L	(N) PS VS PC VC I
15	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	(N) PS VS PC VC I
16	1 2 (3) 4 5	A S M (L)	(SP) G S L	N PS VS PC VC I
17	1 2 (3) 4 5	(A) S M L	SP G (S) L	N PS VS (PC) VC I
18	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	(N) PS VS PC VC I
19	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	SP G S (L)	N (PS) VS PC VC I
20	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	(N) PS VS PC VC I
21	1 2 3 (4) 5	A (S) M L	(SP) G S L	N (PS) VS PC VC I
22	1 2 3 (4) 5	A (S) M L	SP (G) S L	N PS VS (PC) VC I
23	1 2 3 4 (5)	A (S) M L	SP (G) S L	N PS VS (PC) VC I
24	1 2 3 4 (5)	A S M (L)	(SP) G S L	N PS VS (PC) VC I
25	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	(N) PS VS PC VC I
26	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	SP G S (L)	N PS (VS) PC VC I
27	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	SP G S (L)	N (PS) VS PC VC I
28	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	N (PS) VS PC VC I
29	1 2 3 (4) 5	A S M (L)	(SP) G S L	N PS (VS) PC VC I
30	1 2 3 4 (5)	A S M (L)	(SP) G S L	N PS VS (PC) VC I

Figure 1. Sample SOCARP coding form.

Table (1) Categories of behaviour and coding used in SOCARP

Activity Level	Group Size	Activity Type	Social and Behavioural Interactions
1- Lying. 2- Sitting. 3- Standing. 4- Walking. 5- Very active.	A- Alone. S- Small group. M- Medium group. L- Large group.	SP- Sports. G - Active games. S - Sedentary. L - Locomotion.	N- None. PS- Physical sportsmanship. VS- Verbal sportsmanship. PC- Physical conflict. VC- Verbal conflict. I- Ignores.

Child social behaviour and interactions were divided into two main categories: pro-social and anti-social. Each of these categories was further classified into a physical or non-physical response category. A physical interaction typically involved physical contact; a non-physical interaction had no physical contact, but may have been

verbal, non-verbal or both. **Pro-social behaviours** indicated positive social interactions with other children (e.g. good or sportsmanship behaviour).

a. Physical: e.g. helping others get up.

b. Non-physical:

(i) Verbal behaviour, e.g. organising games.

(ii) **Non-verbal behaviour**, e.g. giving a victory sign.

Anti-social behaviours: These were negative social interactions with other children (e.g. bullying).

a. Physical: e.g. pushing.

b. Non-physical: e.g. making sarcastic comments.

Recording interval (momentary time sampling).

For data-collection purposes, pre-recorded audio tapes were used which enabled 10 seconds for observation and 10 seconds for recording the child's activity, group size, activity type and social behaviour. Environmental contextual factors also were recorded during each interval. For each child, 30 recording intervals were used over a 10 minute period, and each target child was observed for a maximum of five consecutive minutes at any one time. Inter-observer agreement was calculated between the two observers, while intra-observer agreement was calculated by using the same observer on different days separated by two weeks. Reliability was deemed to be acceptable when 80% inter-observer agreement had been reached.

Design and data analysis:

Van der Mars (1989) proposed a rigorous method for estimating observer agreement for interval data. The formula used was:

$$\text{Agreements} / (\text{Agreements} + \text{Disagreements}) \times 100 = \% \text{ Agreement}$$

Agreements are defined as the number of agreements between observers or the number of agreements between the same observers when observations were made at two different times. Disagreements are defined as: the number

of disagreements between observers or the number of disagreements between the same observers when observations were made at two different times. In both cases, an agreement above 80 percent is deemed acceptable (Van der Mars, 1989). The information obtained was used to assess agreement and disagreement between and within observers, this information being used to validate the use of the SOCARP system in the present circumstances.

Results:

Thirty five children (18 boys, 17 girls) were observed during the school playtime. Reliability agreement for the SOCARP scores ranged from 80% to 97% in inter-observer agreement in the four categories, viz. Activity level, Group size, Activity type and Interactions. Agreements tended to increase with practice, and illustrates that inter-observer reliability (agreement) eventually reached 80% or more for activity level, group size, activity type and interactions. The agreement results are presented separately for inter- and intra-observer agreement. The lowest inter-observer percentage agreement was 88%; this was in the category Group size. However, intra-observer reliability reached 96-97% in all four categories. From these results, it was concluded that intra- and inter-observer agreement met acceptable criteria for reliability purposes.

Discussion:

The purpose of this study was to determine the reliability of a systematic observation instrument of children's activity during playtime by using SOCARP, an observation system for investigating physical activity and associated variables in children physical activity.

Table (1) The four activity types and examples for each code.

(SP)	Sports	Target child was engaged in sport-related activity	Examples: soccer, football, rugby, hockey, tennis, badminton, volleyball, basketball, baseball and cricket.
(G)	Active Games	Target child was engaged in a physically active game	Chasing games, tag, tick, hide-and-peek; dancing, jump rope and rough-and-tumble (includes wrestling and grappling); throwing and catching games (e.g. king ball, end zone); verbal games that involved actions (e.g. ring-a-ross, farmer's in his den); target games (e.g. bulls eye, hoop ball); and clapping games (e.g. a sailor went to sea).
(L)	Locomotion	Target child was engaged in a locomotor activity	Examples included walking, jogging, running and skipping.
(S)	Sedentary	Target child was engaged in a sedentary activity	Examples included: reading, writing, sitting and artwork; standing (including standing against a wall while being disciplined); eating (e.g. eating lunch outside, eating tuck); and using computer/mobile phones and viewing others' games).

Physical activity always occurs within a context, and understanding specific contexts is important when developing programs for promoting activity. The present study provides information on the development, reliability and validity of a tool designed to obtain information on children's physical activity levels and behaviours during playtime.

In general, acceptable inter- and intra-observer reliabilities for each of the 4 categories of behaviour were obtained from this study, suggesting that SOCARP can be used reliably by trained observers to collect information about physical activity levels, group size, play activities and social behaviours in a playtime context. Comparisons with other observations instruments and considering the literature on the reliability of direct observation of children's activity (by utilizing the BEACHES system to evaluate children's health by assessing behaviours like eating and physical activity) have similar outcomes (McKenzie et al., 1991), these authors finding over 94% intra-observer agreement. Furthermore, both Trost (2003) and Dowda (2004) have reported reliabilities (intra-observer agreements) ranging from 75%-99% when measuring children's physical activity. Although inter-observer agreement was slightly less in the current study, it was still at around 88%. The slightly lower percentage agreement results from several causes and is one of the problems in observing and measuring individuals' physical activity. Differences arise because activity levels of children continually alter from moment to moment, and it is not possible to ensure that both observers observe the same person at exactly the same moment (McKenzie 2006). Even so, the literature indicates that high levels of agreement can be reached when assessing physical activity and play during playtime in school (Brown 2006). Similar results have been found in other studies, such as those of Trost (2003) and Morton et al., (1990), who reported inter-session reliability of 87% when comparing observations of physical activities during physical education classes.

Conclusions:

The aim of this study was to assess the reliability of a systemic method of observing the children's activity and relationships during playtime at school. The SOCARP system provided such a measurement tool. The results of the study indicate that using the SOCARP system gave results that indicated that both intra- and inter-observer reliability could be high but, to obtain this degree of reliability, a time-consuming process of training observers for coding the categories examined by the SOCARP method was required. The SOCARP system could be

utilized to gather both visual and contextual data relating to children's physical activity. It also showed reliability, utility, simplicity and generalizability for generating data when describing children's physical activity and play behaviour at school.

References:

1. Dowda, M. Pate, R.R., Saunders, R.P., Ward, D.S., Felton, G., Trost, S.G. (2004). Evaluation of a community- based intervention to promote physical activity on youth: Lessons from active winners. *American Journal of Health Promotion*, 17, 171-182.
2. Brown, W.H., Pfeiffer, K.A., McIver, K.L., Dowda, M., Almeida, C.A., Pate, R.R., (2006). Assessing preschool children's physical activity: the observational system for recording physical activity in children-preschool version. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 167-176.
3. McKenzie, T.L., Cohen, D.A., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D. (2006). System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC); reliability and feasibility measures. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 208 – 222.
4. McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Nader, P.R. (1991). SOFIT: system for observing fitness instruction time. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 195-205.
5. Morton, B.G., O'Hara, N.M., Parcel, G.S., Huang, I.W., Baranowski, T., Wilson, B. (1990). Children's frequency of participation in moderate to vigorous physical activities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 307-314.
6. Ridgers, N.D., Stratton, G., Fairclough, S.J. (2005). Assessing physical activity during recess using accelerometer. *Preventive Medicine*, 41, 102-107.
7. Ridgers, N.D., Stratton, G., Fairclough, S.J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime: a review. *Sports Medicine*, 36, 359-71.
8. Ridgers, N.D., Stratton, G., Fairclough, S.J. (2007). Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Preventive medicine*, 5, 393-397.
9. Sallis, J.F., Owen, N., Fisher, E.B. (2008). Ecological models of health behaviour. In K. Glanz, B. K. Rimer, and K. Viswanath (Eds.), *Health Behaviour and Health Education: Theory, Research and Practice* (4th ed.). San Francisco: Jossey-Bass, pp. 465-486
10. Sallis, J. F. (2009). Measuring physical activity

environments: A brief history. *American Journal of Preventive Medicine*, 36, 86–92.

11. **Trost, S.G., Sirard, J.R., Dowda, M., Pfeiffer, K.A., Pate, R.R. (2003).** Physical activity in overweight and no overweight preschool children. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 27, 834-839.
12. **Van der Mars H. (1989).** Observer reliability: issues and procedures. In *Analyzing Physical Education and Sport Instruction*. 2nd edition. Edited by Darst PW, Zakrajsek DB, Mancini VH. Champaign, IL: Human Kinetics: 53-80.

Identify the patterns of Physical Activity Among Arabic Males (Men & Boys)

Dr. Khaled Refaie. *, Dr. Laila Fgie-Hassan. *, Dr. Saed Soleman Mauof. *

* The Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tripoli, Libya

التعرف على أنماط النشاط البدني بين الذكور العرب (رجال وبنين)

د. خالد الهادي الرفاعي*، د. ليلي أسعد الفقيه حسن*، د. سعيد سليمان معيوف*

* كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الملخص:

باتت السمنة تمثل مصدر قلق بالغ لدى الأطفال والشباب، وهناك حاجة ملحة للحد من مستوياتها وعلاجها عند هذه الفئة العمرية من السكان، و من المتوقع أن هذا المعدل من السمنة بين الشباب يرفع من معدل احتمالية زيادة مخاطر البدانة في مراحل متقدمة من العمر، وربما تسهم أيضا في تزايد مخاطر الأمراض المرتبطة بالسمنة (Dugdill وآخرون، 2007). الرجال الذين ولدوا في البلدان الناطقة بالعربية لديهم نسبة من احتمالات أكبر بكثير لشغل وقت الفراغ نمط النشاط البدني ذو طابع خامل عما هو عليه في جميع البلدان الأخرى. (Lindstro وآخرون، 2001). الهدف: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أنماط النشاط البدني بين الذكور من أصل عربي و الذين يعيشون في مدينة ليفربول. أما الهدف الثانوي هو دراسة ما إذا كانت هناك أي إختلافات بين الذكور العرب من أجيال مختلفة من نفس العائلة (أبناء وأباء). الإجراءات: درس هذا البحث أنماط النشاط البدني عند 87 ذكور عرب (42 الآباء و45 الأبناء) خلال 7 أيام متتالية من خلال تسجيل (التسارع المستمر) للنشاط البدني عبر جهاز الأكسيلروميتر accelerometer. النتائج: كان الرجال والفتيان أكثر نشاطا خلال أيام الأسبوع منه في أيام عطلة نهاية الأسبوع. على الرغم من أن الأولاد كانوا أكثر نشاطا من الرجال، حيث أدى الرجال دقائق كافية من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى النشاط البدني عالي الشدة الموصى به إذ أنهم قد بلغوا ما مقداره 190 دقيقة أسبوعيا من النشاط البدني المصنف في فئة كثافة معتدلة، وهذا يُعتبر مستوى مُرضٍ وفق الموصى به. أشارت النتائج إلى أن الرجال العرب المقيمين في المملكة المتحدة قد وصلوا إلى التوصيات البريطانية للنشاط البدني في حين أن أبنائهم لم يتمكنوا من تحقيق ذلك. الاستنتاج: أبرز النتائج أيضا هي أن كلا من الرجال والفتيان كانوا أكثر نشاطا خلال أيام الأسبوع مما كانوا عليه في عطلة نهاية الأسبوع، وعلاوة على ذلك الأولاد لديهم مستويات أعلى من النشاط البدني من الرجال.

Abstract

Obesity is a serious concern in children and young people ,and there is a pressing need to reduce and treat obesity levels in this vulnerable population ,since obesity in young people is predicted to increase the risk of obesity in later life and possibly increase the risk of obesity-related disease) Dugdill *et al.*(2007) .

The UK government developed guidelines for physical activity including an advanced recommendation for adults to perform at least 150 minutes ½2) hours (of moderate intensity activity per week in bouts of 10 minutes or more – one way to approach this is to do 30 minutes on at least 5 days a week) .Department of Health2011 .b.(

Men born in Arabic-speaking countries have a significantly greater odds ratio for a sedentary leisure-time physical activity pattern than in all other countries) .Lindstro *et al.* (2001) .**Aim:** this study aimed to identify the patterns of physical activity among males of Arabic origin that now live in Liverpool. A secondary aim was to investigate any differences in Arabic

males from different generations of the same family (sons, fathers). **Procedures:** examined the patterns of physical activity in 87 Arabic males include (42 fathers, 45 sons) during 7 consecutive days of continuous accelerometry recording. **Results:** Men and boys were more active during weekdays than weekend days. Although boys were more active than men, they did not perform sufficient minutes of moderate to vigorous activity to reach recommendations of MVPA. The men however completed 190 mins per week of activity in the moderate intensity category and therefore satisfied Government guidelines. **Conclusion:** Results indicated that Arabic men resident in the UK met the physical activity guidelines whereas their offspring did not. Results also highlighted that both men and boys were more active during weekdays than at the weekend, and moreover boys have higher physical activity levels than men.

Introduction

Obesity is therefore a serious concern in children and young people, and there is a pressing need to reduce and treat obesity levels in this vulnerable population, since obesity in young people is predicted to increase the risk of obesity in later life and possibly increase the risk of obesity-related disease (Dugdill *et al.*, 2007).

Physical activity is a modifiable risk factor for lifestyle – related diseases in children with the optimum recommended amount of moderate to vigorous physical activity being 60 min a day, with physical education lessons and playtime during the school day representing an excellent opportunity to engage in this type of activity (Stratton, 2000). The UK government developed guidelines for physical activity including an advanced recommendation for adults to perform at least 150 minutes (2½ hours) of moderate intensity activity in bouts of 10 minutes or more – one way to approach this is to do 30 minutes on at least 5 days a week. Alternatively, the same benefits could be achieved through 75 minutes of vigorous intensity activity spread across the week (Department of Health., 2011). Additionally, the guidelines for children aged between 5 and 18 years recommended to perform moderate to vigorous intensity physical activity for at least 60 minutes and up to several hours every day and to incorporate vigorous intensity activities, including those that strengthen muscle and bone, on at least three days a week (Department of Health., 2011a).

since physical activity is considered as very important for keeping children in good health, as well as reducing children's levels of adiposity and future disease (Dugdill *et al.*, 2007). It is also evident that the role of parents is an important factor in improving physical activity and

reducing obesity in their children (Lindsay *et al.*, 2009), since parents playing with their children encourages them to become more physically active (Strauss *et al.*, 2001). In addition, most of the studies pertaining to physical activity in children found a positive correlation between the levels of physical activity in children and in their parents (Trost *et al.*, 2003). Moreover, research has reported that children whose parents have high physical activity levels are more active than children whose parents are less active (Xu, *et al.*, 2010).

Obesity prevalence is highest among women in Black African (38%), Pakistani (28%) and Black Caribbean (32%) groups, with the lowest prevalence of obesity found in Chinese women (8%) (The Information Centre, England Statistics, 2008). Men born in Arabic-speaking countries have a significantly greater odds ratio for a sedentary leisure-time physical activity pattern than in all other countries. Moreover the odds ratio of completely sedentary leisure-time physical activity status in men born in Arabic-speaking countries is significantly higher compared to men born in Northern Europe (Lindstro *et al.*, 2001).

Rai *et al.* (1997) reported that there are two kinds of barriers to becoming more physically active; firstly practical barriers which involved lack of time, work-related issues, socioeconomic factors and barriers related to access to facilities. Other barriers to the adoption of a more physically active lifestyle relate to attitudes and beliefs surrounding the perceived importance (or lack) of physical activity, particularly in older individuals.

Aim of Study:

This study aimed to examine the patterns of physical activity among males of Arabic origin that now live in Liverpool. A secondary aim was to investigate any differences in Arabic males from different generations of the same family (sons, fathers).

Methods and Procedures:

Participants:

The participants in the study were from an Arabic community in Liverpool. Eighty seven community-dwelling people, including Forty two men and Forty five boys (see Table 1) volunteered to participate in this study. The procedures undertaken in the study were approved by the local institution ethics committee and informed consent was obtained from each participant or their guardian. Participants in the study originated from several Arab countries as follows: 10 Libyan men and 12 Libyan boys, 10 Iraqi men and 10 Iraqi boys, 9 Yemeni men and 10 Yemeni boys, 8 Saudi men and 8 Saudi boys, 4 Egyptian

men and 4 Egyptian boys, 1 Sudanese man and 1 Sudanese boy.

Table 1. Baseline characteristics

characteristics	Men (n = 42)	Boys (n = 45)
Age (years)	34.6 ± 9.9	13.6 ± 1.6
Height (M)	178.5 ± 6.6	138.3 ± 6.1
Body Mass (Kg)	80.9 ± 11.3	41.6 ± 3.9
Body mass index	26.8 ± 3.3	21.8 ± 1.7

Experimental design

This study was designed to provide an estimate of the patterns of physical activity of Arabic males using accelerometry data, and required participants to wear an ActiGraph accelerometer on the right hip during waking hours for a period of seven consecutive days. This included five weekdays and two weekend days.

Measurement:

Physical activity levels

This measurement method provides information on the frequency, amount, and duration of activities performed. Physical activity levels were measured using accelerometry. Accelerometer data were obtained and downloaded using the Actigraph Monitoring System (Model GT1M, a widely used objective measure of physical activity in adults and children). Participants wore an ActiGraph Accelerometer for seven consecutive days which included five weekdays and two weekend days. Data files were converted into Excel by MAHUffe (software) (www.mrc-epid.cam.ac.uk). The device was programmed to record data with an epoch of 60 seconds. Data was also categorised for daytime and night-time activity patterns as well as activity intensity. Accelerometers were programmed before placement on a standard belt worn around each participant's hip. All participants were familiarised with the use of the monitors and instructed how to proceed around bathing or shower times.

Full data were obtained for Eighty seven participants including Forty two men and Forty five boys. A minimum of 8 hours per day (i.e. 24 hours over the 7 days) of activity monitoring between the hours of 8:00 am and 10:00 pm was the prerequisite for inclusion in the analysis as a valid measurement day. A mean duration of monitoring >9 hours per day was achieved.

The time spent being sedentary or performing physical activity was determined based on Freedson *et al.* (1989) cut points for men and the Ekelund *et al.* (2004) cut points for children and the performing physical activity was categorised into light, moderate and moderate-to-vigorous

physical activity (MVPA).

Data Analysis:

Accelerometry data were converted into categories of physical activity for both week and weekend days. The categories reported were time spent performing sedentary, light, and moderate to vigorous physical activity (MVPA), and these were determined using Freedson *et al.* (1989) cut points for men and Ekelund *et al.* (2004) cut points for children. The total number of steps taken each day were also recorded and averaged for week vs. weekend days.

Statistical analysis:

Accelerometry data were downloaded and subsequently analysed using the statistical package for the social sciences (SPSS) version 17. Differences in physical activity categories between week vs. weekend and between men vs. boys were compared using independent *t* tests.

Results:

Accelerometry Data

Figure 1. Presents the time spent by men in performing the three intensities of physical activity (light, moderate and MVPA). The number of minutes spent for light physical activity during the week days (37.92±21.43 mins) was significantly higher than the time spent during the weekend days (25.75±19.69 mins) ($P < 0.001$).

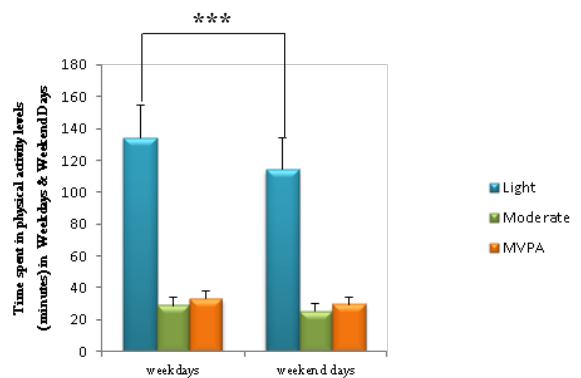


Figure 1. Time spent in different physical activity intensities on week and weekend days by adult men

$P < 0.001$; significant difference between categories***

There was no significant difference between week and weekend days for time spent in moderate physical activity (28.83±10.74 for week days vs. 25.04±8.35 for weekend days, $P = 0.27$) or for time spent in MVPA physical activity (32.83 ±12.64 for week days vs. 29.05±9.95 for weekend days, $P = 0.24$).

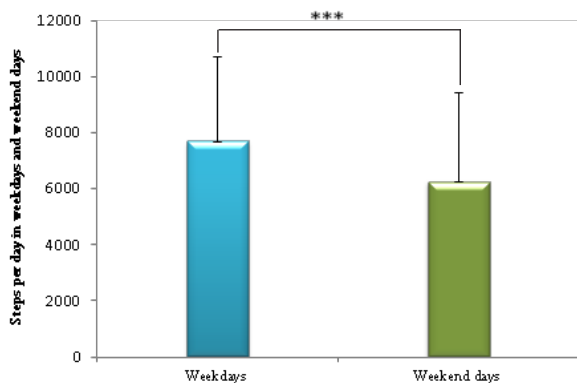


Figure 2. Steps per day for week and weekend days by adult men

$P < 0.001$; significant difference between levels***

Figure 2. Presents the number of steps taken by men during the week and weekend days. It is evident that the steps per day during the week (7673±3045) was significantly greater than the steps per day during the weekend (6233±3174) ($P=0.001$).

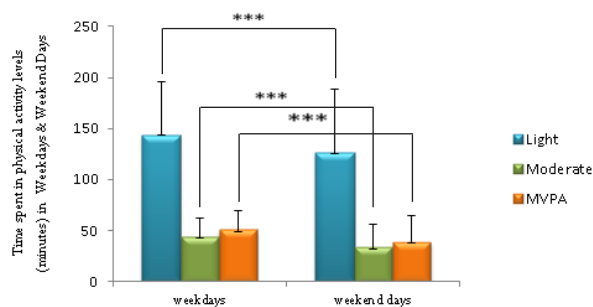


Figure 3. The time spent in different physical activity intensities on week and weekend days by boys

$***P < 0.001$; significant difference between categories

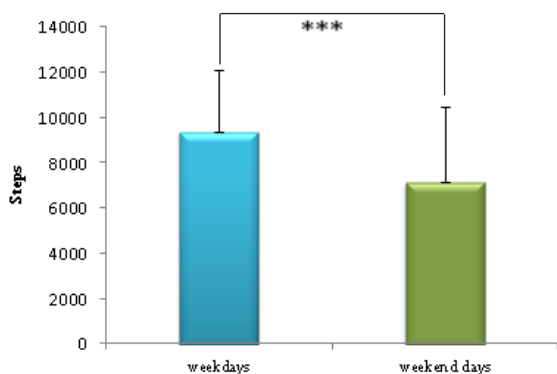


Figure 4. Steps per day on weekdays and weekend

days by boys

$***P < 0.001$; significant difference between levels

From figure 4 it is also evident that when physical activity is quantified as step count, the boys recorded 24% less steps on the weekend than in the week (71513362± vs 93602743± steps per day, $p < 0.001$).

Discussion:

The aim of this study was to examine patterns of physical activity and physical self-perceptions among Arabic males (fathers, sons and grandfathers) living in Liverpool. The findings indicated that both men and boys were more active during weekdays than weekend days, and that boys were more active than men when performing light, moderate and MVPA intensity patterns of activity. This finding is similar to that of other studies (Bundred et al., 2001; Reilly et al., 1999; Dorosty et al., 1999; Young et al 2009) that are reflective of the more sedentary lifestyle that is attained after adolescence. Overall, activity performed in the light intensity category was the most prevalent compared with moderate and MVPA intensity. In association with this data, participants also completed the greatest number of steps on days during the week

The major new finding of this study was that Arabic males were performing a cumulative total of approximately 190 (29 min x 5 + 25 min x 2) minutes per week in moderately intense physical activity, which is in excess of the recommended weekly guideline of 150 min per week. By comparison, their sons were performing, on average 47 (50 min x 5 + 38 x 2) minutes of MVPA on a daily basis. Taken together these data indicate that Arabic men in this sample exceeded the current UK guidelines for recommended physical activity, whereas the boys did not reach the levels of MVPA required, despite being more active than their fathers overall. These data were averaged from the total sample of 42 men and 45 boys and indicate that, at least for the Arabic men, a high proportion of this population meet UK physical activity guidelines. This compares with the recent physical activity assessment of total UK population by Townsend et al., (2012a) which reported that in 2008 only 39% of males in England met current guidelines, with these percentages being 45% in Scotland, 37% in Wales and 33% in Northern Ireland. In the context of physical activity levels in the population under investigation here, this is encouraging, particularly since the data of Townsend was collected by self-report, which has historically been shown to over-estimate activity levels. Furthermore, although the boys failed to meet recommendations for MVPA, the data presented is an average of 45 individuals and therefore compares favourably with the

32% of UK male children that meet current recommendations (Townsend *et al.*, 2012a), albeit perhaps somewhat behind that report for Scottish Boys at 75%

.Accelerometry

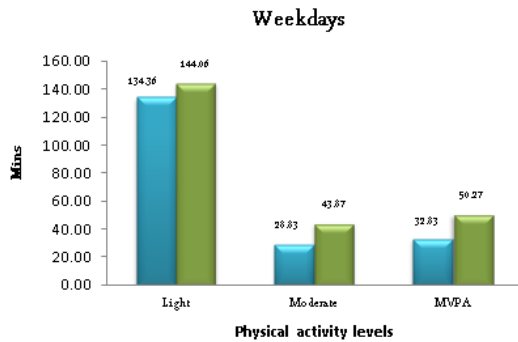


Figure 5. Number of Minutes Spent per Day in each activity category during Weekdays.

Time spent in moderate and MVPA was 43.87 minutes and 50.27 respectively. The pattern of physical activity for men was similar to that of boys with the greatest number of minutes spent in light (134.36 min) compared with moderate (28.83min) and MPVA (32.83min) but values were lower when comparing these divergent patterns, These differences between men and boys likely reflect the sedentary nature of adult males occupations as compared with the more active lifestyle that attendance at school determines for children. For example, school life is punctuated with periods of intense activity at playtimes and when playing games etc. Although it is evident that children are more active than their fathers, these data indicate that these numbers of minutes do not meet the minimum required minutes for the MVPA level daily of 60 minutes (Department of Health, 2011a; Riddoch *et al.*, 2009; Strong *et al.*, 2005; Jago *et al.*, 2005; Department of Health., 2004; Jago *et al.*, 2004), and somewhat less than the average amount of moderate to vigorous physical activity (MVPA) of 85 minutes per day for white British boys reported in the Joint Health Surveys Unit (2010). The differences in men vs boy activity levels in this study suggests that age determines the degree of variance in the different categories of activities (Bundred *et a.*, 2001; Reilly *et al.*, 1999; Dorosty *et al.*, 1999; Young *et al.*, 2009). Perhaps this is due to the cycle of weekly commitments and obligations of parents versus children. The children spend the most of their time at school which includes an hour during the recess doing different types of physical activities. In addition, boys attend physical education classes as part of the curriculum which leads to do a promotion of physical activities. This is the opposite

of parents, who are engaged in sedentary occupations or full time students at university. From these activity profiles it is evident that adults spent much time in the sitting position, particularly given that they recorded less than 8000 steps per day on average.

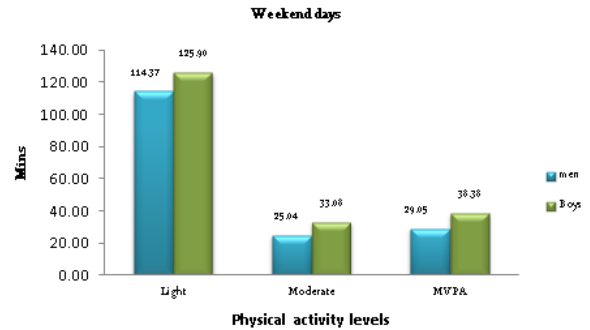


Figure 6. Number of Minutes Spent per Day in each physical activity category during Weekend days for adult men and boys

The pattern of activity found during the week and the differences presented between men and boys are replicated at the weekend, with the exception that values in all categories and for both groups are lower, These findings are in agreement with those of Riddoch *et al.* (2009) who found that younger people are more active than those older ones, especially males (Bundred *et a.*, 2001; Reilly *et al.*, 1999; Dorosty *et al.*, 1999 Bagos, 2005). Again, it is important to mention that the required/ recommended number of minutes of 60 minutes for the MVPA level was not reached on weekend days for boys. Although the Arabic men in this study failed to reach 30 minutes of moderate activity every day of the week, the cumulative total (accelerometry was collected every day for 7 consecutive days) of 190 minutes was in excess of current guidelines for moderate activity.

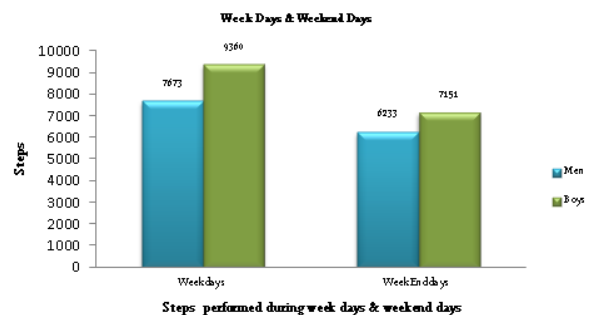


Figure 7. Number of Steps

It is evident for Figure 7. that boys take significantly ($P<0.05$) more steps per day during the weekdays than in the weekend days. Similarly, men tend to have the same

pattern where they make more steps in the weekdays. In comparison as indicated by steps per day, boys are much more active on a daily basis than men, independent of day of the week. These findings are consistent with previous study of Young *et al.* (2009) which reported that participants were more active during the weekdays than on weekends. These differences obviously relate to activity focused around occupation or school-based activity (Bagos, 2005; Bundred et al., 2001; Reilly *et al.*, 1999).

Conclusion:

The present study contributed to the dearth of physical activity studies for Arabic people whether residing in the UK or even in the Arabic world. Results indicated that Arabic men resident in the UK met the physical activity guidelines whereas their offspring did not. Results also highlighted that both men and boys were more active during weekdays than at the weekend, and moreover boys have higher physical activity levels than men. In addition time spent performing light level of physical activity was greater than the Moderate and MVPA intensities in men and in boys.

Reference:

- Bundred, P., Kitchiner, D., & Buchan I (2001) Prevalence of overweight and obese children between 1989 and 1998: population based series of cross sectional studies. *British Medical Journal*, 322, 1-4.
- Department of Health (2004) *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. A report from the Chief Medical Officer. available at: http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/+/dh.gov.uk/en/publicationsandstatistics/publications/publicationspolicyandguidance/dh_4080994 (Accessed on January 18 2012).
- Dorosty, A. R., Reilly, J. J., & Emmett, P. M. (1999). Prevalence of overweight and obesity in British Children: cohort study. *British Medical Journal*, 319, 1039.
- Dugdill, L., & Stratton, G. (2007). Evaluating Sport and Physical Activity Interventions. University of Salford. Available at http://usir.salford.ac.uk/3148/1/Dugdill_and_Stratton_2007.pdf Accessed 2nd September 2009.
- Ekelund, U., Brage, S., & Wareham, N. J. (2004). Physical activity in young children. *The Lancet*, 363,1162-1163.
- Freedson, P., Sirard and Debold, E. (1998). Calibration of the Computer Science and Applications, Inc. (CSA) accelerometer. *Medicine and Sport Exercise Science*, 5, 777-778.
- Jago, R., Baranowski, T., Yoo, S., Cullen, K. W., Zakeri, I., et al. (2004). Relationship between physical activity and diet among African-American girls. *Obesity Research Journal*, 12, 55-63.
- Jago, R., Anderson, C., Baranowski, T., & Watson, K. (2005). Adolescent patterns of physical activity: Differences by gender, day and time of day. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 447-452.
- Lindsay, A. C., Sussner, K. M., Greaney, M. L., & Peterson, K. F. (2009). Influence of social context on eating, physical activity, and sedentary behaviors of Latina mothers and their preschool-age children. *Health Education and Behavior*, 36, 81-96.
- Lindstro, M., Sudnquist, J. (2001). Immigration and leisure-time physical inactivity: a population-based study. *Ethnicity and Health*, 6, 77-85.
- Rai DK., & Finch H. (1997). *Physical Activity 'From Our Point of View'*. *Qualitative Research Among South Asian and Black Communities*. London: Health Education Authority.
- Reilly, J.J., & Dorosty, A. R. (1999) Epidemic of obesity in UK children. *The Lancet*, 354, 1874-1875.
- Riddoch, C. J., Calum, M., Kevin, D., Jo S., Jo, K., Tilling, K., et al. (2009) Objective measurement of levels and patterns of physical activity. *Archives of Disease in Childhood*. 92, 963-969.
- Stratton, G. (2000). Promoting children's physical activity in primary school: an intervention study using playground markings. *Ergonomics*, 43, 1538- 1546.
- Strauss, S.S., Rodzilsky, D., Burack, G., Colin, M. (2001). Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155, 897-902.
- Strong, W. B., Malina, R. M, & Blimkie, C.J. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
- The Information Centre for Health and Social Care (2008). *Statistics on obesity, physical activity and diet – England 2008*. Available at: <http://www.hscic.gov.uk/pubs/opadjan08> Accessed on 16.01. 2012.
- Townsend, N., Bhatnagar, P., Wickramasinghe. K., Scarborough, P., Foster, C.& Rayner, M. (2012a). Physical activity statistics 2012 Nick Townsend, British Heart Foundation.
- Trost, S.G., Sallis, J.F., Pate, R.R., Freedson, P.S., Taylor, W.S., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 4, 277-282.
- World Health Organization. (2011b). Global status report on noncommunicable diseases 2010. World Health Organization 2011. available at: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/ Accessed on 16.04. 2013.
- Xu, F., Chepyator-Thomson, J., Liu, W., & Schmidlein, R. (2010). Association between social and environmental factors and physical activity opportunities in middle schools. *European Physical Education Review* , 16, 183-194.
- Young, D. R., Gerald, J., Chuhe, C., Daniel, L., William, M., & Vollmer. (2009). Patterns of Physical Activity Among Overweight and Obese Adults. *Preventing Chronic Disease*, 6, 1-9.
- Riddoch, C. J., Calum, M., Kevin, D., Jo S., Jo, K., Tilling, K., et al. (2009) Objective measurement of levels and patterns of physical activity. *Archives of Disease in Childhood*. 92, 963-969.
- Bagos, E. (2005). *Physical activities of Parents in Tarlac City.Tarlac*. Tarlac City: Tarlac State University.