



University of Tripoli

# مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

العدد الثاني والعشرون - ديسمبر 2014

# مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

## رئيس التحرير

د. محمد علي عبدالرحيم

## مدير التحرير

د. خالد الهادي الرفاعي

## هيئة التحرير

د. فدوى كامل فرحات الصيد

د. عبدالكريم علي ضو

## الهيئة الاستشارية

د. خميس محمد دربي

د. البشير أبو عجيبة القنطري

د. عياد علي المصراحي

د. محمد سالم العجيلي

د. ليلى عبدالقادر أبوشكيو

## المراجعة اللغوية والترجمة

د. عبدالسلام عبدالله حسين اللغة العربية

## اخراج الكتروني

شهيد محمد قدورة

شركة مجموعة الرقميات



## كلمة رئيس التحرير

الحمد لله رب العالمين، الذي أحسن خلق الإنسان و عدله، وأهمه نور الإيمان، فزينه وعلمه البيان فقدمه وفضله، وأفاض عليه خزائن العلوم فأكمّله، ثم أرسل سترًا من رحمته وأسبله، ثم أمده بلسان يترجم عما حواه القلب وعقله، ويكشف عنه ستره الذي أرسله، وأطلق بالحق مقوله، و أفصح بالشكر ما أولاه و خوله من علم حصله، فنطق به وسهله.

إن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس هي بيت الخبرة والاستشارة لكافة قطاعات المجتمع وإن ذلك يعود لحسن الإعداد وسلامة النهج منذ نشأت الكلية وحتى اليوم وإن تواصل الأجيال منذ النشأة وحتى اليوم يعكس أن الكلية بحق منارة علمية تضيء سماء المجتمع بالخدمات، فالحمد لله العزيز العليم الذي كان لنا خير معين في إخراج مجلة الكلية بالشكل والنهج العلمي المطلوب، فكان لنا عظيم الشرف أن نرتاد معالم البحث العلمي ونخرج هذا العدد بأيدي أساتذة كرام قدموا العلم والمشورة وجعلوا هذا التخصص يبرز نفسه في بحر المعارف والعلوم بين باقي التخصصات الأكاديمية الأخرى فالنشر العلمي يعتبر تحدياً لكثير من الباحثين، فمع ازدياد أعداد المجلات العلمية وتعدد مجالات البحوث وشروط القبول بالإضافة إلى عوامل أخرى، سعت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمساهمة بالخبرات العلمية لأعضاء هيئة التدريس في وضع بعض الحلول العلمية وتطبيقها على أرض الواقع ومشاركة كل التخصصات ذات العلاقة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك من أجل التنمية البشرية التي تعتبر العمود الفقري للتنمية المستدامة بكل المجتمعات. وأخيراً وليس بأخر تعجز الكلمات عن التعبير ويقف القلم عن الكتابة لأن ما نحمله لكم من صدق أكثر من أن يكتب على الورق.

**أ.د. محمد علي عبد الرحيم**  
**عميد الكلية ورئيس تحرير المجلة**



## شروط النشر في مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

### أولاً: متطلبات البحث المقدم للنشر.

- أن تتضمن البحوث إضافة علمية جديدة أو متبكرة في مجال التخصص للعلوم الرياضية أو العلوم المرتبطة بشرط:-
- أن لا يكون البحث قد نُشر مسبقاً.
- أن لا يكون البحث قد تم تقويمه او نشره في مجلة أخرى.
- تكتب البحوث باللغة العربية أو الإنجليزية ويُرفق معها ملخص بها لا يتجاوز (250) كلمة.
- البحوث المكتوبة باللغة الانجليزية يرفق معها ملخص باللغة العربية على ان تشتمل الصفحة على عنوان البحث وجزء من مقدمة البحث وهدف البحث وأهم أجزائه وطريقة إختياره لأفراد العينة وبعض قياسات وأدوات البحث وأهم النتائج والتوصيات.
- ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة، و لا يزيد عدد السطور بالصفحة الواحدة من (20 - 24) سطراً، وحجم خط العناوين (12) وباقي المقاطع بحجم (12) Arabic simplified
- تترك مسافة 4 سنتيمر من أعلى الصفحة و 3 سنتيمر من اسفل الصفحة و 2.5 من كلا الجانبين.
- أن تشتمل محتويات البحث على (المقدمة، مشكلة البحث، الاهداف، الفروض، عرض للدراسات السابقة، إجراءات البحث، نتائج البحث، الإستنتاجات، و توصيات البحث، المراجع).
- تُسَلَّم البحوث إلى مكتب المجلة العلمية من نسختين ورقية على A4 بالإضافة إلى نسخة إلكترونية على قرص مضغوط (CD).
- تُحال الأبحاث للجنة تقويم البحوث العلمية المكونة من قبل أساتذة متخصصين كلاً في مجال تخصصه.
- الباحث ملزم بإجراء التعديلات الواردة من قبل لجنة التقويم إن وجدت وتحمل التعديلات على CD آخر.
- الباحث له الحق في مراجعة هيئة تحرير المجلة في حالة عدم إقتناعه ببعض التعديلات الواردة في التقويم.
- البحث غير المعدل يتم استبعاده من عدد المجلة، وإذا تطلب الأمر يتم عرضه على اللجنة الاستشارية بالمجلة وفي حالة عدم قبوله يستبعد من النشر أما في حالة قبوله على الباحث الالتزام بالتعديلات المطلوبة و يتم إضافة بالعدد التالي.
- عند قبول البحث للنشر بالتعديلات يجب ألا تتجاوز مدة إستكمال التعديلات من طرف الباحث (10) أيام.

## ثانياً : التحكيم

- تقوم هيئة التحرير بإجراء تقييم مبدئى للبحوث المقدمة قبل إحالتها إلى المحكمين من ذوى الخبرة البحثية والمكانة العلمية المتميزة، و في المجال المقدم فيه البحث، وتتم الإستعانة بالقائمة المعتمدة من الجامعات الليبية.
- يُنظر الباحث بنتيجة التحكيم خلال أسبوع من وصول النتيجة لمدير التحرير، مع احتفاظ هيئة التحرير بنسخة الإصدار الأولية.

## ثالثاً: حقوق المجلة:

- لهيئة التحرير حق الفحص الأولي للبحث وتقرير أهليته للتحكيم.
- يجوز لمدير التحرير إفادة الباحث ببحثه غير المقبول للنشر وفق رأي المحكمين عند طلبه دون ذكر أسماء المحكمين.
- يُعد البحث في حكم المسحوب إذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات المطلوبة على البحث لمدة تزيد عن أسبوعين من تاريخ تسلمه الرد من مدير المجلة، ما لم يكن هناك عذراً قهرياً تقدره هيئة التحرير.
- لهيئة التحرير حق نشر البحث ورقياً كان أو إلكترونياً.
- إذا ثبت لهيئة التحرير قيام الباحث بنشر بحثه مرة أخرى، يحق لهيئة التحرير حرمانه من النشر مستقبلاً، كما تخطر الجهة التي يعمل بها.
- البحوث المنشورة في المجلة لا تعبر إلا عن رأي صاحبها ويتحمل المسؤولية اذ كان البحث منشور بجهة أخرى.
- إذا لم يلتزم الباحث بإجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين، أو قام بسحب البحث قبل نشره، يتحمل تكلفة التحكيم و البريد وغيرها من النفقات التي تحملتها هيئة التحرير بالمجلة.
- المستلزمات:

- يمنح الباحث عدد (2) نسخة مجانية من المجلة.
- رسالة رسمية من المجلة تفيد بنشر البحث، تحتوي على (اسم/ أسماء) (الباحث/ البُحاث)، عنوان البحث، ترتيب العدد، تاريخ إصداره.
- ترتيب البحوث في المجلة لا يخضع لأهمية البحث و لا لمكانة الباحث، بل يتم الترتيب وفق الأسبقية في الانتهاء من التحكيم والتعديل.

هيئة تحرير المجلة العلمية

- 1 علاقة بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ببعض مكونات التركيب الجسمي للاعب الكاراتيه بطرابلس  
د. وليد شيبوب، د. سميحة الصقري
- 13 التعرف على أنماط النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس  
باستخدام الإستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ)  
د. خالد الهادي الرفاعي، د. سعيد سليمان معيوف، د. عمران المبروك شختور
- 20 تأثير برنامج المنهج العملي على بعض المتغيرات الفسولوجية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (طرابلس)  
د. ناجية شلابي، د. تعزيز موسي، أ. كمال الزروق
- 27 تحديد بعض المتغيرات الوظيفية كمؤشر لانتقاء لاعبي كرة القدم  
د. عبد المنعم يوسف زربية، د. علي يوسف زربية، د. فرج مصباح المزوغى
- 33 أكثر الأساليب العلاجية استخداماً لعلاج ألم أسفل الظهر بأقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس  
د. فتحي علي سليمان، د. الصيد ابراهيم قدور
- 42 قياس مستوى الرضا الوظيفي لدى الموظفين بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس  
د. عمران المبروك شختور، د. عمران عاشور الحطائري، أ. ابوالقاسم سالم الجري
- 51 تأثير برنامج تمارينات أرضية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية في سباحة الصدر  
د. عمران عاشور الحطائري، د. طلال فخر الدين أبو خطوة، د. أحمد كامل حسنين
- 55 «دراسة للتعرف على بعض العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل لدى طلاب السنة الأولى  
بكلية الآداب والعلوم / ترهونة من وجهة نظر الطلاب أنفسهم»  
د. ناصر محمد الحريشي، د. طلال فخرالدين أبو خطوة، د. جمال أبولقاسم الزروق
- 69 تحديد بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى  
الإنجاز الرياضي لألعاب القوى  
د. كريمة امحمد الكوربو، د. سعاد العزابي، أ. عماد رمضان كعيب
- 75 استخدام التكنولوجيا الاتصالات لتطوير استراتيجيات التدريس في التعليم لتطبيق معايير الجودة  
د. عمار خليفة الدبر، د. الهادي محمد يحي
- 86 دور النشاط الرياضي في مساعدة ذوي الاعاقة على الاندماج والتكيف الاجتماعي  
د. فتحي انطاط صالح، د. عبدالرحمن مسعود المريمي، د. فوزي المبروك الهواري
- 95 دراسة تحليلية لبعض المهارات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء الفني للاعب الكرة الطائرة  
د. عبدالرحمن مسعود المريمي، د. عبد السلام محمد ساسي، د. محمد سالم العجيلي 95
- 104 الاصول الجينية لإضطراب النشاط الحركي الزائد وقصور الإنتباه (ADHD)  
د. عادل الكوني البي





## علاقة بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ببعض مكونات التركيب الجسمي للاعب الكاراتيه بطرابلس

د. وليد شيبوب\*، د. سميحة الصقري\*

\*كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### الملخص:

يمكن عن طريق التركيب الجسمي أن نحصل على البيانات الحقيقية عن المكونات من أنسجة دهنية وغير دهنية، ويشتمل التركيب الجسمي للإنسان على مجموع أوزان أجزائه المختلفة (عضلات-عظام-دهون) والأعضاء التي تُكوّن الأجزاء الداخلية للجسم، ويتحدد التركيب الجسمي تبعاً لكتلة الأوزان المختلفة ونسبتها المئوية مقارنة بالوزن الكلي. أهداف البحث: 1- التعرف على التركيب الجسمي وبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسولوجية للاعب المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط. 2- التعرف على علاقة التركيب الجسمي ببعض القدرات البدنية للاعب المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط. 3- التعرف على علاقة التركيب الجسمي ببعض المتغيرات الفسولوجية للاعب المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط. تساؤلات البحث: 1- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التركيب الجسمي وبعض القدرات البدنية للاعب المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط. 2- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التركيب الجسمي وبعض المتغيرات الفسولوجية للاعب المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط. منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من نخبة لاعبي الكاراتيه بمدينة طرابلس لفئة الأواسط (16-18) سنة، المسجلين ضمن الاتحاد الليبي للكاراتيه خلال الموسم 2014-2015، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (20) لاعباً. الأستنتاجات: 1- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين النسبة المئوية للدهون وبين عدو 30 متر، والوثب العمودي من الوقوف والجري المتعرج وجري 800 متر للاعب الكاراتيه بطرابلس فئة الأواسط. 2- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين كتلة الدهون وبين الجري المتعرج وثني الجذع للأمام وللأسفل ومعدل النبض وضغط الدم الأنساطي للاعب الكاراتيه بطرابلس فئة الأواسط. 3- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم وبين عدو 30 متر والجري المتعرج وجري 800 متر والسعة الحيوية للرتين للاعب الكاراتيه بطرابلس فئة الأواسط..

مع نوع النشاط الممارس.

### المقدمة وأهمية البحث:

يشير وانج وآخرون (Wang et al., 1992) إلى أن جسم الإنسان يشتمل على أكثر من 30 مكون رئيسي معترف به بما يخص التركيب الجسمي. ويضيف معتبرا المقياس المباشر لتركيب الجسم في حياة الإنسان ليس عملي، وعليه فهناك عدة نماذج مختلفة جدا للمقياس الغير مباشر لأجزاء الجسم المختلفة قد تم تطويرها. حيث الطريقتين الكيميائيتين كانتا من الطرق الأساسية المستعملة في دراسة العلاقة بين تركيب الجسم والأداء البدني.

تعتبر رياضة الكاراتيه إحدى الألعاب الشعبية في العالم، وقد وصلت إلى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين فنياً وبدنياً وفسولوجياً والوصول بهم إلى أعلى المستويات. ولقد اهتمت الدراسات والبحوث العلمية في المجال الرياضي لتحديد المواصفات الخاصة التي يتطلبها كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة والشروط التي يجب أن تتوفر في الممارسين لتلائم

لزمّن المباريات الأسامي بالنسبة لمباريات القتال الفعلي (ku-mite) ذكورا أو إناث (2-5) دقائق ولجميع الفئات. وكذلك بالنسبة لمباريات القتال الوهمي (KATA) حيث يكون زمنها من (60 - 120) ثانية كحد أقصى عند مدارس الكاراتيه المختلفة (3: 78).

ويذكر ماهر أبو غريب (2002) في وقتنا الحاضر زاد الأهتمام بدراسة التركيب الجسمي، لأنه لم يعد الإعتماد قاصراً فقط على تلك القياسات الأثروبومترية التي تتناول شكل وتكوين الجسم والتي عادة ما تتم بصورة منفردة بل تعدى ذلك إلى دراسة التغيير الحاصل في المكونات الأساسية في الجسم تحت تأثير الممارسة، حيث أنها تعطي إمكانية الحكم على العمليات الوظيفية والمورفولوجية التي تتم في جسم الإنسان بصورة أكثر تحديداً وعمقاً (11 : 176).

وتكمن أهمية البحث في كونه إحدى المحاولات العلمية لدراسة علاقة مكونات التركيب الجسمي للاعبين الكاراتيه ببعض المتغيرات البدنية الفسولوجية للاعبين الكاراتيه، وتنحصر أهمية البحث في النقاط التالية:

- تتيح هذه الدراسة ألقاء الضوء على التركيب الجسمي للاعبين الكاراتيه حيث يتم التعرف على التركيب الجسمي لدى للاعبين الكاراتيه في ليبيا.

- تساعد هذه الدراسة في التعرف على العلاقة بين التركيب الجسمي وبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسولوجية للاعبين الكاراتيه.

- تساعد هذه الدراسة في ألقاء الضوء على نوع العلاقة بين التركيب الجسمي وبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسولوجية للاعبين الكاراتيه، الأمر الذي قد يعطي دلالات مهمة يجب مراعاتها عند الإعداد البدني والمهاري للاعبين الكاراتيه.

وتتطلب رياضة الكاراتيه توافر مواصفات جسمية مميزة ومستوى عالي من القدرات البدنية والفسولوجية وبذلك نحاول معرفة العلاقة بين التركيب وبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسولوجية للاعبين الكاراتيه، وفق أسس علمية من أجل معرفة العلاقة ولارتقاء بمستوى أداء لاعبي الكاراتيه.

هذا النموذج يقسم الجسم إلى الكتلة الدهنية (FM) Fat Mass وكتلة خالية من الدهن (FFM) Free Fat Mass. (31 : 56).

بينما يشير هيمزفلد و وانغ (Heymsfield & Wang, 1993) إلى أنه يجب التمييز بين الدهون (FAT) والليبيدات (LIPID)، الذي هما نظام من الخلايا والأنسجة التي تدخل في تركيب الجسم. حيث إن فصائل الدهون والليبيدات يشوشان في أغلب الأحيان ويتبادلان على نحو غير ملائم. (21 : 472).

ويضيف جور و هاروود (Gurr & Harwood, 1991) إلى أن الدهون تشير إلى عائلة المركبات الكيماوية والتي تدعى (Triglycerides)، بينما الليبيدات المصطلح العام الأكثر الذي يتضمن (Triglycerides) والعديد من المركبات الأخرى، ومثال على ذلك (Sphingolipids), (Glycerophos-Phatides) (19 : 123)

ويذكر محمد نصر الدين رضوان (1998) أن التركيب الجسمي للفرد أحد أهم المؤشرات التي تكشف عن الحالة الصحية واللياقة البدنية للفرد (14 : 21).

ويمكن عن طريق التركيب الجسمي أن نحصل على البيانات الحقيقية من المكونات من أنسجة دهنية وغير دهنية، ويشير أحمد نصر الدين سيد (2003) يشتمل التركيب الجسمي للإنسان على مجموع أوزان أجزائه المختلفة (عضلات - عظام - دهون) الأعضاء التي تكون الأجزاء الداخلية للجسم ويتحدد التركيب الجسمي تبعاً لكتلة الأوزان المختلفة ونسبتها المئوية مقارنة بالوزن الكلي (4 : 245).

ويؤكد كريستوفر Christopher (1995) إن تركيب الجسم يحتوي على مجموع وزن الأنسجة المختلفة شاملة العظام والعضلات والدهون والسوائل والأنواع المختلفة من الأنسجة الضامة (18 : 39).

كذلك فأن الخصائص الفسولوجية تعد واحدة من أهم المؤشرات التي توضح قدرات اللاعبين، حيث أن تمتع اللاعبين بسلامة الحالة الفسولوجية يسهم بقدر كبير في الأرتقاء بكفاءتهم البدنية. ويؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) بأن زيادة الكفاءة البدنية تمكن اللاعب من العمل الأقصى مع تحسن الحالة الوظيفية. كذلك يستطيع اللاعب أداء المجهود البدني مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة (2 : 122).

يشير أحمد محمود إبراهيم (1995) بأن الكاراتيه من الرياضات التي تتميز بمبارياتها بالعمل الفسولوجي اللاهوائي (anaero-bic) 70 % والعمل الفسولوجي الهوائي (aerobic) 30 % وفقاً

## مشكلة البحث:

انه هناك بيانات تشير بوضوح إلى أن نسبة الجسم الخالية من الدهون (FFM) ترتبط بشكل أفضل بالأداء الجيد للرياضي من نسبة الجسم الدهنية (FM) وخاصة عند أداء اختبارات (القدرة الهوائية القصوى، الجري على السير الكهربائي، مسافة 12 دقيقة جرى، واختبارات القدرة على الدفع).

ويضيف بان النسبة الزائدة على المعدل المطلوب من (FFM) إضافة إلى حجم الجسم، قد تؤثران سلباً على الأنشطة الرياضية التي تتطلب نقل لوزن الجسم تغيير في وضعه مثل الجري والقفز أو تتطلب دوران الجسم حول محور كالجهاز والغطس. (20 : 165)

وقد أشارت عزيزة عبد الغني مصطفى (1993) نقلاً عن هيلنك وروس Heppelink and rose أن لكل رياضة من الرياضات خصائص مميزة لها، وبذلك فأن مكونات الجسم والتي تتمثل في حجم وإبعاد جسم اللاعب تلعب دوراً أساسياً في الأداء المهاري لكل رياضة (8 : 163).

ويتفق كل من كلافس وأرنايم Klofs and Arnhaime (1973) ولارسون Larson (1979) ومحمد عبد الوهاب وأحمد حجازي (1981) على أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات مورفولوجية تتعلق بنسبة الدهون، ووزن الجسم، ووزن العضلات، وأيضاً تغيرات في العظام إلى جانب حدوث تأثيرات مختلفة على النواحي المتعلقة بالنمو. (24 : 63) (25 : 38) (13 : 321).

حيث تمثل دراسة التركيب الجسمي أحد النواحي الهامة في علوم التربية البدنية وإن معرفة نسب التركيب الجسمي تساعد على ما يمكن أن يتوقع من الرياضي في سن معينة، كما أنها من الأمور المهمة التي تساعد المدربين والمشرفين على فهم الكثير من الحقائق عن التركيب الجسمي للرياضيين.

وقد أشار ماجد محمد العزاوي (2000) إلى أن الخصائص الجسمية والظواهر المورفولوجية الحيوية تعتبر بمثابة الصلاحيات الأساسية للوصول إلى المستويات العليا، حيث يشير ذلك على أن العلاقة بين الصلاحيات التي يحتاجها النشاط الرياضي المعين ومستوى الأداء علاقة طردية كل يؤثر ويتأثر بالآخر (10 : 27).

ونظراً لأن العديد من الدراسات التي أجريت في ليبيا في مجال رياضة الكاراتيه، لم تتطرق بالمستوى المطلوب إلى دراسة العلاقة بين التركيب الجسمي والقدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية، لذا أرتأى الباحثان دراسة موضوع علاقة

يعد التركيب الجسمي من العناصر المهمة التي يتم من خلالها تقدير الحالة الصحية والبدنية للفرد، ويذكر أحمد نصر الدين (2003) بأن التركيب الجسمي يعتبر ضمن مكونات اللياقة البدنية منذ عام 1980، إذ أن نسبة الدهون والنسيج العضلي لهما ارتباط وثيق بكافة مكونات اللياقة البدنية (4 : 245).

ويشير كل من بويليو ولوهمان (Boileau & Lohman, 1977)، ومالينا (Malina, 1992)، إلى انه هناك دليل من مزاوي الألعاب الرياضية المختلفة وبمختلف الفئات العمرية قد أظهر علاقة عكسية بين كتلة الدهون وأداء الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى نقل لوزن الجسم أما عمودياً كما في القفز أو أفقياً كما في الركض (15 : 147) (27 : 68).

يشير بوسكيرك وتايلور (Buskirk & Taylor, 1957) إلى أن السمعة الزائدة تزيد الكلفة الأيضية أيضاً من النشاطات الطبيعية التي تتطلب حركة كتلة الجسم الكلية (16 : 72).

ويضيف كل من بويليو ولوهمان (Boileau & Lohman, 1977)، وهارمان وفريكم (Harman & Frykman) بان السمعة الزائدة تؤثر سلباً على هذه الأنواع من الأنشطة لأنها تزيد من كتلة للجسم بدون إحداث قدرات إضافية لإنتاج القوة. حيث أن زيادة الكتلة الدهنية على الحد المعقول قد تحدث مقاومة عكسية تحد من السرعة المطلوبة للإنجاز. وانه في اغلب الأنشطة التي تتطلب حركة كتلة الجسم ككل أن انخفاض نسبة الدهون بالجسم (BF)Body Fat تكون أفضل للتنسيق بين ميكانيكية الأداء وعملية الأيض المطلوبة، حيث أن الأداء الناجح لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرمي والدفع في ألعاب القوى ورفع الأثقال وكل الأنشطة التي تتطلب إحداث قوة ضد مقاومات خارجية تتعلق بنسبة الكتلة الخالية من الدهون (FFM) إلى الحجم الكلي للجسم (15 : 81) (20 : 165).

ويؤكد لارسون (1979) بأنه هناك بيانات تم الحصول عليها من دراسة مسحية تشير إلى أن نسبة الدهون بالجسم (BF) ذات علاقة عكسية بالقدرة الهوائية (V02 max) كما تشير أيضاً لوجود علاقة عكسية بين وزن الجسم ومسافة الجري المقطوعة (25 : 187).

كما يشير هارمان وفريكم (Harman & Frykman, 1992) إلى

## الدراسات السابقة:

- دراسة إبراهيم بريك الحرك (2005):

بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح على التركيب الجسمي والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على التركيب الجسمي والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين. المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث: عينة قوامها (40) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

أهم النتائج: التي توصلت إليها الدراسة يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى إنخفاض النسبة المئوية للدهون، وكتلة الجسم، ومؤشر كتلة الجسم لدى ناشئ كرة القدم في المجموعة التجريبية زيادة كتلة الأنسجة الخالية من الدهون لدى أفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة. (1) دراسة أيمن الباسطي (1998):

بعنوان: تأثير برنامج تدريبي على مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبين الهوكي.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي على مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبين الهوكي.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

عينة البحث: عينة قوامها (20) لاعباً.

أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات الجسم والكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية. (6)

دراسة تشونك مين تشون وآخرون Cheong Min Shon (2001):

بعنوان: الارتباط ما بين التركيب الجسمي بالعمر بإستعمال طريق تحليل المقاومة الكهروحيوية للكوريين.

هدف الدراسة: أختبر ارتباط العمر بالتركيب الداخلي للجسم بإستعمال طريقة تحليل المقاومة الكهروحيوية (SBIA) وذلك بأختبار المركبات غير الدهنية والمركبات الدهنية.

التركيب الجسمي ببعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسولوجية للاعبين الكاراتيه.

## أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

1. التركيب الجسمي وبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسولوجية للاعبين المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط.
2. علاقة التركيب الجسمي ببعض القدرات البدنية للاعبين المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط.
3. علاقة التركيب الجسمي ببعض المتغيرات الفسولوجية للاعبين المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط.

## تساؤلات البحث:

1. هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التركيب الجسمي وبعض القدرات البدنية للاعبين المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط.
2. هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التركيب الجسمي وبعض المتغيرات الفسولوجية للاعبين المنتخب الليبي للكاراتيه فئة الأواسط.

## مصطلحات البحث:

- التركيب الجسمي Body Composition:

«هو المكونات الدهنية وغير الدهنية في الجسم الإنساني والذي له دور هام في تحديد الوزن المثالي» (7 : 8).

- القدرات البدنية Physical Ability:

«هي الإمكانيات البدنية الكامنة لدى الفرد أو قدرته على النجاح في أنجاز واجب حركي، وفي التنبؤ ببراعته» (26 : 339).

- المتغيرات الفسولوجية Physiological Variable:

«هي التي تعبر عن الحدود التي يمكن أن تعمل في ضوءها الأجهزة الحيوية بالجسم ومدى أستجابة الجسم للحمل البدني الواقع عليه» (12 : 12).

- المقاومة الكهربية الحيوية Bioelectrical Impedance Ap-paratus:

«هي أحد طرق قياس التركيب الجسمي عن طريق جهاز» (Inbody) (30 : 93).

الأنتروبومترية .  
- للذراع ( $r = 0.750$ ) - للرجل ( $r = 0.871$ ) - المركبات غير الدهنية ( $r = 253$ ).  
- التقييم عن طريق أستمعال تحليل المقاومة الكهروحيوية (SBIA) للعضلات كان أفضل من أستمعال القياسات الأنتروبومترية.

- للذراع ( $r = 0.957$ ) - للبدن ( $r = 0.948$ ) - للرجل ( $r = 0.929$ )

في الختام: أستمعال طريق تحليل المقاومة الكهروحيوية (SBIA) كانت مفيدة ودقيقة لتقييم الوزن المقطعي للعضلات حيث قدمت الآتي:

- أن التركيب الداخلي للعضلات كانت مختلفة باختلاف الجنس والعمر وهذه النتيجة تبين إن التركيب العضلي مرتبط بالبنية الفيزيائية وشكل الجسم. (23).

• دراسة سونج سو وآخرون (Sung-Soo) (1998):

بعنوان: تأثير التمارين (السباحة) لمدة طويلة على الوزن غير الدهني (FFM) للجسم للأطفال في سن ما بين (8-13) سنة بإستمعال القياسات الأنتروبومترية، وقياسات سمك ثنايا الجلد والتحليل المقطعي للمقاومة الكهروحيوية.

مجموعة التمارين كان لعدد (48) شخص (25) ولد وعدد (53) بنت .

مجموعة المراقبة عدد (114) شخص عدد (61) ولد وعدد (53) بنت.

والنتائج كانت كالآتي:

أولاً: مجموعة التمارين أظهرت الدراسة أقل نسبة من الدهون وأعلى مركبات غير دهنية مقارنة بمجموعة المراقبة.

ثانياً: ربط بقيمة المقاومة الكهروبيائية لكل جزء من الجسم بإستمعال التحليل المقطعي للمقاومة الكهروحيوية أظهرت الدراسة أن مجموعة التمارين الأذرع والأرجل ذات قيم متشابهة بينما مجموعة المراقبة أظهرت الدراسة أن هناك اختلاف ما بين أجزاء الجسم اليمنى من اليسرى (الذراعان والرجلان).

ثالثاً: قيمة المقاومة الكهروبيائية بإستمعال (SBTA) لكل مقاطع الجسم كانت مختلفة وذلك يعني بأن توزيع المركبات غير الدهنية (FFM) متنوعة.

في الختام التمارين لمدة طويلة كالسباحة تساعد في إتزان

عينة البحث: قوامها (1452) رجل و (1436) امرأة في عمر ما بين 19-70 سنة.

معدل الطول العام للذكور (174, 1) سم في فترة 20 سنة وتتناقص تدريجياً بمعدل من (0, 3-0, 2) سم كل سنة.

معدل الوزن كان أكثر فيما بين (20-40) سنة ويتناقص بسرعة في السن 70 سنة.

المركبات الدهنية للجسم تزداد بمقدار ثابت قبل سن 30 سنة ومن ثم تتصاعد.

معدل الطول العام للإناث (161, 7) سم في العمر 20 سنة ويتناقص بحوالي (0, 2) سم كل سنة.

وزن الجسم يزداد بمقدار ثابت حتى سن 50 سنة وبعد ذلك يتناقص .

مركبات الجسم الدهنية أزدادت تدريجياً والمركبات غير الدهنية (CBM) ظلت ثابتة وبذلك نسبة المركبات الدهنية (PBF) أزدادت بمقدار ثابت مع العمر. (17)

• دراسة كيشول شأ وآخرون (Kichul Cha) (2001):

بعنوان: التقييم المقطعي لقياس توزيع العضلات بإستمعال تحليل المقاومة الكهروحيوية.

هذه الطريقة مبنية على أستمعال التحليل المقطعي للمقاومة الكهروحيوية لقياس التركيب الجسمي المقطعي. في هذه الدراسة أستمعال الآتي:

1. إشاعة (X) الممتصة ذات الطاقة المزدوجة (DEXA).

2. القياسات الأنتروبومترية.

3. التحليل المقطعي للمقاومة الكهروحيوية.

وذلك لعدد (144) شخص بالغ عدد (58) ذكر و (86) أنثى وذلك لقياس الوزن العظلي:

- للذراع اليمنى - الجذع - قياس الرجل اليمنى .

جمعت المعطيات للقياسات الأنتروبومترية والمجال الجزئي المقطعي للعضلات عن طريق قياس محيطها مع قياس سمك ثنايا الجلد مع المعطيات التي جمعت عن طريق أستمعال طريق تحليل المقاومة الكهروحيوية (SBIA) ومؤشر المقاومة المقطعي.

- نتائج أستمعال (DEXA) مرتبطة بقياس الأجزاء المقطعية المختلفة للعضلات عن طريق أستمعال القياسات



وتطوير أجزاء الجهة اليمنى واليسرى للجسم وقيمة المقاومة الكهربائية لكل مقاطع الجسم منفصلة والتي تعني بأن توزيع المركبات غير الدهنية (FFM) متنوعة لكل أجزاء الجسم الرئيسية. (29).

## إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة البحث.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من نخبة لاعبي الكاراتيه بمدينة طرابلس لفئة الأواسط (16-18) سنة، المسجلين ضمن الاتحاد الليبي للكاراتيه خلال الموسم 2014-2015، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (20) لاعباً.

وقد قام الباحثان بعمل تجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية، وكما يأتي:

ن=20

جدول (1) التوصيف الإحصائي لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	16,230	0,433	16,000	0,696
الطول	سم	168,700	1,654	168,500	0,121
الوزن	كجم	64,655	0,998	64,500	0,155
العمر التدريبي	سنة	4,530	0,568	4,500	0,528

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات التركيب الجسمي لعينة البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النسبة المئوية للدهون	%	15.835	1.142	15.500	0.293
كتلة الدهون	كجم	10.655	0.875	10.600	0.177
الأنسجة الخالية من الدهون	كجم	46.866	0.696	47.000	0.192
مؤشر كتلة الجسم	كجم / سم <sup>2</sup>	22.075	0.395	22.000	0.189

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للقدرات البدنية لعينة البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عدو 30 متر	ثانية	7.283	0.389	7.000	0.727
الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	36.400	4.560	36.500	0.218
الجري المتعرج بين القوائم	ثانية	8.880	0.655	9.000	0.183
ثني الجذع للأمام للأسفل من الوقوف	سم	6.685	0.899	6.500	0.158
جري 800 متر	دقيقة	3.450	1.315	3.250	0.152

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الوظيفية لعينة البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدل النبض	ض/ق	69.810	0.989	70.000	0.192
ضغط الدم الانقباضي	مم/ زئبق	123.360	1.125	123.000	0.320
ضغط الدم الانبساطي	مم/ زئبق	82.985	0.956	83.000	0.013
السعة الحيوية للرئتين	مليلتر	3475.132	126.330	3475.000	0.120
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	مل/كجم/ق	35.282	0.353	35.000	0.854

- استمارة تسجيل البيانات.
- ثالثاً: القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:
- النسبة المئوية للدهون.
- كتلة الدهون.
- كتلة الأنسجة الخالية من الدهون.
- مؤشر كتلة الجسم.
- قياس مكونات (التركيب الجسمي).

تم قياس مكونات الجسم (تركيب الجسم) بمعمل الفسيولوجي بمركز الطب الرياضي بطرابلس، بمساعدة فنيين متخصصين في الطب الرياضي، عن طريق المقاومة الحيوية الكهربية (Bioelectrical Impedance Method) باستخدام جهاز تركيب الجسم in body analysis 0.3. والذي يتميز بالدقة المتناهية في قياس مكونات الجسم. ويتم ذلك عن طريق مرور التيار الكهربائي المنخفض الشدة خلال الجسم وعن طريقه يمكن تقدير إجمالي وزن الماء بالجسم بواسطة الشوارد المعدنية (اليكتروليتات) التي تعتبر موصل جيد للتيار الكهربائي، كذلك يمكن عن طريقة تقدير نسبة الدهون والأنسجة غير الدهنية وذلك باعتبار أن النسيج الدهني موصل غير جيد لمرور التيار الكهربائي، ويقوم المختبر بالصعود على الجهاز مرتدياً لباس المايوه فقط، ويغذي جهاز الكمبيوتر المتصل بجهاز المقاومة الحيوية الكهربية (Bioelectrical Impedance Method) بالمعلومات الأولية عن المختبر، بعدها تسجل القرارات وتظهر على شاشة الكمبيوتر لشواني معدودة. وتخرج استمارة تسجيل القراءات الخاصة بقياس التركيب الجسمي للاعب.

- طريقة تحليل المقاومة الكهربية الحيوية:

تذكر فيفيان وليزا Vevan & leza 1996 بأنها عبارة عن مرور تيار كهربائي منخفض الشدة (التردد) خلال جسم المختبر ثم قياس المقاومة المعاكسة لتدفق مرور التيار داخل الجسم وقياسها بجهاز تحليل المقاومة الكهربية (Bioelectrical Impedance Method)، وتكون المقاومة لتدفق مرور التيار داخل الجسم أكبر في الأفراد الذين لديهم كميات كبيرة من الدهون وذلك لأن النسيج الدهني يعتبر موصل رديء لتدفق التيار الكهربائي ويرجع ذلك إلى أنه يحتوي على كمية صغيرة من الماء تقدر (15%) بينما تحتوي كتلة الأنسجة غير الدهنية على نسبة من الماء تعادل (73%) والتي عن طريقها يمكن

يتضح من بيانات جدول (1) أن قيم معاملات الألتواء تراوحت بين (0, 121) كأقل قيمة، (0, 696) كأكبر قيمة، وهي بذلك تنحصر بين (+3)، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات العمر، الطول، الوزن.

يتضح من بيانات جدول (2) أن قيم معاملات الألتواء تراوحت بين (0, 177) كأقل قيمة، (0, 293) كأكبر قيمة، وهي بذلك أنحصرت بين (+3)، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات التركيب الجسمي قيد البحث.

يتضح من بيانات جدول (3) أن قيم معاملات الألتواء تراوحت بين (0, 152) كأقل قيمة، (0, 727) كأكبر قيمة، وهي بذلك انحصرت بين (+3)، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في القدرات الحركية قيد البحث.

يتضح من بيانات جدول (4) أن قيم معاملات الألتواء تراوحت بين (0, 013) كأقل قيمة، (0, 854) كأكبر قيمة، وهي بذلك انحصرت بين (+3)، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

## أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير..... لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي..... لقياس الوزن الكلي للجسم (كجم)
- جهاز اسبيروميتر الجاف..... لقياس السعة الحيوية للرئتين (مليلتر)
- جهاز سيفجمناموميتر..... لقياس ضغط الدم (ملم زئبقي)
- جهاز قياس التركيب الجسم من خلال قياس المقاومة الكهرو حيوية..... (Inbody) analysis 0.3
- ثانياً: الأدوات المستخدمة في البحث:
- ساعة إيقاف اليكترونية.
- شريط قياس متري.
- مقاعد سويدية.
- كرات قدم.
- أعلام، أحبال، شوا خص.
- المراجع العلمية.



من الداخل أم من الخارج وتعتبر من أهم الطرق لقياس مكونات الجسم. وان مقاومة سريان التيار المسموحة به من خلال الجسم لها علاقة مباشرة بمرجع الطول للأفراد وعلاقة غير مباشرة بمساحة المقطع العرضي. وكتلة الأنسجة غير الدهنية بما تحتويه من الماء والشوارد المعدنية (الايونات الموجبة والسالبة) تعتبر موصل جيد للتيار الكهربائي، بينما تعتبر الدهون موصل رديء لمرور التيار الكهربائي. أن المعادلات الخاصة بتحليل المقاومة الكهربائية مناسبة لجميع الأفراد من الأطفال والمراهقين والأشخاص البدناء.

وتعتبر طريقة تحليل المقاومة الكهربائية الحيوية أكثر مناسبة لقياس مكونات الجسم للأفراد بطريقة قياس سمك ثنايا الجلد (30:55).

### الدراسة الاساسية:

قام الباحثان بتطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث على لاعبي الكاراتيه الاواسط (عينة البحث)، في الفترة بين 20 / 9 / 2014 لغاية 15 / 12 / 2014 م، وقد تم إجراء قياسات مكونات التركيب الجسمي باستخدام قياسات المقاومة الحيوية الكهربائية، باستخدام جهاز قياس التركيب الجسمي، in body analysis 0.3 ، بمعمل الفسيولوجي بمركز الطب الرياضي بطرابلس بالمدينة الرياضية بواسطة الأطباء والفنيين المتخصصين بتشغيل هذه الأجهزة الخاصة بالقياس، أما الاختبارات الخاصة بالقدرة البدنية والفسولوجية فقد تم إجراؤها على صالة تدريب نادي بن غشير بطرابلس.

- الإجراءات الإحصائية:

تم استخدام بعض الإجراءات الإحصائية في معالجة البيانات التي تم التوصل إليها وهي الأتي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- عرض ومناقشة نتائج معاملات الارتباطات بين التركيب الجسمي والقدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث:

التنبؤ بتقدير إجمالي وزن الماء في الجسم، والأفراد الذين لديهم كمية كبيرة من الأنسجة غير الدهنية ونسبة كبيرة من إجمالي وزن الماء بالجسم تكون مقاومة أجسامهم لمرور التيار الكهربائي اقل مقارنة بهؤلاء الذين لديهم كتلة أنسجة غير دهنية قليلة (30 : 44)

وذكرشونغ جونج Cheong Jung (2001)، على أن طريقة تحليل المقاومة الكهربائية الحيوية كأداة قيمة لتحليل مكونات الجسم وحساب إجمالي وزن الماء بالجسم للأفراد، كما انه يمكن حساب إجمالي وزن الماء من قياسات المقاومة الكهربائية الحيوية بدرجة عالية من الدقة والموضوعية (17 : 417).

وأشار كيشول Kichul . C (2001) إلى انه يمكن التنبؤ بكتلة الأنسجة غير الدهنية والنسبة المئوية للدهون بكل دقة للأطفال والبالغين باستخدام طريقة تحليل المقاومة الكهربائية الحيوية (23 : 17)

المبادئ التي تقوم عليها طريقة المقاومة الكهربائية الحيوية:

تذكر فيفيان وليزا Vevan & Ieza (1996) ( إن من أهم المبادئ التي تقوم عليها المقاومة الكهربائية هي:

1. تعمل الأنسجة البيولوجية كموصلات أو عوازل كهربية ، والتيار المتدفق للجسم سيمر من خلاله بأقل مقاومة وذلك يرجع إلى كتلة الأنسجة غير الدهنية التي تحتوي على كميات ماء كبيرة تقدر ب (73%) وأيضاً الشوارد المعدنية (الايكتروليتات) التي تعتبر موصلاً جيداً لمرور التيار الكهربائي مقارنة بالدهون .

2. يستخدم تيار كهربائي منخفض الشدة ( التردد ) كمنبه يتراوح تردده بين ( 500 - 800 ميكرو أمبير ) أي ما يعادل ( 500 هرتز / ث ) لقياس المقاومة الحيوية للجسم ، حيث يمر التيار خلال السوائل خارج الخلايا فقط بينما التيار الكهربائي ذو الترددات العالية ( 500 كيلو هرتز - 800 كيلو هرتز ) يتغلغل ويخترق جدران الأغشية الخلوية داخل السوائل بالخلايا بالإضافة إلى السوائل خارج الخلايا.

3. أن إجمالي المقاومة الكتلية للجسم يقاس كتردد ثابت عند (50 كيلو هرتز) والتي تعكس بالدرجة الأولى إجماع كل من الماء والعضلات مقارنة بكتلة الأنسجة غير الدهنية وحجم الماء في السوائل خارج الخلايا (73 : 199). وتوضح فيفيان وليزا Vevan & Ieza (1996) بان طريقة تحليل المقاومة الكهربائية الحيوية سريعة جدا وغير توسعية للجسم سواء

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمكونات التركيب الجسمي والقدرات البدنية قيد البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1.142	15.835	%	النسبة المئوية للدهون
0.875	10.655	كجم	كتلة الدهون
0.696	46.866	كجم	الأنسجة الخالية من الدهون
0.395	22.075	كجم / سم <sup>3</sup>	مؤشر كتلة الجسم
0.389	7.283	ثانية	عدو 30 متر
4.560	36.400	سم	الوثب العمودي من الثبات
0.655	8.880	ثانية	الجري المتعرج
0.899	6.685	سم	ثني الجذع للأمام للأسفل من الوقوف
1.315	3.450	دقيقة	جري 800 متر

ن = 20

جدول (6) مصفوفة معاملات الارتباطات لمتغيرات البحث التركيب الجسمي و القدرات البدنية لعينة البحث

المتغيرات	عدو 30 م	الوثب العمودي	الجري المتعرج	ثني الجذع للأمام أسفل	جري 800 م
النسبة المئوية للدهون	**0.625	*0.426	*0.450	0.314	*0.480
كتلة الدهون	0.104	0.176	**0.638	*0.453	0.218
الأنسجة الخالية من الدهون	0.112	0.263	0.217	0.178	0.038
مؤشر كتلة الجسم	*0.482	0.159	**0.565	0.354	**0.733

والجري بالكرة والتحمل (10: 80).

وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره ويلمور وكيلى Wilmore & Kelly (1992) إلى أن الزيادة في نسبة الدهون بالجسم يؤدي إلى الأداء الضعيف في معظم الأنشطة الرياضية وأن هناك نسبة مئوية من الدهون تتطلبها طبيعة النشاط الممارس (63 : 132). وتشير إلهام إسماعيل شلبي (2000) إلى ضرورة معرفة كل من المدرب واللاعب بالميزان الطافي حيث يحافظ على وزن الجسم ثابت والتفرقة بين ما يسمى بإنقاص الوزن ككل ودهون الجسم (5 : 137).

بالنسبة لكتلة الدهون يتضح من جدول (6) وجود معاملات ارتباط مع الجري بالكرة وثني الجذع للأمام أسفل، وكانت قيمتها على التوالي (0, 453, 0, 638). ويتفق ذلك مع ما ذكره أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) في أن الفرد الرياضي المدرب تزداد لديه القدرة على تجهيز الأحماض الدهنية الحرة مع الدم كمصدر للطاقة وبهذا استنفاص كميتها ويبقى تركيز الجلوكوز في الدم، أي أن التدريب المنتظم سيؤدي إلى انخفاض كتلة الدهون بالجسم عند مراعاة النظم الغذائية (2: 74).

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ماك أردل وكاتش Mc Ard-

يتضح من جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمكونات التركيب الجسمي والقدرات البدنية قيد البحث لعينة البحث.

يتضح من بيانات جدول (6) الخاص بمصفوفة معاملات الارتباطات البينية لمتغيرات البحث المتمثلة بالتركيب الجسمي والقدرات البدنية قيد البحث، بأن عدد معاملات الارتباطات الكلية قد بلغ (20) ارتباطاً، وأتضح أن عدد معاملات الارتباطات البينية الدالة إحصائياً قد بلغ (9) ارتباطات والتي تمثل نسبة مئوية قدرها (45%)، أما عدد معاملات الارتباطات غير الدالة إحصائياً قد بلغ (11) التي تمثل نسبة مئوية قدرها (55%).

من خلال النتائج الموضحة في جدول (6) أتضح وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين التركيب الجسمي وبعض القدرات البدنية لعينة البحث فقد أتضح وجود معاملات ارتباطات بين النسبة المئوية للدهون وكل من (عدو 30 متر، والوثب العمودي من الثبات، والجري المتعرج، وجري 800 متر، وكانت قيمتها على التوالي (0, 625, 0, 426, 0, 450, 0, 480)، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ماجد محمد العزازي (2000) والتي توصل فيها إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين النسبة المئوية للدهون وكل من السرعة والوثب العمودي

المؤشر يتراوح في الأفراد الطبيعيين ما بين (20 - 9, 24)، أما عند الأشخاص ذوي السمنة فيكون ما بين (28 - 40). (9 : 32).

يتضح من جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمكونات التركيب الجسمي والمتغيرات الفسولوجية لعينة البحث.

يتضح من بيانات جدول (8) الخاص بمصفوفة معاملات الارتباطات البنينة لمتغيرات البحث المتمثلة بالتركيب الجسمي قيد البحث، بأن عدد معاملات الارتباطات الكلية قد بلغ (20) ارتباطاً، وأتضح أن عدد معاملات الارتباطات البنينة الدالة إحصائياً قد بلغ (6) ارتباطات والتي تمثل نسبة مئوية قدرها (30%) أما عدد معاملات الارتباطات غير الدالة إحصائياً فقد بلغ (14) ارتباطاً يمثل نسبة مئوية قدرها (70%).

ومن خلال النتائج الموضحة في جدول (8) أتضح وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين التركيب الجسمي وبعض المتغيرات الفسولوجية لعينة البحث.

فقد أتضح وجود معاملات ارتباطات بين كتلة الدهون مع معدل النبض، ضغط الدم الانبساطي، وقد بلغت قيمتها على التوالي (0, 549، 0, 499).

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ماهر الغندور أبو غريب

al & Katch (2001) إلى زيادة نسبة الدهون واختلاف أماكن توزيعها في الجسم خلال مراحل النمو المختلفة حيث تزداد بنسبة كبيرة تحت الجلد مباشرة عند اللاعبين الناشئين وكلما تقدم الرياضي بالسن أزداد تراكم الدهون بالأحشاء الداخلية، وبذلك فأن أماكن تراكم دهون الجسم ترتبط بالمرحلة العمرية (26: 253).

بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية مع عدو 30 متر، الجري المتعرج، جري 800 متر، وكانت قيمتها على التوالي (0, 482، 0, 565، 0, 733، 0)، وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره محمد نصر الدين رضوان (1998)، فيفيان هوارد Vivan, Hayward (1996) في أن الدهون بالجسم إذا ازدادت عن المعدل الطبيعي قد تؤثر سلبياً على الأداء الرياضي، وكلما انخفضت نسبتها إلى الحد الطبيعي تحسن الأداء الرياضي (14 : 76) (30 : 283).

كما ان هذه النتيجة تتفق مع ما ذكره محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (2000) الى أن زيادة الدهون في جسم اللاعبين تؤثر على قدرة العضلات على الانقباض مما يؤثر عكسياً على كفاءة الأداء، كما أن زيادة كتلة الدهون بجسم اللاعبين تؤثر على كثافة أجسامهم (12 : 172).

حيث ترتبط نسبة الدهون بمؤشر كتلة الجسم، ويشير ميلفين Melvin (1996)، ماجد عبد أعال (1995) إلى أن هذا

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمكونات التركيب الجسمي والمتغيرات الوظيفية قيد البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1.142	15.835	%	النسبة المئوية للدهون
0.875	10.655	كجم	كتلة الدهون
0.696	46.866	كجم	الأنسجة الخالية من الدهون
0.395	22.075	كجم / سم <sup>3</sup>	مؤشر كتلة الجسم
0.989	69.810	ن/ق	معدل النبض
1.125	123.360	مم / زئبقي	ضغط الدم الانقباضي
0.956	82.985	مم / زئبقي	ضغط الدم الانبساطي
126.330	3475.132	مليلتر	السعة الحيوية للرئتين
0.353	35.282	مليلتر/كجم/ق	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

جدول (8) مصفوفة معاملات الارتباطات لمتغيرات البحث التركيب الجسمي والمتغيرات الفسولوجية لعينة البحث ن = 20

الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين	السعة الحيوية للرئتين	ضغط الدم الانبساطي	ضغط الدم الانقباضي	معدل النبض	النسبة المئوية للدهون
0.029	0.068	0.080	0.010	0.299	النسبة المئوية للدهون
0.374	0.024	*0.499	0.268	*0.549	كتلة الدهون
0.128	0.270	0.364	0.354	0.303	الأنسجة الخالية من الدهون
0.069	**0.663	0.040	0.149	0.216	مؤشر كتلة الجسم

الوقوف والجري المتعرج وجري 800 متر للاعبين الكاراتيه بطرابلس فئة الأواسط.

2- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين كتلة الدهون وبين الجري المتعرج وثني الجذع للأمام وللأسفل ومعدل النبض وضغط الدم الأنساطي للاعبين الكاراتيه بطرابلس فئة الأواسط.

3- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين مؤشر كتلة الجسم وبين عدو 30 متر والجري المتعرج وجري 800 متر والسعة الحيوية للرتين للاعبين الكاراتيه بطرابلس فئة الأواسط.

### التوصيات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها وفي ضوء الأستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي المدارس بما يأتي:

1- الأهتمام بقياسات التركيب الجسمي للاعبين الكاراتيه لأهميته في التوصل إلى قياسات دقيقة للمتغيرات الأساسية (النسبة المئوية للدهون، كتلة الدهون، كتلة الأنسجة الخالية من الدهون، مؤشر كتلة الجسم).

2- التأكيد على استخدام الأجهزة الحديثة في إجراء القياسات والأختبارات الجسمية والبدنية والوظيفية لما تتصف به من الدقة والضبط في النتائج.

3- التأكيد على إجراء المدربين لقياسات التركيب الجسمي للمراحل السنوية للوقوف على الحالة الصحية والبدنية والوظيفية للاعبين الكاراتيه.

4- إجراء بحوث مشابهة للمراحل العمرية الأخرى بغرض تحديد العلاقة بين التركيب الجسمي والمستوى البدني والوظيفي للاعبين الكاراتيه.

5- إجراء بحوث مشابهة علي العاب الدفاع عن النفس الأخرى (التكواندو- الجودو- الكونغ فو... الخ).

### المراجع

1. إبراهيم بريك الحرك (2005): تأثير برنامج تدريبي مقترح على التركيب والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003): : فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. احمد محمود ابراهيم (1995): القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة

(2002) والذي توصل فيها إلى أن هذه النتيجة ترجع إلى التكوين الفسيولوجي والتشريحي بجسم الذكر، حيث تزداد كتلة الدهون وكتلة الأنسجة الخالية من الدهون تدريجياً خلال مرحلة الطفولة وعند بلوغ مرحلة المراهقة يحدث طفرات في النمو (11 : 146).

كما ان هذه النتيجة تتفق مع ما ذكره ماجد عبد العال (1995)، بأن هذه العلاقة الارتباطية بين كتلة الدهون ومعدل النبض وضغط الدم الأنساطي ترجع إلى أن نسبة مكونات الجسم تأخذ بالاستقرار نتيجة لممارسة التدريب والجرعات التدريبية التي تزيد من الكتلة العضلية لدى اللاعبين كذلك يرجع إلى زيادة إفراز الهرمونات الذكرية (التستوستيرون) الذي يزيد بمعدلات مرتفعة خلال مراحل النمو (أثناء وبعد) مرحلة البلوغ (9 : 73).

يتضح من نتائج جدول (8) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مؤشر كتلة الجسم والسعة الحيوية للرتين، وقد بلغت قيمتها (0,663)، وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره ميلفين Melvin (1996)، هارمان وفريكمان (Harman & Frykman,1992) إلى أن أسلوب مؤشر كتلة الجسم يعبر عن العلاقة بين الوزن والطول، وهو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول، وأن قيم مؤشر كتلة الجسم ترتبط بنسبة الدهون، وتعد زيادة الدهون بأجسام بعض الرياضيين غير ذي فائدة لهم، الأمر الذي يحتم عليهم أنقراض وزن دهون الجسم، لذلك فإن استخدام مؤشر كتلة الجسم وعلاقته الإيجابية بالسعة الحيوية للرتين دليل أن المؤشر طبيعياً لدى لاعبي كرة القدم. (82 : 145) (20 : 80).

ويضيف ماهر الغندور أبو غريب (2002)، هيمزفلد وانغ (Heymsfield & Wang, 1993)، بأن انخفاض نسبة الدهون لدى الرياضيين يرجع إلى زيادة الجرعات التدريبية والانتظام في التدريب وسنوات الخبرة حيث تتحسن مؤشرات القدرة الهوائية بمقدار الضعف تقريباً ويتحسن مؤشر كتلة الجسم (11 : 143) (21 : 78) .

### الأستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات والنتائج امكن التوصل إلى الأستنتاجات الآتية:

1- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين النسبة المئوية للدهون وبين عدو 30 متر، والوثب العمودي من

20. Harman, E.A., and P.N. Frykman) ( 1992 The relationship of body size and composition to the performance of physically demanding military tasks. In: B.M. Marriott and J. Grumstrup-Scott (eds.) Body Composition and Physical Performance: Applications for the Military Services Washington D.C.: National Academy Press.
21. Heymsfield, S.B., and Z. Wang :1993 Measurement of total-body fat by underwater weighing: new insights and uses for old method. Nutrition 9:472.
22. Jack, H, Wilmore & Kelly, B, (1991): Eating body weight and performance in athletes, Lea & Fibiger, Philadelphia.
23. Kichul . C, Sun young . S , Cheongmin . S, Seunghoon . C 2001Bioelectrical Impedance Analysis(SBIA) for Measuring Muscle Distribution Research thesis based on In Body. Part I: Validity Study: 6 15.
24. Klafs , G, & Arnheime,o.(1973) Modren principle of Athletic training ,3ed G.V. Mosby - Saint Louis.
25. Larson ,I.A,(1979)Fitness Health and work capacity' publishing co: new York.
26. Larson ,I.A,(1979)Fitness Health and work capacity' publishing co: new york.
27. Macrdle, F, & Katch, V, (1981): Exercise pshiology, Lea & Febiyer, U.S.A.
28. Malina RM. : 1992Physique & body composition: Effects on performance and effects on training, semi starvation, and over training. In: KD Brownell, J Rodin & JH Wilmore eds. Eating, Body Weight, and Performance in Athletes. Philadelphia: Lea & Febiger: 94-114.
29. Melvin, H, Williams, (1996): Life time fitness and wellness, fourth edition, A personal choice, Brown and Bench marck publishers, u.s.a.
30. Sung. S . K, Myong. G. K, Jae. H . L, Chang. K . K, Dong .J. K, Ki .C . C, (1998) The Effect of Fat Free Mass on Body Segments in Children by Long Term Aerobic Swimming -a Comparison of segmental Bioelectrical Impedance Analysis and Skin fold Thickness Korean J sports Medicine : 16 (2) : 224 - 232.
31. Vivan, HeyWard,(1996) ,Applied Body Composition Assessment, Hnwow Lrinetics, Molbu, College ,st, Louis.
32. Wan Nudri WD, Ismail MN & Zawiah H:- Anthropometric 1992)measurement and body composition of selected national athletes. Mal Jr Nutr 2: 138-147.
4. احمد نصر الدين (2003): فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. ألهام إسماعيل شلبي (2000): أساسيات الصحة العامة والتربية الصحية، مطبعة الجامعة، القاهرة.
6. أيمن الباسطي (1998): تأثير برنامج تدريبي على مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبين الهوكي، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية.
7. عبد الحميد ذغيبج (2006):علاقة التركيب الجسمي بعض القدرات الحركية والوظيفية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح.
8. عزيزة عبد الغني مصطفي (1993): دراسة تحليلية لمكونات الجسم وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئات الجمباز تحت 12 سنة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الخامس، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
9. ماجد عبد العال (1995): السمته وأمراض الغدد، أسبابها والوقاية منها، مركز الأهرام للترجمة، القاهرة.
10. ماجد محمد العزازي (2000): تأثير برنامج تدريبات على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
11. ماهر الغندور أبو غريب (2002): المعادلات التنبؤية لمكونات الجسم لناشئي كرة اليد من الجنسين بإستخدام طرق مختلفة للقياس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
12. محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح (2000): فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. محمد عبد الوهاب واحمد حجازي (1981): دراسة بعض المواصفات المورفولوجية للاعبين آلميني باسكت من 9-12 سنة، المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، جامعة حلوان.
14. محمد نصر الدين رضوان (1998): المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن.

## المراجع الأجنبية

15. Boileau, R.A., and T.G. Lohman) ( 1977The measurement of human physique and its effect on physical performance. Orthopedic Clin. N. Am. 8:563-581. 1977.
16. Buskirk, E., and H.L. Taylor(1967)- Maximal oxygen intake and its relation to body composition with special reference to chronic physical activity and obesity. J. Appl. Physiol. 11:72-78. .
17. Cheong . M . S , Jung . H . K, Sum . Y . S ,Kin . C . C (2001) A study of Age - related Patterns in Body Composition by using Segmental Bioelectrical Impedance Analysis for Koreans Jkorean Dietetic Associations 7 (2) 153 - 158.
18. Christopher, M, (1995): Weight training principle & practice, Black Publishing, London.
19. Gurr, M.I., and J.L. Harwood:- Lipid Biochemistry, 4th ed. London: Chapman and Hall.



## التعرف على أنماط النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس باستخدام الإستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ)

د. خالد الهادي الرفاعي\*، د. سعيد سليمان معيوف\*، د. عمران المبروك شختور\*

\* كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### الملخص:

هدف الدراسة: تهدف الدراسة للتعرف على أنماط النشاط البدني لدى بعض أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس عن طريق إستخدام الصيغة المختصرة من إستبارة الإستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ) Questionnaire Activity Physical International عن طريق التعبئة الشخصية. إجراءات البحث: تم تقييم معدلات النشاط البدني للعينة من خلال إستخدام النسخة العربية الرسمية للإستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ) والتي تعتمد على التعبئة الذاتية من قبل المبحوث. تعتمد أداة القياس (IPAQ) على 4 بنود عامة متضمنة 7 أسئلة لأجل التعرف على الزمن الذي أمضاه المبحوث في بذل جهد بدني مرتفع الشدة، معتدل الشدة، الوقت الذي قضاه في المشي خلال الأيام السبع الماضية، الوقت الذي قضاه جالساً خلال الأيام السبعة الماضية. عينة البحث: تم إختيار عينة البحث من أعضاء هيئة التدريس من كليات (الإقتصاد، الآداب، اللغات، الهندسة، العلوم) بجامعة طرابلس والتي كان قوامها 110 عضو هيئة تدريس تراوحت أعمارهم بين 32 - 52 سنة. نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أنه فقط 22 % من العينة يمارسون نشاط بدني مرتفع الشدة فيما كان 34 % منهم يمارسون نشاط بدني معتدل الشدة، بينما إكتفى 31 % منهم بممارسة المشي فقط، أما 13 % كانت إجاباتهم بأنهم لا يمارسون أي نشاط بدني.

الكلمات الدالة: IPAQ، مرتفع الشدة، معتدل الشدة.

### المقدمة

يرتبط النشاط البدني بالعديد من الفوائد الصحية سواء كانت بدنية أو النفسية، وذلك فيما يخص الوقاية من الإعتلال الصحي أو فيما يتعلق بالتعامل مع وضع غير صحي قائم (جونسون Johnson و آخرون، 2009)، و هذا يؤكد هاسكل Haskell وآخرون، (2007) بالقول أنه هناك علاقة قوية بين ممارسة النشاط البدني والصحة الجيدة، و يبدو أن هذه العلاقة بين النشاط البدني والصحة إرتبط إلى حد ما بكمية النشاط البدني التي يمارسها الشخص حيث أن كثافة النشاط البدني العالية أكثر أهمية لتقليل خطر إحتتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (غافكين Geffken و آخرون، 2001)، كذلك لعلاج مختلف الأمراض الأخرى، مثل هشاشة العظام (واربرتون Warburton و آخرون، 2006). بالتالي تعتبر ممارسة النشاط البدني عنصراً أساسياً مهماً للفئات العمرية الواقعة بين 18 - 65 سنة (هاسكل Haskell و

عُرف النشاط البدني على أنه كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة؛ وضع (كاسپيرسن Caspersen وآخرون، 1985) هذا التعريف بعدها أٌعتمد على نطاق واسع من قبل البحوث وعلى مستوى دولي كتعريف للنشاط البدني (منظمة الصحة العالمية WHO 2002، موي Moy 2005، منظمة الصحة العالمية WHO 2010) ويضيف هزاع الهزاع (2005) إلى أنه يندرج تحت هذا التعريف كل أنشطة الحياة اليومية كالمشي و صعود السلالم، وكذا الأعمال المنزلية او العمل في الحديقة أو القيام بأي نشاط رياضي أو حركي ترويجي، و يلخص ذلك في قوله أن النشاط البدني «هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويًا أو مخططًا له».

في أحد المكاتب، إضافة إلى أن كل كلية من كليات الجامعة لديها مرأب سيارات ما يحرم عضو هيئة التدريس من إنجاز خطوات مشي كان سيقوم بها في حال عدم توفر هذا المرأب، بالتالي رأينا أنه من المهم الوقوف على معدلات النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس الجامعي لما لهذه المعدلات من أهمية على الصحة العامة لأعضاء هيئة التدريس.

### أهمية الدراسة:

- تُسهم هذه الدراسة في التعرف على أنواع النشاط البدني التي يمارسها أعضاء هيئة التدريس.
- تُسهم نتائج هذه الدراسة في التخطيط لبعض البرامج التي من شأنها ان تساعد على الرفع من معدلات النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس.
- تُساهم في إنشاء قاعدة بيانات و جزء من دراسات أخرى لمعدلات النشاط البدني عند البالغين.
- فتح أفق لدراسات أخرى نوعية تسعى للتعرف على الأسباب وراء هذه المستويات من النشاط البدني

### أهداف الدراسة:

- التعرف على أنماط النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس من خلال إستخدام الإستبيان الدولي للنشاط البدني.
- التعرف على معدل المشي الذي يؤديه أعضاء هيئة التدريس الرجال بالجامعة.
- التعرف على أنواع و شدة الأنشطة الممارسة من قبل العينة.

### تساؤلات الدراسة:

- ما هو واقع النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس؟
- ما هي أنواع الأنشطة البدنية التي يمارسها أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس خلال الأسبوع، و كذا مقدار النشاط البدني المبذول؟
- ما هي نسبة ممارسة المشي خلال أيام الأسبوع؟

### منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف الدراسة.

### الإطار النظري.

#### المُعدل الموصى به من النشاط البدني.

أظهرت نتائج لتقرير لمنظمة الصحة العالمية إلى أنه هناك أنتشار كبير لأنماط من الخمول البدني فيجميع الدول و هذا مترافق مع زيادة معدل المخاطر المصاحبة لزيادة إنتشار الأمراض المعدية (منظمة

آخرون، 2007) وقد ثبت وجود ارتباط مباشر بين حجم النشاط البدني من جهة و معدل الصحة العامة من جهة أخرى حيث أن إزدياد معدل اللياقة البدنية أدى إلى اكتساب المزيد من التحسن في مؤشرات الصحة (واربرتون Warburton و آخرون، 2006)، و على العكس من ذلك فأن قلة النشاط البدني تعتبر عنصر مساهما في زيادة مستويات السمنة (مركز المعلومات للحصول على الرعاية الصحية والاجتماعية، بريطانيا، 2008)، وقد أشارت تقارير لمنظمة الصحة العالمية إلى أن معدل إنتشار السمنة بلغ مستويات وبائية في جميع أنحاء العالم سواء لدى الأطفال أو لدى البالغين و هذا يؤدي إلى زيادة عوامل الإختطار من الإصابة بالأمراض الغير معدية (منظمة الصحة العالمية WHO، 2004).

من ناحية اخرى، يمثل الخمول العامل الرئيس وراء نسبة من 21% إلى 25% من حالات سرطاني القولون و الثدي و كذا نسبة 27% من حالات الإصابة بالسكري، و يأتي الخمول البدني في المرتبة الرابعة ضمن عوامل الإختطار المرتبطة بالوفيات التي تحدث على الصعيد العالمي، حيث أن 6% من الوفيات التي تُسجل على المستوى العالمي ناتجة عن الخمول البدني (منظمة الصحة العالمية WHO، 2004)، بالتوازي مع التغييرات الحاصلة في العالم الغربي، زادت مستويات البدانة بثلاثة أضعاف خلال السنوات الـ 20 الماضية في البلدان النامية بما في ذلك عدد من البلدان العربية التي اعتمدت أسلوب الحياة الغربية على أساس انخفاض مستويات النشاط البدني وزيادة استهلاك الأطعمة (المصيفر Musaiger و آخرون، 2011)، حيث اشارت تقارير لمنظمة الصحة العالمية انه يُلاحظ ارتفاع معدلات الخمول البدني في جميع أنحاء العالم، سواء في البلدان المرتفعة الدخل أو في البلدان المتوسطة الدخل والبلدان المنخفضة الدخل (منظمة الصحة العالمية WHO، حقائق و ارقام، 2014) كما أن تزايد معدلات السمنة في منطقة الشرق الأوسط بما في ذلك الدول العربية ينذر بخطر كبير، و هذا يعكس على الإصابة بالأمراض ذات الصلة، إذ تتراوح درجة زيادة الوزن والسمنة من 25% إلى 82% في منطقة الشرق الأوسط. (المصيفر Musaiger، 2004).

لقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن زيادة سلوك الخمول مقترنا بانخفاض النشاط البدني إرتبط مع مجموعة متنوعة من المخاطر الصحية، وعلى هذا النحو كان هناك في الآونة الأخيرة زيادة التركيز على البحوث حول السلوك باعتباره أساس مستقل (تريمبلي Tremblay و آخرون، 2010) و هذا ما لاحظته الباحثون أيضا حيث أن سلوك أعضاء هيئة التدريس أثناء الدوام يعطي مؤشرا على إرتفاع معدلات الخمول البدني حيث أن الأستاذ يأتي للجامعة رابكا سيارة ثم ينتقل من قاعة دراسية إلى أخرى و في نفس المبني عادة، أو جالس

لإستخدامها في أماكن عديدة وبلغات مختلفة، كما أظهرت نتائج هذه الإختبارات و الدراسات إمكانية إستخدام هذه الأداة في المشاريع و المسوحات الوطنية التي تسعى للتعرف على معدلات النشاط البدني عند السكان (لجنة البحوث الخاصة بالـIPAQ، 2014).

يعتبر الـIPAQ النسخة القصيرة أداة تهدف في المقام الأول لملاحظة النشاط البدني بين البالغين في الفئة العمرية بين (15-69 سنة) و يوفر هذا الإصدار معلومات مفصلة لأغراض التقييم.

أستخدمت النسخة العربية القصير من هذا الاستبيان في مجموعة من الدول العربية (J.N. Awadalla, 2014) و قد إطلع الباحثون على دراسات إستخدمت النسخة العربية في كل من (السعودية، مصر، السودان).

تعتمد أداة القياس (IPAQ) على 4 بنود عامة متضمنة 7 أسئلة لأجل التعرف على الزمن الذي أمضاه المبحوث في بذل جهد بدني مرتفع الشدة، معتدل الشدة، الوقت الذي قضاه في المشي خلال الأيام السبع الماضي، الوقت الذي قضاه جالساً خلال الأيام السبعة الماضية (لجنة البحوث الخاصة بالـIPAQ، 2014).

يتم تعريف النشاط البدني المعتدل وفق الـIPAQ على أنه تلك الأنشطة التي تؤدي إلى زيادة معتدلة في معدل التنفس ومعدل ضربات القلب والتعرق لمدة 10 دقيقة على الأقل، كما يصنف النشاط البدني الشديد وفق الـIPAQ على أنه النشاط الذي يصاحبه زيادة قوية في معدل نبضات القلب و زيادة كبير في التعرق و ذلك خلال ممارسة هذه الكثافة من النشاط لمدة عشر دقائق.

### إجراءات الدراسة.

تم إجراء الدراسة في جامعة طرابلس خلال فصل الخريف الدراسي (2014-2015) لقياس أنماط النشاط البدني ذاتيا عند أعضاء هيئة التدريس الذكور عبر إستخدام الإستبيان الدولي للنشاط البدني IPAQ (النسخة القصيرة) بغية الحصول على مؤشر مبدئي لمعدلات النشاط البدني لديهم في ظل نُدرَة دراسات حول معدلات النشاط البدني، سواء عند العرب عموماً أو إنعدامها عند الليبيين على وجه الخصوص، و قد إستهدفت الدراسة أعضاء هيئة التدريس الذكور بكليات الهندسة و العلوم من القاطع (أ) وكليات الإقتصاد، الآداب، اللغات من القاطع (ب).

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من أعضاء هيئة التدريس الذكور بجامع طرابلس الواقعة في العاصمة الليبية طرابلس.

### عينة الدراسة:

الصحة العالمية WHO، 2010) و كنتيجة لذلك إتخذت الحكومات في العديد من الدول مجموعة من الإجراءات و التدابير لوضع مبادئ توجيهية كتوصيات لأجل تعزيز النشاط البدني عند السكان للرفع من مستوى الصحة العامة (ماركوس Marcus و آخرون، 2006) كذلك الحد من الوقت الذي يقضيه الفرد في حالة خمول (بيدل Bidle، و آخرون، 2012).

في مايو من سنة 2004 أصدرت جمعية الصحة العالمية القرار ص ع 75-17: وهو الخاص بالإستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي و النشاط البدني و الصحة. و أوصت الجمعية الدول الأعضاء بوضع خط عمل و سياسات وطنية لتعزيز معدلات النشاط البدني (منظمة الصحة العالمية WHO، 2009).

عام 2008 نُشرت إرشادات النشاط البدني الاتحاد الأوروبي الذي اقترح فيها مجموعة واسعة من الإجراءات و التدابير للدول الأعضاء بهدف تعزيز معدلات أعلى للنشاط البدني، و قد أوصت هذه المبادئ التوجيهية للاتحاد الأوروبي و الدول الأعضاء فيه لبلوغ ما لا يقل عن 60 دقيقة من النشاط البدني اليومي المعتدل الشدة للأطفال و الشباب، كذلك إعتبار 30 دقيقة حد أدنى من من النشاط البدني المعتدل الكثافة اليومي للبالغين بما في ذلك كبار السن (مجموعة عمل الاتحاد الأوروبي «الرياضة و الصحة»، 2008)، لتتجه بعدها كل دولة لإصدار توصيات وطنية للنشاط البدني خاصة بها (وزارة الصحة البريطانية، 2011)

غير أنه و نظرا لقلّة الدلائل الإرشادية الوطنية و المتضمنة للتوصيات الوطنية للنشاط البدني من أجل الصحة في الدول المنخفضة الدخل و المتوسطة الدخل و جدد حاجة مُلحة إلى أن تطلع منظمة الصحة العالمية بدورها و تعمل على وضع توصيات عالمية للنشاط البدني تتناول العلاقة بين تكرار النشاط البدني و نوعه و مقداره الكلي المطلوب للوقاية من الأمراض الغير سارية و هذا ما أدى إلى إصدار (التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة) و إتاحتها على الموقع الرسمي للمنظمة و بلغات كثير منها العربية أيضا (منظمة الصحة العالمية WHO، 2009).

### الإستبيان الدولي للنشاط البدني IPAQ .

تم بناء إستمارة الإستبيان الدولي للنشاط البدني International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) عام 1998 في جنيف، بعدها و في عام 2000 أجريت إختبارات كثيرة جدا لأجل الوصول به إلى درجة عالية من الصدق و الثبات، و قد شملت هذه الإختبارات 12 دولة، و بعد إجراء العديد من الدراسات على هذا المقياس أظهرت النتائج أنه يمتاز بدرجة صدق مقبولة



(11.27%) فيما كانت فقط (3.89%) عند أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم.

كان معدل المشي الأعلى قد سُجل من قبل أعضاء هيئة التدريس بكلية الاقتصاد حيث بلغت فيها نسبة الممارسين للمشي (7.65%) فيما كانت أقل نسبة تم تسجيلها عند أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب إذ كانت فقط (5.22%).

ظهر من النتائج المعروضة في الجدول رقم (2) أعلى معدل خمول بدني عند أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم حيث كانت نسبة الذين لا يمارسون أي نشاط بدني (3.8%) فيما كانت هذه النسبة متقاربة عند أعضاء هيئة التدريس بكلية الاقتصاد، اللغات الهندسة حيث كانت (2.21%، 2.88%، 2.28%) على التوالي، بينما كانت أقل نسبة خمول مسجلة عند أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب إذ بلغت فقط (1.9%).

### مناقشة النتائج:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على أنماط النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس من خلال استخدام الاستبيان الدولي للنشاط البدني، كذلك التعرف على معدل المشي الذي يؤديه خلال الأسبوع.

أشارت نتائج الدراسة و كما هو ظاهر في الشكل رقم (1) إلى أن جميع أفراد العينة من أعضاء هيئة التدريس وفي جميع الكليات حققوا نسب ممارسة للنشاط البدني المعتدل الشدة والتي بلغت في مجملها (34%) أعلى مما بلغوه من نسب في النشاط البدني العالي الشدة والتي كانت فقط (22%) وهذا لإعتقاد الحياة العادية ومتطلباتها على بذل نشاط بدني في مستوى المعتدل الشدة وهذا يتوافق مع دراسة كل من عبدالهادي الجيلاني Gilany-El وآخرون (2011) وسمية جعفر وآخرون (2012) و عوض الله Awadalla وآخرون (2014) حيث أن كل هذا الدراسات توصلت إلى أن معدلات النشاط البدني المعتدل الشدة كانت أعلى من العالي الشدة، بالتالي تدل هذه النتائج على أن

جدول رقم (2) النسب المئوية لمعدلات النشاط البدني و المشي لأعضاء هيئة التدريس خلال أسبوع

الكليات	معدل النشاط	مرتفع الشدة	معتدل الشدة	المشي	لا يمارسون أي نشاط بدني
الآداب	25.77%	38.79%	24.18%	11.26%	
كلية الاقتصاد	21.36%	31.34%	35.44%	11.86%	
كلية اللغات	19.79%	31.18%	35.79%	13.24%	
كلية الهندسة	21.24%	33.35%	32.19%	13.22%	
كلية العلوم	21.79%	32.90%	28.87%	16.44%	
المجموع	22%	34%	31%	13%	

كما هو مبين في الجدول رقم (1) تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس، و قد تراوحت أعمارهم فيما بين 32 - 52 سنة و على الدرجات العلمية ما بين درجة محاضر و درجة أستاذ، و قد كان قوامها 110 عضو هيئة تدريس مُقسمين وفق الأتي: كلية الآداب عدد (32) عضو هيئة تدريس، كلية الاقتصاد (28) عضو هيئة تدريس و من كلية اللغات (19) و من كلية الهندسة (17) و عدد (14) هيئة تدريس من كلية العلوم.

جدول رقم (1) يبين عدد فراد العينة و نسبتهم المئوية

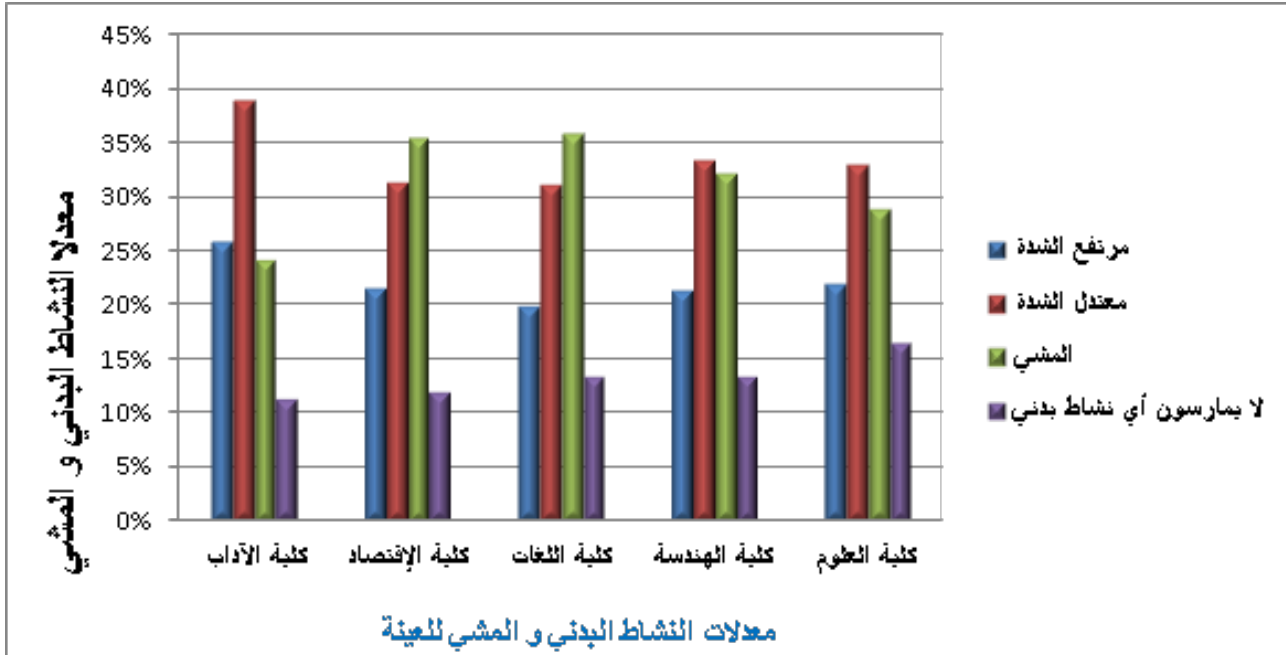
الكلية	العدد	%
كلية الآداب	32	29.09%
كلية الاقتصاد	28	25.45%
كلية اللغات	19	17.27%
كلية الهندسة	17	15.45%
كلية العلوم	14	12.72%
المجموع	110	100%

### نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج الدراسة أنه فقط 22% من العينة يمارسون نشاط بدني مرتفع الشدة فيما كان 34% منهم يمارسون نشاط بدني معتدل الشدة، بينما إكتفى 31% منهم بممارسة المشي فقط، اما 13% كانت إجاباتهم بأنهم لا يمارسون أي نشاط بدني.

يتضح من الجدول رقم (2) أن أعلى نسبة في فئة النشاط البدني مرتفع الشدة حققها أعضاء هيئة التدريس في كلية الآداب و قد بلغت نسبة 7.17% من أجمالي نسب العينة، تلتها نسبة أعضاء هيئة التدريس بكلية الاقتصاد بنسبة مئوية بلغت (5.13%) فيما كانت نسب كليات اللغات و الهندسة و العلوم متقارب إذ بلغت (3.1%)، (3.22%)، (3.44%) على التوالي.

أظهرت نتائج الدراسة أن أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بلغوا أعلى نسبة في ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة حيث كانت



الشكل رقم (1) معدلات النشاط البدني والحمول البدني والمشي لعينة الدراسة

أقل دقة من الموضوعي (رايلي Reilly و آخرون، 2008) كما أنه قد يواجه المبحوث صعوبة في فهم و تقدير درجة نشاطه البدني في القياسات الذاتية ما يجعله يعطي تقديرات أكبر من الواقع ( تقرير مؤسسة القلب البريطانية، 2012) و قد يعزى ذلك إلى كون القياسات الذاتية يعطي فيها المبحوث تقديرات مبالغ فيها و أعلى من النتائج التي يتم الحصول عليها بقياسات موضوعية (كوالسكي Kowalski و آخرون، 2012).

يتضح من الشكل (1) أن أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم و في حدود عينة الدراسة هم الأقل نشاطا و بنسبة بلغت 3.8% بينما كانت أقل نسبة حمول بدني عند أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب إذ كانت فقط 1.9% فيما تدرجت نسب باقي الكليات 2.21%، 2.28%، 2.88% في كل من كلية الاقتصاد، كلية الهندسة، كلية اللغات و على التوالي، و هذه النتيجة متوافقة مع معدلات نشاطهم البدني حيث نجد أن أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب قد حققوا أعلى معدلات نشاط بدني بالمقابل كان لهم نسب حمول بدني.

### الخلاصة:

أظهرت الدراسة انه أكثر من نصف العينة و هو ما يعادل 56% من أعضاء هيئة التدريس بلغوا ما أوصت به منظمة الصحة العالمية من معدلات للنشاط البدني، كما ان أعلى معدلات نشاط بدني أنجزت من قبل أعضاء هيئة التدريس كانت النشاط البدني المعتدل الشدة.

أعلى نسبة في فئة النشاط البدني مرتفع الشدة حققها أعضاء هيئة

أكثر من نصف أفراد العينة بلغوا توصيات منظمة الصحة العالمية الخاصة بالنشاط البدني و الصحة وذلك بتجميع نسبة معدلات النشاط البدني العالي الشدة و نسبة معدلات النشاط البدني معتدل الشدة لأعضاء هيئة التدريس و التي بلغت 56%.

أظهرت نتائج الدراسة أن أعضاء هيئة التدريس في كلية الآداب و في حدود العينة أكثر نشاطا من باقي أعضاء هيئة التدريس في باقي الكليات و ذلك في فئتي النشاط (معتدل الشدة، عالي الشدة) فيما كان أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الأقل نشاطا من باقي أعضاء هيئة التدريس في باقي الكليات و قد يكون ذلك مرده إلى كون كلية الآداب تقع في قاطع غير الذي تقع فيه كلية العلوم إضافة إلى تعدد مواقع و مباني كلية الآداب ما يجعل عضو هيئة التدريس يتنقل خلال محاضراته من مبنى لآخر و من قاعة لأخرى، فيما أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم تركز محاضراتهم في مدرجات كبيرة يتجمع فيها عدد كبير من الطلبة ما يجد من حركتهم.

الجدير بالإهتمام ما أشارت له نتائج الدراسة فيما يتعلق بنسبة ممارسة المشي حيث أظهرت النتائج إلى أن أعلى معدل في ممارسة المشي كان عند أعضاء هيئة التدريس بكلية الاقتصاد حيث بلغ 7.65% بينما كانت أقل نسبة ممارسة للمشيت عند أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب إذ كانت فقط 5.22% و هذا غير متوافق مع معدلات نشاطهم البدني حيث أن أعلى معدلات نشاط بدني كانت لصالح أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب، و لربما هذ يرجع إلى كونهم بالغوا في تقدير نشاطهم البدني بإعتبار أن القياس الذاتي يعطي نتائج

النشاط البدني عند الذين بلغوا معدلات منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني.

4. إصدار النشرات والإعلانات الترشيدية لمخاطر الخمول البدني وكذا فوائد النشاط البدني في نطاق الحرم الجامعي.

5. توفير مرافق ومعدات وأدوات رياضية داخل الجامعة من شأنه أن تشجع أعضاء هيئة التدريس بالكليات المختلفة على ممارسة الأنشطة الرياضية التي من شأنها أن تعزز الصحة العامة.

6. رسم الإستراتيجيات والخطط التي تسهم في دفع أعضاء هيئة التدريس ليكونوا نشطين بدنيا.

### المراجع العربية:

1. هزاع بن محمد الهزاع. (2005) قياس النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان: مراجعة مختصرة. المجلة العربية للغذاء والتغذية.

### المراجع الأجنبية:

- Awadalla N.J, Aboelyazed, A.E, Hassanein, M.A., Khalil, S.N, . Aftab, R, Gaballa, I.I, and Mahfouz, A.A. (2014). Assessment of physical inactivity and perceived barriers to physical activity among health college students, south-western Saudi Arabia, Eastern Mediterranean Health Journal. 20. 10•
- Biddle, S. J. H., Brehm, W., Verheijden, M., & Hopman-Rock, M. (2012). Population physical activity behaviour change: A review for the European College of Sport Science, European Journal of Sport Science, 12, 367-383.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E, & Christenson G. M (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, Public Health Reports, 100, 126-131.
- Department of Health (2011). Annual Report and Accounts 2010-11. Available at: [http://www.dh.gov.uk/prod\\_consum\\_dh/groups/dh\\_digitalassets/documents/digitalasset/dh\\_130154.pdf](http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_130154.pdf) Accessed on 4.2.2015.
- Geffken, DF, Cushman, M., Sakkinen, P.A., & Tracy, R. P. (2001). Association between Physical Activity and Markers of Inflammation in a Healthy Elderly Population. American Journal of Epidemiology, 153, 242-250.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., & Powell, K.E. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine and Science in Sports and Exercise, 39, 1423-1434.
- IPAQ Research Committee. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Short and long forms. Stockholm, Karolinska Institute, 2005 (<http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>,

التدريس في كلية الآداب و قد بلغت 7.17 %، فيما أظهرت النتائج أن أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بلغوا أعلى نسبة في ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة حيث كانت 11.27 % فيما كانت فقط 3.89 % عند أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم، فيما كان أعلى معدل خول بدني عند أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم حيث كانت نسبة الذين لا يمارسون أي نشاط بدني (3.8 %)

### الإستنتاجات:

1. جميع أفراد العينة من أعضاء هيئة التدريس وفي جميع الكليات حققوا نسب ممارسة للنشاط البدني المعتدل الشدة والتي بلغت في مجملها (34 %) أعلى مما بلغوه من نسب في النشاط البدني العالي الشدة والتي كانت فقط (22 %).

2. تدل نتائج الدراسة على أن أكثر من نصف أفراد العينة بلغوا توصيات منظمة الصحة العالمية الخاصة بالنشاط البدني و الصحة وذلك بتجميع نسبة معدلات النشاط البدني العالي الشدة ونسبة معدلات النشاط البدني معتدل الشدة لأعضاء هيئة التدريس والتي بلغت 56 %.

3. أظهرت نتائج الدراسة أن أعضاء هيئة التدريس في كلية الآداب وفي حدود العينة أكثر نشاطا من باقي أعضاء هيئة التدريس في باقي الكليات وذلك في فئتي النشاط (معتدل الشدة-عالي الشدة).

4. أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم وفي حدود العينة هم الأقل نشاطا وبنسبة بلغت 3.8 %.

5. أظهرت النتائج أن أعلى معدل في ممارسة المشي كان عند أعضاء هيئة التدريس بكلية الإقتصاد حيث بلغ 7.65 %.

6. كانت أقل نسبة ممارسة للمشي عند أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب إذ كانت فقط 5.22 %.

### التوصيات:

1. بناء على النتائج التي أسفرت عنها الدراسة هناك حاجة لإجراء دراسات أخرى علي عينات أخرى من أعضاء هيئة التدريس وتشمل أكبر عدد من كليات الجامعة.

2. هناك حاجة لإجراء دراسات أخرى للتعرف علي معدلات النشاط البدني وذلك بالاعتماد علي أدوات قياس وتجميع بيانات موضوعية.

3. هناك حاجة لإجراء دراسات نوعية أخرى للتعرف علي العوامل التي تؤدي إلى الخمول البدني عند أعضاء هيئة التدريس لأجل تعزيز النشاط البدني لديهم، كذلك الرفع من معدلات

19. World Health Organisation. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: available at: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf) Accessed on 22.2.2015
20. World Health Organisation. (2014). Global recommendations on physical activity for health. . Available at at: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ar/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ar/) Accessed on 3.3.2015
21. World Health Organization WHO. (2010). practical guide to developing and implementing, school policy on diet and physical activity, World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean.
22. World Health Organization. (2000), Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series, 894, 1-253.
9. Johnson, I, Tilgren, P and Hagstromer, M. (2009). Understanding and interpreting the concept of physical activity — a focus group study among Swedish women. Scandinavian Journal of Public Health, 37, 20-27, available at: <http://sjp.sagepub.com/content/37/1/20.short> (Accessed on 3.2.2015).
10. Marcus, B. H., Williams, D. M., Dubbert, P. M., James, F., Sallis, A. C., et al. (2006). Physical Activity Intervention Studies What We Know and What We Need to Know. American Heart Association, 114, 2739-2752.
11. Moy, K.L. (2005). Physical activity and fitness measures in New Zealand: a study of validation and correlation with cardiovascular risk factors, A thesis submitted in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Population Health, PhD thesis The University of Auckland.
12. Musaiger, A. O. (2004) Overweight and obesity in the Eastern Mediterranean Region: can we control it? Eastern Mediterranean Health Journal, 10, 789-793. available at: <http://www.emro.who.int/publications/emhj/1006/Overweight.htm> Accessed on 4.3.2015.
13. Musaiger, A. O., Hazzaa, M. A. H., Al-Qahtani, A., Elati J, Ramadan, J., et al. (2011). Strategy to combat obesity and to promote physical activity in Arab countries, Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity. Targets and Therapy, 4, 89-97.
14. The EU Working Group "Sport & Health" (2008) EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. 1-38. available at: [http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf) Accessed on 4.3.2015.
15. 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/opad-jan08> Accessed on 21.2.2015.
16. Tremblay, M.S., Colley, R.C., Saunders, T.J., Healy, G.N., and Owen, N. (2010) Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Appl. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 35, 725-740.
17. Warburton, D., Nicol, C. W., & Bredin, S. S, D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence, Canadian Medical Association Journal 174, 801-809.
18. World Health Organisation. (2009). Global recommendations on physical activity for health. . Available at at: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ar/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ar/) Accessed on 21.2.2015.

## تأثير برنامج المنهج العملي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (طرابلس)

د. ناجية شلابي، د. تعزيز موسي، أ. كمال الزروق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### الملخص:

هدف الدراسة: تهدف الدراسة للتعرف على فروق في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية عند بداية الفصل الدراسي ونهايته لدى الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين. إجراءات البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي حيث بلغ قوام عينة الدراسة 60 طالباً وكان عدد الطلبة الغير ممارسين للرياضة 40 طالباً بينما بلغ عدد الطلبة الممارسين للرياضة 20 طالباً وتم اعتماد القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية وهي معدل النبض - الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي - مؤشر الكتلة - التحمل الدوري التنفسي - السعة الحيوية. نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة انه يوجد تأثير ايجابي للمنهج العملي (المحاضرات) على المتغيرات الفسيولوجية وخاصة في المتغيرات النبض - ضغط الدم - التحمل الدوري التنفسي. حيث هناك فروق ذات دلالة احصائية عالية لصالح الطالبة الرياضيين (الممارسين للأنشطة الرياضية) من النوادي الرياضية.

### مقدمة و مشكلة الدراسة:

تعد اللياقة البدنية ذات أهميه كبيرة في حياتنا اليومية والفعاليات الرياضية كافه، وهي ضرورية للممارسة الأنشطة الرياضية من مختلف شرائح في المجتمع حيث يؤدي النشاط الرياضي إلى حدوث تغيرات وظيفية متنوعة تؤثر بشكل مباشر في جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات ايجابية مما يحقق التكيف الوظيفي لهذه الاجهزة.

وتعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أحد الكليات المعنية بشكل مباشر باللياقة البدنية فهي إحدى الكليات العملية التي تُهيئ الطلبة كمدرسين للعمل مستقبلاً في المجال العملي وتكسبهم القدرة على البدل والعطاء في مجال تخصصهم بالإضافة إلى تأثير هذا المجال على أجسامهم وعقولهم وأجهزتهم الداخلية والتي تتأثر مباشرة بمجرد البداية في بدل الجهد ويكون هذا التأثير برفع الكفاءة البدنية

والتغيرات الفسيولوجية والتأثير النفسي والثقافي والعصبي.

ومن الأهداف العامة للتربية البدنية تنشيط الوظائف الحيوية لجسم الفرد من خلال اكتساب اللياقة البدنية والحركية والتي تعمل على تكيف جسم الفرد بيولوجياً ورفع مستوى كفاءته واكتساب الصفات التي تساعد الفرد على القيام بواجباته دون الشعور بالتعب والإرهاق واكتساب الفرد القوة والجلد والتحمل الدوري التنفسي والتوافق العضلي العصبي مما يؤدي إلى تحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي. (10:12)

والمنهج الدراسي هو عبارة على مجموعة من الوحدات الدراسية موزعه على مدار الفصول الدراسية طيلة مدة الدراسة ويجب التنسيق وتنظيم بين مناهج الفصول حيث يعتبر ذلك من العوامل التي تؤدي إلى تحقيق الهدف العام والشامل هو تكوين الشخصية المتكاملة من كافة الجوانب البدنية والنفسية والفسيولوجية والثقافية. (16:10)

وتمثل الوحدة الدراسية (المحاضرة العملية) في برامج التربية



## أهداف البحث.

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- الفروق في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية عند بداية الفصل الدراسي ونهايته لدى عينة البحث.
- 2- الفروق في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين قيد عينة البحث.

## تساؤلات البحث:

- 1- ماهو تأثير المنهج العملي على المتغيرات الفسيولوجية معدل النبض، ضغط الدم، مؤشر الكتلة، التحمل الدوري التنفسي، السعة الحيوية، نبض الضغط، مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين، ديناميكية ضغط الدم، لدى عينة البحث.
- 2- ما الفرق في تأثير المنهج العملي على المتغيرات الفسيولوجية معدل النبض، ضغط الدم، مؤشر الكتلة، التحمل الدوري التنفسي، السعة الحيوية، نبض الضغط، مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين، ديناميكية ضغط الدم، بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين، قيد عينة البحث.

## الدراسات المرتبطة:

- 1- دراسة عصام يحيى محمد (1993) (8) عنوانها «أثر المواد التطبيقية على بعض الصفات البدنية والوظيفية لطلبة كلية التربية الرياضية بور سعيد» تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير المواد التطبيقية على مستوى بعض الصفات البدنية والوظيفية لطلبة الكلية وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 280 طالب وتم استخدام المنهج التجريب ذو التصميم القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة واستفرت النتائج إلى أن المواد التطبيقية تعمل على رفع مستوى بعض الصفات البدنية للصف الأول والثاني وأوضحت النتائج تفوق مستوى بعض الصفات البدنية والوظيفية لطلبة الصف الثاني عن طلبة الصف الأول.
- 2- دراسة أحمد نصر الدين سيد (1993) (3) بعنوان «البرنامج الدراسي العملي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة» وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث عند بداية العام الدراسي ونهايته والفروق بين طلاب الصف الأول والثاني في

البدنية عنصراً هاماً في تحقيق النمو الشامل والمتزن للمتعلم من جميع جوانبه البدنية والمعرفية والفسيولوجية والنفسية، كما يساهم في كيفية تعلم استثمار وقت الفراغ إذ يكتسب المتعلم العديد من المهارات الأنشطة البدنية. (28:11)

واكتساب اللياقة البدنية والكفاءة الفسيولوجية من الضروريات التي لا غنى عنها لطلبة كلية التربية البدنية والتي تشكل الأساس لإكتساب المهارات وتعلمها والقدرة على تعليمها وهي أداة أساسية لا غنى عنها في مهنتهم لدخول الحياة العملية بعد التخرج بصورة فاعلية ومؤثرة. (70:6)

أن الهدف الاسمي لإنشاء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في المجتمعات المختلفة هو الرفع من مستوى طلابها من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وكل ذلك لا يتأتى على الوجه المطلوب إلا برفع مستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية لهم وللوصول إلى هذا المستوى المطلوب لا بد من التركيز والاهتمام بالدروس العملية (المحاضرات) وخاصة خلال الفصول الأولى للدراسة حيث يكتسب الطالب خلالها الأساسيات الضرورية للوصول إلى المستوى المطلوب ومن هذا المنطلق رأى الباحثون ضرورة إجراء هذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير المحاضرات العملية على المتغيرات الفسيولوجية الأساسية والتعرف على مدى وجود هذا التأثير من عدمه وفي حالة وجوده هل له تأثير إيجابي على الصحة العامة للطلاب وماهي الفروق بين الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لها.

## أهمية البحث.

أن هدف إنشاء كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لا يتوقف على مجرد مراحل دراسية يتعدها الطالب الى الحصول على شهادة دراسية بل يتعدى ذلك الى تكوين انسان من جميع النواحي البدنية والفسيولوجية والنفسية والاجتماعية إلخ... والوصول الى المستوى المطلوب في اللياقة البدنية واعداد الفرد الى المرحلة العملية المقبلة (الحياة العملية) وكل ذلك يتوقف على الوحدات الدراسية العملية التي يتلقاها الطالب خلال الفصول الدراسية ومن هذا المنطلق فإن أهمية البحث الحالي تكمن في ضرورة التعرف على التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الطالب بعد التعرض لوحدات دراسية عملية (محاضرات) والتعرف على الفروق في هذه التغيرات .

## إجراءات البحث.

### منهج البحث:-

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمة الخطوات البحث.

### مجتمع البحث:-

شمل مجتمع البحث كافة الطلبة الذين اجتازوا إمتحانات القبول للفصل الدراسي «خريف/ 2015» بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي بلغ عددهم 140 طالب، وتم استبعاد الطلبة الذين يعانون من وعكات صحية والذين لم يتناولوا وجبتهم الصباحية والطلبة المصابين، وبذلك بلغ عدد عينة البحث 60 طالباً.

### عينة البحث:-

بلغ قوام عينة البحث 60 طالباً وكان عدد الطلبة الغير ممارسين للرياضة 40 طالباً بينما بلغ عدد الطلبة الممارسين لرياضات مختلفة المشتركين في عدد من الأندية الرياضية 20 طالباً.

### قياسات البحث:-

تم إجراء القياسات القبليّة لعدد 60 طالباً من طلاب الفصل الأول خلال الفصل الدراسي ربيع-2015 في الفترة من 2015.3.13 إلى 2015.3.20 في المتغيرات الفسيولوجية معدل النبض، في الراحة ضغط الدم الإنقباضي، ضغط الدم الإنبساطي، مؤشر الكتلة، التحمل الدوي التنفسي، دينامية ضغط الدم، مؤشر الاستهلاك عضلة القلب للأكسجين، نبض الضغط، السعة الحيوية وتم إجراء القياسات البعدية في نهاية الفصل الدراسي في الفترة من 2015.5.25 إلى 2015.5.30 لمن تمكن من اجتياز الإمتحانات العملية النهائية للفصل الدراسي والجدول رقم(1) يوضح التوصيف الاحصائي للمتغيرات الفسيولوجية لعينتي البحث في بداية الفصل الدراسي ربيع- 2015.

المتغيرات قيد البحث واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت 230 طالب وكانت المتغيرات هي السعة الحيوية والنبض وضغط الدم والحد الأقصى لأستهلاك الأكسجين النسبي والمطلق وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدى لطلاب الصفين الأول والثاني لصالح الصف الثاني وكان معدل التحسن أفضل لطلاب الصف الأول.

3- قام عويس علي الجبالي (2000) (9) بدراسة الكفاءة البدنية لطلاب كلية ضباط الشرطة المتخصصين هدفت الدراسة إلى تحديد مستويات الكفاءة البدنية ومقارنتها بالمستويات الأخرى وإيجاد العلاقة بين الكفاءة البدنية ومعدل النبض في الراحة وضغط الدم في الراحة، السعة الحيوية، ومتغيرات (السن والطول والوزن) واستخدام الباحث دراسة الحالة كمنهج للبحث على عينه قوامها 86 طالب من كلية ضباط الشرطة المتخصصين وكانت أهم النتائج انخفاض معدلات الكفاءة البدنية (الحد الأقصى لأستهلاك الأكسجين) لدى عينه البحث مقارنة بالمعدلات العادية ووجود علاقة ارتباط عكسية بين الكفاءة البدنية ومعدل النبض أثناء الراحة وعلاقة ارتباط طردية بين الكفاءة البدنية والسعة الحيوية ووزن الجسم.

4- دراسة تافي وبيتر (13) (1990) Taaffe & Pietter «المواصفات الجسمية والفسيولوجية للاعبين المستويات العليا في رياضة التايكواندو» هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الخصائص الجسمية والفسيولوجية التي تميز لاعبي التايكواندو، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته للخطوات الدراسة واستخدم عينه قوامها 60 لاعباً ولاعبه من لاعبي التايكواندو الدرجة الأولى وكانت أهم النتائج تحديد المواصفات الجسمية والفسيولوجية التي تميز لاعبي ولاعبات رياضة التايكواندو.

5- دراسة تومبسون و فينويزا Vinue- and Thompson za (1992) (14) بعنوان «السر وفيل الفسيولوجي للاعبين الحزام الأسود في رياضة الكاراتيه وهدفت الدراسة إلى تحديد الخصائص الفسيولوجية والبدنية التي تميز اللاعبين المحصلين على الحزام الأسود في رياضة الكاراتيه وتم استخدام المنهج الوصفي على عينه قوامها 14 لاعب من اللاعبين المتقدمين وكانت أهم النتائج تميز لاعبي الكاراتيه بالقوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل وقصور في التحمل الدوري التنفسي.

لعينة البحث ن=60

جدول (1) التوصيف الإحصائي لبعض المتغيرات الفسيولوجية

م. ر	الاختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	معدل النبض	70.63	71.00	10.44	-0.25
2	الضغط الإنقباضي	119.60	120.00	11.58	0.31
3	الضغط الإنبساطي	67.62	69.00	7.53	0.10
4	مؤشر الكتلة	14.47	12.75	6.11	0.70
5	التحمل الدوري التنفسي	8.08	7.31	2.94	1.77
6	ديناميكية ضغط الدم	97.28	99.32	9.89	-0.22
7	مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين	83.75	84.73	15.82	-0.08
8	نبض الضغط	51.23	51.00	12.81	0.60
9	السعة الحيوية FEVI	3.17	3.18	0.67	-0.40
10	السعة الحيوية FVC	3.16	3.13	0.81	0.80
11	السعة الحيوية FER	97.98	98.50	2.25	-2.18
12	السعة الحيوية PEF	360.46	328.50	135.28	0.46

### الأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف رقمية.
- ساعة طبية.
- جهاز ميزان طبي معياري.
- دراجة أرجو مترية.
- جهاز الأسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية.
- جهاز تنسوفال كمفورتن tensofal comfort لقياس معدل النبض وضغط الدم.
- الإجراءات الإحصائية.

- تم استخدام spps لمعالجة البيانات
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- ت الفروق.
- معامل الالتواء.
- مستوى الدلالة.

### عرض النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالفروق في المتغيرات الفسيولوجية عند بداية الفصل الدراسي لدى الطلاب الرياضيين والغير الرياضيين قيد عينة البحث.

ومن الجدول (1) يلاحظ أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (مابين  $\pm 3$ ) وبالتالي تحقق الثبات وتجانس مقبول لأغراض البحث العلمية , حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيد في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

### طرق القياس والمعادلات المستخدمة:

1 - معادلة تحديد قيمة مؤشر نبض الضغط:-

نبض الضغط = قيمة الضغط الإنقباضي - قيمة الضغط الإنبساطي (2: 487)

2 - معادلة تحديد قيمة مؤشر ديناميكية ضغط الدم :-

مؤشر ديناميكية ضغط الدم = قيمة الضغط الإنبساطي + (0.42 × قيمة نبض الضغط) (5: 140)

3 - معادلة تحديد قيمة مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين :-

مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين = معدل ضربات القلب × ضغط الدم الإنقباضي (1: 44) ..... 100



يبين الجدول (2) دلالة الفروق في القياس القبلي في بعض المتغيرات الفسيولوجية عند بداية الفصل الدراسي لدى الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين لدى عينة البحث

ت	الاختبارات	غير الرياضيين		الرياضيين		الفرق بين المتوسطات	قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	معدل النبض	73.10	10.15	65.70	9.42	7.40	2.725	0.008
2	الضغط الإنقباضي	122.16	11.62	114.50	9.90	7.65	2.520	0.015
3	الضغط الإنبساطي	68.83	8.10	65.20	5.67	3.63	1.791	0.079
4	مؤشر الكتلة	14.69	6.31	14.02	5.84	0.67	0.399	0.691
5	التحمل الدوري التنفسي	8.49	3.07	7.27	2.56	1.22	1.527	0.132
6	دينامكية ضغط الدم	99.52	10.02	92.79	8.10	6.73	2.605	0.012
7	مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين	87.76	14.64	75.74	15.35	12.03	2.952	0.005
8	نبض الضغط	52.28	13.60	49.15	11.09	3.13	0.889	0.378
9	السعة الحيوية FEVI	3.20	0.77	3.00	0.60	0.20	1.005	0.319
10	السعة الحيوية FVC	3.16	0.71	3.17	1.00	-0.01	-0.063	0.950
11	السعة الحيوية FER	98.15	2.09	97.65	2.56	0.50	0.809	0.422
12	السعة الحيوية PEF	356.14	152.37	369.10	95.17	-12.96	-0.347	0.730

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي للمتغيرات الفسيولوجية بين الطلاب الممارسين والغير ممارسين للأنتشطة الرياضية «الرياضيين والغير رياضيين» عند بداية الفصل الدراسي.

عرض النتائج الخاصة بالفروق بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة البحث.

يبين الجدول (3) دلالة الفروق في القياس القبلي والبعدى في بعض المتغيرات الفسيولوجية عند بداية الفصل الدراسي ونهايته لدى عينة البحث

ت	الاختبارات	قبلي		بعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	معدل النبض	70.63	10.44	69.62	9.62	1.02	2.15	0.036
2	الضغط الإنقباضي	119.60	11.58	119.43	11.27	0.17	0.13	0.900
3	الضغط الإنبساطي	67.62	7.53	67.52	6.77	0.10	0.24	0.808
4	مؤشر الكتلة	14.47	6.11	13.72	6.11	0.75	0.79	0.433
5	التحمل الدوري التنفسي	8.12	2.95	8.46	2.81	-0.33	-2.16	0.035
6	دينامكية ضغط الدم	97.28	9.89	88.08	13.97	9.20	5.32	0.000
7	مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين	83.75	15.82	83.06	14.79	0.70	0.65	0.517
8	نبض الضغط	51.23	0.67	52.08	11.03	-0.85	-0.57	0.571
9	السعة الحيوية FEVI	3.17	0.77	3.22	0.75	-0.05	-0.57	0.572
10	السعة الحيوية FVC	3.16	0.81	3.15	0.72	0.01	0.12	0.908
11	السعة الحيوية FER	97.98	2.25	98.53	1.90	-0.55	-2.46	0.017
12	السعة الحيوية PEF	360.46	135.28	378.47	121.98	-18.01	-1.74	0.087

يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات الفسيولوجية بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين وكانت الدلالة لصالح الطلاب الممارسين قيد عينة البحث.

عرض النتائج الخاصة بالفروق في المتغيرات الفسيولوجية بين الطلاب الرياضيين والغير رياضيين قيد عينة البحث عند نهاية الفصل الدراسي. يبين الجدول (4) دلالة الفروق في القياسين البعديين في بعض المتغيرات الفسيولوجية عند نهاية الفصل الدراسي لدى عينة البحث

ت	الاختبارات	غير الرياضيين		الرياضيين		الفرق بين المتوسطات	قيمة t	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
1	معدل النبض	71.80	9.88	65.25	7.52	6.55	2.606	0.012
2	الضغط الإنقباضي	122.30	10.56	113.70	10.64	8.60	2.965	0.004
3	الضغط الإنبساطي	68.93	7.33	64.70	4.41	4.23	2.367	0.021
4	مؤشر الكتلة	14.05	6.13	13.06	6.16	1.00	0.591	0.557
5	التحمل الدوري التنفسي	8.48	3.06	8.37	2.24	0.11	0.141	0.889
6	دينامكية ضغط الدم	91.38	8.56	81.48	19.66	9.89	2.723	0.009
7	مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين	87.43	14.31	74.32	11.76	13.11	3.538	0.001
8	نبض الضغط	53.38	11.17	49.50	10.55	3.88	1.290	0.202
9	السعة الحيوية FEVI	3.21	0.78	3.18	0.74	0.03	0.127	0.900
10	السعة الحيوية FVC	3.17	0.71	3.13	0.75	0.04	0.223	0.825
11	السعة الحيوية FER	98.75	1.33	98.10	2.69	0.65	1.255	0.214
12	السعة الحيوية PEF	373.25	133.68	388.90	96.71	-15.65	-0.465	0.643

وأحمد نصر الدين سيد (1993) بأن الإنتظام في التدريب ثلاثة مرات أسبوعياً كحد أدنى يؤدي إلى تحسین المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى الرياضيين. (1 : 111)

وتشير نتائج الجدول (4) إلى وجود فروق دالة احصائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث في القياسات البعدية (نهاية الفصل الدراسي) لجميع الطلبة قيد عينة البحث وكانت هذه دلالة لصالح الطلبة الرياضيين.

### الاستنتاجات:

- وجود تأثير إيجابي للمنهج العملي (المحاضرات) على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (نهاية الفصل الدراسي) وخاصة في المتغيرات النبض، ضغط الدم، التحمل الدوري التنفسي.

- كانت الفروق ذات دلالة احصائية عالية لصالح الطلبة الرياضيين (الممارسين للأنشطة الرياضية) من النوادي الرياضية.

### التوصيات:

- ضرورة الإهتمام بمرحلة الإعداد العام (بداية الفصل الدراسي) لما لها من أهمية جمه في المستوى العام للطلاب مستقبلاً من جميع النواحي وخاصة الناحية البدنية.

- ضرورة الإهتمام بوضع معايير يتم من خلالها التعرف على مستوى الطلبة وتعريفهم بقدراتهم التي من خلالها يتمكن الطالب من تحسین مستواه العام.

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين في بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد عينة البحث

### مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث عند بداية الفصل الدراسي وهذه الدلالة كانت لصالح الطلبة الرياضيين وهذا يؤكد دور ممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة على المتغيرات الفسيولوجية وهذا ما يؤكد أبو العلا عبد الفتاح (1998) في أن سلامة وكفاءة الأجهزة الحيوية وفسيولوجيتها ترتبط ارتباطاً مباشراً بحمل التدريب وتقنين الحصص التدريبية وإمكانيات اللاعب وإختيار الغذاء المناسب. (2 : 8)

وتشير نتائج الجدول (3) إلى وجود فروق دالة احصائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية وهي معدل النبض، وضغط الدم الإنقباضي، التحمل الدوري التنفسي، السعة الحيوية، كما أكدت النتائج وجود فروق غير دالة احصائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية وهي ضغط الدم الإنبساطي، مؤشر الكتلة، مؤشر استهلاك عضلة القلب للأكسجين، ونبض الضغط وكانت أكثر التأثيرات الإيجابية لصالح الطلبة الرياضيين ويعزى الباحثون هذا التحسن إلي الجرعات التدريبية الإضافية التي يتحصل عليها الطلبة الرياضيين من فترات التدريب الرياضي ويؤكد ذلك أبو العلا عبد الفتاح

- فيما يخص المحاضرات هناك ضرورة عظيمة للإهتمام بالجزء التمهيدى من المحاضرة والذي يمكن من خلال لإحماء العام والخاص تحسين المستوى الفسيولوجي لجسم الطالب.

### المراجع العربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد(1993) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلا عبد الفتاح(1998) بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أحمد نصر الدين السيد(1993) البرنامج الدراسي العملي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
4. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (1994) فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
5. بهاء الدين إبراهيم سلامة (1995) فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة
6. خالد محمد حدود وآخرون (1010) فاعلية المنهج الدراسي العملي تحسين بعد صفات اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الفاتح، بحث منشور، المجلة العلمية المتخصصة، كلية التربية البدنية، طرابلس.
7. سمير محمد أبو شادي (1993)دراسة الاستجابات الفسيولوجية للأعمال البدنية مختلفة الشدة للاعبين الكرة الطائرة تحت 16 سنة في «ج.م.ع» رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
8. سهر موسى (1990) المناهج في مجال التربية الرياضية، دار المعارف، الإسكندرية.
9. عصام يحيى محمد سعد(1993) أثر المواد التطبيقية على بعض الصفات البدنية والوظيفة لطلبة كلية التربية الرياضية بدور سعيد، رسالة ماجستير، جامعة قناة السويس.
10. عويس علي الجبالي(1990) الكفاءة البدنية لطلاب كلية ضباط الشرطة المتخصصين، مجلة علوم وفنون جامعة حلوان، العدد الرابع.
11. محمد الحامي (1996) أصول اللعب والتربية الرياضية، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 1996
12. محمد خميس أبونمره(2008) التربية الرياضية وطرق تدريسها نايف سعادة ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد، جامعة القدس المفتوحة.

### المراجع الأجنبية:

13. Taffe. D. Piter eLL .w physical and physiological Characteristic of elite Taekwondo athletes common Wealth international Conferene Auikland 1990.
14. Thompsonw.R., physiological profil of Vinaeza .c taekwondo blank belte Trainig newyork ,1992.

## تحديد بعض المتغيرات الوظيفية كمؤشر لانتقاء لاعبي كرة القدم

د . عبد المنعم يوسف زربية، د . على يوسف زربية، د . فرج مصباح المزوغني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

## المخلص:

هدف الدراسة: تهدف الدراسة للتعرف علي اهم المتغيرات الوظيفية « الفسيولوجية » للاعبي كرة القدم الناشئين كمؤشر للانتقاء. إجراءات الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي وقد اشملت عينة البحث علي (30) لاعبا من فئة الاشبال تحت 16 سنة وقد تم تصميم استمارة لاستطلاع رأي مجموعة من الخبراء لتحديد اهم القياسات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم. نتائج الدراسة: اظهرت نتائج الدراسة ان هناك وجود فروق داله احصائيا ففي بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح اللاعبيين الدوليين (معدل النبض في الراحة - معدل النبض) في المجهود وتميز لاعبي العينة في متغير السعة الحيوية للرتئين ومعدل النبض وضغط الدم والسعة الحيوية اهم الدلالات والخصائص التي تبني عملية الانتقاء . ي.

## مقدمة البحث :-

وهذا ما يؤكد (William morris 1976) بأنه وتحت عمليات التدريب الرياضي المستمر تحدث تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية تؤدي الى تطور واضح في وظائف أجهزة الجسم الى ما بعد اعتزال الممارسة لفترات طويلة، حيث تمكن هذه التغيرات الجسم من الاستجابة لأداء الحمل البدني بسهولة ويطلق على هذه التغيرات مصطلح التكيف الزمني، وهو الذي يميز الرياضيين عن غيرهم، بل يميز اللاعب من نشاط رياضي لآخر. (21 : 26)

ويضيف محمد علاوي، أبو العلاء عبدالفتاح (1984) بأن هناك تغيرات مفاجئة تحدث في وظائف الجسم نتيجة لممارسة المجهود البدني، وهذه التغيرات تختفي بعد انتهاء وقت الحمل البدني، ومن أمثلة هذه التغيرات أو الاستجابات زيادة معدل ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل التنفس، وكل هذه التغيرات تختفي خلال عدة دقائق بعد الانتهاء من أداء الحمل البدني. (14 : 13)

ويشير أحمد خاطر، على البيك (1996) بأن ضغط الدم يمكن أن يتغير بصورة كبيرة تحت تأثير المجهود البدني وذلك نتيجة لمقدار الدم المدفوع من القلب وحيث يرتفع الضغط الانقباضي أثناء المجهود ويصل أحيانا من 200 - 230

يعتبر الانتقاء في المجال الرياضي من الدعامات الأساسية لتوجيه اللاعب الى نوع النشاط الرياضي الذي يتفق وامكانياته وقدراته، لما له من استثمار في الجهود البشرية والمادية في هذا الميدان، اذ أنه يأتي بأفضل العناصر من النواحي البدنية والمهارية والفسيولوجية بهدف الوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية بأقل مجهود وأقصر وقت.

ولم تخرج كرة القدم عن هذا الاطار حيث أنها من الألعاب التنافسية الشديدة التي تحتاج الى مجهود كبير وهذا المجهود بدوره يتطلب استعدادات وقدرات بدنية وفسيولوجية ومهارية بالغة الدقة والقدرة تؤهله للوصول الى المستويات العالية من الانجاز، وهذا لا يتأتى الا باستخدام الأسلوب العلمي المتقدم لعملية الانتقاء .

ويذكر أبو العلاء عبدالفتاح، أحمد سليمان (1986) بأن المتطلبات الوظيفية تختلف من نشاط رياضي لآخر، ولاتزال هناك صعوبة في تحديد نموذج للخصائص الوظيفية التي يتم على أساسها الانتقاء نظرا لكثرة العوامل الفسيولوجية وتفاعلها خلال عملية التدريب . (1 : 138)

الفسيوولوجية « للاعبى كرة القدم الناشئين كمؤشر للانتقاء .  
تساؤل البحث :- ماهى أهم المتغيرات الوظيفية للاعبى كرة  
القدم الناشئين كمؤشر للانتقاء؟

### مصطلحات البحث :

الانتقاء :- هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين  
على فترات زمنية متعددة. ( 10 : 20 )

الفسيوولوجى :- هو العلم الذى يدرس التغيرات التى تحدث  
لأجهزة الجسم تحت تأثير الجهد البدنى. ( 9 : 212 )

النبض :- هو معدل انقباض البطين الأيسر للقلب فى الدقيقة  
الواحدة. ( 19 : 87 )

السعة الحيوية :- هى أقصى حجم هواء يمكن طرده بأقصى  
زفير بعد أقصى شهيق . ( 5 : 314 )

ضغط الدم الانقباضى :- هو أقصى ضغط للدم على جدران  
الشرايين أثناء انقباض البطين الأيسر للقلب. ( 19 : 88 )

ضغط الدم الانبساطى : هو أقل ضغط للدم يقع على  
جدران الشرايين أثناء ارتخاء البطين الأيسر للقلب.  
( 19 : 88 )

### الدراسات السابقة :

1- دراسة أسامة صلاح فؤاد ( 2001 ) ( 4 ) وكانت بعنوان «  
البروفيل الفسيولوجى الخاص للاعبى المباراة كأساس لعملية  
الانتقاء» وكانت تهدف الى التعرف على البروفيل الفسيولوجى  
للاعبى المباراة، وأستخدم فيها المنهج التجريبي لعينة مكونة  
من 12 لاعباً من لاعبي المباراة فى بطولة جمهورية مصر  
العربية، وكان من أهم نتائجها انخفاض معدل النبض أثناء  
الراحة للاعبين الدوليين مقارنة بغير الدوليين، وتقارب  
مستوى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى أثناء الراحة، بينما  
أثناء المجهود يزداد للاعبين غير الدوليين، بينما قل مستوى  
العمل الوظيفى للجهاز التنفسى للاعبين الدوليين عن غير  
الدوليين.

2- دراسة ferrauti & predel (1997) ( 17 ) وكان عنوانها  
«البروفيل الفسيولوجى للاعبى الغولف، التنس من الناحية  
العلاجية» وتهدف الى تصنيف لاعبي الغولف، التنس تبعاً  
للحالة الفسيولوجية وانتقاء أفضل اللاعبين من الناحية  
الفسيوولوجية ومدى ملائمة أجهزتهم لطبيعة الرياضة (   
جولف - تنس ) من الناحية العلاجية . واستخدم المنهج  
الوصفى لذلك ، على عينة من 18 لاعب لكل لعبة ، وكانت  
أهم النتائج :-

مم/ زئبق، فى نفس الوقت الذى ينخفض فيه ضغط الدم  
الانبساطى. ( 3 : 142 )

كما يضيف عمر شكرى ( 1985 ) أن السعة الحيوية vital  
capacity تعكس كفاءة أجهزة التنفس وسلامة اللاعب  
الفسيوولوجية، حيث أن اللاعبين الذين يتمتعون بسعة حيوية  
كبيرة قد يصبحون رياضيين على مستوى عال من الأداء  
ويحرزون تقدماً واضحاً فى تلك الأنشطة التى يمارسونها. (   
11 : 15 )

ويشير محمد صبحى حسنين ( 1995 ) أن السعة الحيوية تدل  
على كفاءة وظائف الرئتين، وكذلك التعرف على مدى  
ما يتمتع به الشخص الرياضى من استعداد بدنى ووظيفى  
يتطلب كميات كبيرة من الهواء، ليس فقط الحصول على  
كمية كبيرة من الأكسجين، بل للتخلص أيضاً من ثانى  
أكسيد الكربون. ( 13 : 17 )

### مشكلة وأهمية البحث :

لم تعد كرة القدم مجرد أداء بدنى ومهارى وخططى فقط ، بل  
أصبحت النواحي المورفولوجية والفسيوكيميائية « الوظيفية  
» تمثل الجانب الأساسى الذى ينبغى أن تبنى عليه باقى  
الجوانب، وأخذت الدول المتقدمة فى مجال كرة القدم على  
عاتقها ومنذ فترة طويلة ذلك البناء ، وغاصت فى تفاصيل  
ومكونات اللاعبين الشبان والتعرف على وظائفهم الحيوية  
الدقيقة ودراسة تأثير تلك الوظائف على محددات الأداء ومن  
تم تحديد دور كل منهم وبدقة علمية مدروسة.

الأنه فى محيطنا الرياضى لم يحظى ذلك الجانب بالبحث  
والدراسة الكافية ذلك فى حدود علم الباحثين، وتناولت  
أغلب الدراسات والأبحاث الجانبين المهارى والبدنى وبعضاً  
من الخططى، ذلك على الأقل من خلال قراءات الباحثان  
وخبراتهم ومعايشتهم عن قرب للعبة كرة القدم فى ليبيا  
ومتابعتهم المستمرة لها، هذا مادعاهم الى محاولة القيام بهذا  
البحث للكشف عن أهم الخصائص الفسيولوجية المؤثرة  
والمحددة للاعب كرة القدم وأعتبرها أساساً ومحددات الجانب  
من الجوانب العديدة لعملية الانتقاء، خاصة وقد أصبحت  
المتغيرات الفسيولوجية من المبادئ الهامة والأساسية فى اعداد  
برامج التدريب حيث أنها تساعد المدرب فى تقديم المعلومات  
والدلالات التى تعمل على تحقيق الأهداف المرجوة فى أقصر  
وقت ممكن وأقل جهد مبذول.

### هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على أهم المتغيرات الوظيفية «

جدول (1) يوضح التوصيف الاحصائي لعينة البحث ن=30

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.050	1.099	15.000	0.136
الطول	سنتيمتر	160.800	2.912	160.000	0.824
الوزن	كيلوجرام	52.62	2.971	57.000	4.422

#### مجالات البحث :-

المجال المكاني :- ملاعب الأندية المذكورة .

المجال الزماني :- 2010 /11 /20 - 2010 /11 /25

المجال البشرى :- فئة الناشئين .

- تحديد القياسات الفسيولوجية :-

تم تصميم استمارة لاستطلاع رأى مجموعة من الخبراء المحليين في مجال كرة القدم والفسيولوجى لتحديد أهم القياسات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم (جدول 2)

جدول(2) يوضح الأهمية النسبية لأراء الخبراء فى أهم القياسات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم

م	القياس	الموافقين	النسبة
1	معدل النبض (راحة)	10	100
2	معدل النبض (مجهود)	10	100
3	ضغط الدم (راحة)	10	100
4	ضغط الدم (مجهود)	10	100
5	السعة الحيوية للرتتين	9	90
6	نسبة الهيموجلوبين	6	60
7	عدد كرات الدم	4	40
8	نسبة الكولسترول	4	40
9	نسبة السكر	3	30

وقد تم استخلاص القياسات الى حصلت على نسبة مئوية ( 80 ) فأكثر وفق رأى الخبراء وهى :-

- معدل النبض ..... « سماع طيبة ن / ق »

- ضغط الدم ..... « جهاز سيفجنانوميتر ملم / زئبق »

- السعة الحيوية للرتتين ..... « جهاز أسبيروميتر ملل »

المعالجة الاحصائية :-

استخدم الباحثون لأستخراج نتائج البحث الاجراءات الاحصائية الآتية :-

- المتوسط الحسابى - معامل الألتواء - معامل الارتباط البسيط

- الانحراف المعياري - الوسيط - اختبار (ت) للفروق

- تميز لاعبى الجولف بالوزن الزائد عن لاعبى التنس .

- يتم استهلاك الأكسجين بكميات أكبر للاعبى التنس .

- يتسم لاعبى التنس بالقدرة اللاهوائية عن لاعبى الجولف .

- تم وضع بروفيل فسيولوجى للاعبى الجولف , التنس .

3- دراسة ( chin ( 1995 ) ( 16 ) قام شن بدراسة عنوانها « البروفيل الفسيولوجى ونوعية اللياقة البدنية للاعبى

الأسكواش الأسيويين » وكان الهدف منها وضع بروفيل فسيولوجى للاعبى الأسكواش الأسيويين، تحديد اللياقة

البدنية للاعبى الأسكواش الأسيويين، وأستخدم لذلك المنهج التجريبي لعدد 10 لاعبين اسيويين مشاركين فى بطولة

العالم . وكان من أهم نتائج تلك الدراسة :-

- تميز اللاعبين الأسيويين بالتحمل الدورى التنفسى .

- تميز اللاعبين الأسيويين بعنصر القوة العضلية .

4 - دراسة ( balltaci ( 1992 ) ( 15 ) وكان عنوانها « البروفيل الفسيولوجى للاعبى تركيا للملاكمة فى بطولة ألعاب

البحر المتوسط 1991 » وكان هدفها التعرف على الخصائص الفسيولوجية للاعبى تركيا للملاكمة، وضع بروفيل

فسيولوجى للاعبى تركيا للملاكمة . وأستخدم لذلك المنهج الوصفى لعينة من 8 لاعبين، وتوصلت أهم نتائجه الى :-

- اختلاف فى نسبة الدهون والكولسترول فى الدم باختلاف السن والوزن بين اللاعبين .

- لا يوجد اختلاف فى استهلاك الأكسجين فى جميع الأوزان .

- يتميز اللاعبون الأصغر سنا عن غيرهم بالقوة العضلية .

#### اجراءات البحث :-

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفى وذلك ملائمته وطبيعة البحث .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على 30 لاعبا من فئة الأشبال تحت 16 سنة يمثلون أندية، الجماهير/ يفرن، الأزدهار/ بالقلعة،

الجليل / بالأصابعة بواقع 10 لاعبين لكل نادى يمثلون 22 % من العينة الكلية , بشرط أن يكون اللاعب منتظما فى التدريب

وغير مصاب .



## الدراسة الأساسية:-

يتضح من بيانات جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية « معدل النبض في الراحة , معدل النبض في المجهود » لصالح اللاعبين الدوليين , بينما اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في باقى المتغيرات استنادا الى قيمة ت المحسوبة . بينما تراوحت قيم معامل الارتباطين ( 0.362 - 0.895 ) وهذا يدل على أن الاختبارات المستخدمة لها درجة عالية من الصدق والثبات عند مستوى 0.05

## مناقشة النتائج :-

يتضح من خلال قراءة قيم جدول (5) بأن القياسات الفسيولوجية الخاصة باللاعبين الدوليين قد اختلفت عن القياسات نفسها للاعبى العينة , فقد جاء معدل النبض للاعبين الدوليين أثناء الراحة والمجهود أقل من لاعبي العينة مما يدل على تحسن لياقة القلب والرئتين لديهم , وهذا ما يذكره fox (1984) على أن انخفاض معدل النبض هو أحد المؤشرات الواضحة لتحسن لياقة القلب والرئتين, وأن معدل سرعة القلب تزداد أثناء زيادة النشاط و ترتبط هذه الزيادة بشدة المجهود المبذول. (18: 210).

وذلك ما يؤكد فاروق عبدالوهاب (1995) من أن النبض في الراحة يعد من المؤشرات الهامة التى توضح مدى ما يتمتع به

جدول (4) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للاعبين الدوليين تحت 16 سنة في نفس متغيرات عينة البحث الفسيولوجية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	المتغير
1.09	73.1	معدل النبض في الراحة
1.4	131.8	معدل النبض بعد المجهود
1.43	76.6	ضغط الدم الانبساطى راحة
1.38	86.91	ضغط الدم الانبساطى بعد المجهود
1.6	122.7	ضغط الدم الانقباضى راحة
1.18	132.84	ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود
13.5	3626.9	السعة الحيوية للرتتين

جدول (5) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة ت للمتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث ولللاعبين الدوليين

معامل الارتباط	قيمة ت	الدولى س-+	العينة س-+	المتغير
0.895	*2.204	73.1	74.010	معدل النبض في الراحة
0.645	*2.263	131.8	148.01	معدل النبض بعد المجهود
0.889	1.374	122.7	117.017	ضغط الدم الانقباضى راحة
0.835	1.001	76.6	76.13	ضغط الدم الانبساطى راحة
0.641	1.063	132.84	142.3	ضغط الدم الانقباضى بعد
0.735	1.54	86.91	90.26	ضغط الدم الانبساطى بعد
0.362	1.458	3626.9	4152.20	السعة الحيوية للرتتين

قام الباحثون بتطبيق خطوات البحث الأساسى على أفراد العينة المذكورة والموصفة في الفترة الزمنية مابين 20/11/2010 الى 25/11/2011 .

## عرض النتائج :

جدول (3) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للمتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	المتغير
0.699	74.010	معدل النبض في الراحة
1.2	148.01	معدل النبض بعد المجهود
0.641	117.017	ضغط الدم الانقباضى راحة
0.94	142.3	ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود
0.690	76.113	ضغط الدم الانبساطى راحة
0.83	90.26	ضغط الدم الانبساطى بعد المجهود
60.985	4152.200	السعة الحيوية للرتتين

يتضح من خلال قراءة قيم جدول (3) أن معدل النبض لعينة البحث عند الراحة هو « 74.010 » وعند المجهود « 148.01 » بينما كانت قراءة ضغط الدم الانقباضى « 117.017 » والانبساطى « 76.113 » وكانت السعة الحيوية للرتتين « 4352.200 »

ضغط الدم الانبساطى قد يرتفع أو ينخفض قليلا أو يظل بدون تغيير أثناء النشاط الرياضى. (19 : 290) (6 : 34) ذلك ما يؤكد lamb (1984) من أن التغيرات المصاحبة للنشاط البدنى لا تحدث تغيرات مرتفعة في الضغط الانبساطى، إلا أنها تميل الى التحسن، لذلك تنخفض قيمة الضغط الانبساطى بعد المجهود البدنى. (20 : 190)

وبالنسبة للسعة الحيوية للرتين فإنها كانت لصالح لاعبي العينة ويعزى الباحثون ذلك لزيادة كفاءة اللاعبين وقدرتهم الهوائية واللاهوائية، فهي تعتبر مؤشرا هاميا يوضح للمدرب امكانية اللاعب الفسيولوجية، وفي ذلك يذكر ثامر منصور (2000) أن العضلات تعمل أثناء المجهود اللاهوائى دون وجود كمية كافية من الأوكسجين مما يزيد من عمل الجهاز التنفسى فتقوى عضلات التنفس وتزيد مرونة القفص الصدرى وينعكس ذلك بدوره على زيادة السعة الحيوية للرتين. (7 : 79)

### الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التى توصل اليها الباحثون، وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

وجود فروق دالة احصائيا في بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح اللاعبين الدوليين (معدل النبض فى الراحة، معدل النبض فى المجهود)

تميز لاعبي العينة فى متغير السعة الحيوية للرتين.

معدل النبض وضغط الدم والسعة الحيوية أهم الدلالات والخصائص التى تبنى عليها عملية الانتقاء.

### التوصيات :-

بناء على ماتم التوصل اليه من استنتاجات والمستمد من العرض والتحليل، وفي حدود عينة البحث، يوصى الباحثون بما يلي :-

1- الاهتمام بالقياسات الفسيولوجية فى باقى الألعاب كمحدد للانتقاء.

2- الأخذ بنتائج هذا البحث والعمل بتوصياته فى حدود عينة الدراسة.

3- اجراء بحوث مشابهة فى الجوانب البدنية والبيوكيميائية والنفسية.

4- متابعة برامج الاختبار والقياس على اللاعبين وفى مختلف المراحل العمرية.

الفرد من لياقة بدنية عامة، فكلما كانت حجات القلب أكبر وكان اتساع الشرايين التاجية « المسؤولة عن امداد القلب بالدم ومن ثم بالغذاء والاكسجين » أفضل، كلما كان معدل النبض فى الراحة منخفضا، وبالتالى كانت اللياقة البدنية أفضل. (12 : 65)، وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه أبو العلا أحمد (2003) فى أن ما يحتاجه القلب من الاكسجين اذا كان النبض منخفضا أقل مما يحتاجه لو كان النبض مرتفعا بالنسبة للجهد نفسه، ذلك لأن عمل القلب فى نبض منخفض يكون أكثر اقتصاديا. (2 : 106)

ويرى الباحثون أنه كلما قل معدل النبض فى الراحة كلما دل ذلك على أن الحالة التدريبية جيدة.

كما يوضح نفس الجدول أن ضغط الدم الانقباضى يرتفع بالنسبة للاعبين الدوليين الذين هم بالتأكيد الأكثر تنظيما وتديبا وتنفيذا للوحدات التدريبية، وذلك نتيجة لسرعة سريان الدم فى الشرايين، كما يؤكد محمد علاوى، أبو العلا عبدالفتاح (1984) بأنه نتيجة لأداء المجهود البدنى العنيف تزداد سرعة سريان الدم فى الشرايين لذا فان ضغط الدم يرتفع قليلا نتيجة لزيادة الدفع القلبي. (14 : 263) ويضيف أحمد خاطر، على فهمى (1996) بأن ضغط الدم يمكن أن يتغير بصورة كبيرة تحت تأثير المجهود، وذلك نتيجة لمقدار الدم المدفوع من القلب حيث يرتفع ضغط الدم الانقباضى أثناء المجهود ويصل حتى 200 مم/م/زئبق، وفى نفس الوقت ينخفض فيه الضغط الانبساطى. (3 : 143)

وتذكر زكية عبد الفتاح ومحمود النجار (2001) أن ممارسة الرياضة ترفع ضغط الدم وهذا الارتفاع يتلاشى بعد الانتهاء من الأداء الرياضى، وأن ضغط الدم غير المرتفع وعدد نبضات القلب يعتبران من المقومات الدالة على حالة التدريب الجيد التى وصل اليها الرياضى، ولكن من المؤكد أن يرتفع الضغط أثناء المجهود الرياضى (8 : 170)

ويرى الباحثون أن قيمة ضغط الدم ترتفع عند الأداء ويستجيب القلب لهذه الحالة بزيادة عدد نبضاته فتزداد كمية الدم المدفوع للحاجة الماسة للأوكسجين لتغذية العضلات، والمهم فى ذلك أن تكون عودة ضغط الدم الى وضعه الطبيعى بصورة سريعة دلالة على اللياقة الجيدة والكفاءة العالية.

أما بالنسبة لضغط الدم الانبساطى فيتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا وهذا ما يتفق مع دراسة كل من fox & mathews (1976)، بهاء الدين سلامة (2000) فى عدم وجود فروق دالة احصائيا فى ضغط الدم الانبساطى، وأن



17. 17-ferrauti , a, predel :- physiological profile of golf and tennis from ahealth medical point of view deutsche , zits shrift , faer , sport medizing, cologne , 1997
18. 18-fox , e,l :- sport physiology , saunders company , London Toronto , 1984
19. 19-fox & mathews :- the physiological basis of physical education and athletics , w.b., saunders co .u.s.a. 1976
20. 20-Lamb, j :- essential of physiology , 2ed black well scientific , publicat ,new york , 1984
21. 21-Willaim morris :- the American heritage dictionary , of the English language , Houghton Mifflin company , boston , 1976

## المراجع :-

1. ابو العلاء أحمد عبد الفتاح عبد الفتاح ، أحمد عمر سليمان :- انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتاب ، 1986
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح :- فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003
3. أحمد خاطر ، على البيك :- القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، الطبعة الرابعة ، 1996
4. اسامة صالح فؤاد :- البروفيل الفسيولوجي للاعبين المبارزة كأساس لعملية الانتقاء ، مجلة علوم الرياضة ، لمجلد الخامس عشر ، مارس 2003
5. السيد عبدالمقصود :- نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسيولوجيا التحمل ، مكتبة الحسنة ، 1992
6. بهاء الدين ابراهيم سلامة :- فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000
7. ثامر محمد منصور :- «تأثير برنامج تدريبي هوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لحالات أنيميا سوء التغذية» ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، 2000
8. زكية عبد الفتاح ، محمود النجار :- فسيولوجيا الرياضة ، مطبعة الغد ، القاهرة ، 2001
9. سامية أحمد الهجرسي :- « تأثير التمرينات على الاستجابة الفسيولوجية للقلب المريض وعلاقة ذلك بالتغيرات الحادثة بالدم » ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، 1981
10. عبدالمعزم يوسف زريبه :- « تحديد بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين في كرة القدم كمحدد للانتقاء » ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، طرابلس ، 1996
11. عمر شكرى عمر :- « الكفاءة البدنية والسعة الحيوية للاعبين كرة السلة في المستويات المختلفة » ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، 1985
12. فاروق السيد عبدالوهاب :- الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، 1995
13. محمد صبحي حسنين :- التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، 1995
14. محمد حسن علاوى ، أبو العلاء عبد الفتاح :- فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984
15. baltaci , yanicoglu , :- physiological Turkish boxers participated to mediterranean games in 1991, sport - hekimligi-dergisi, Turkish jurnal of sports medicine , izmir , 1992
16. 16-chin.mk steininger , :- physiological profiles and sport specific fitness of asian elite squash players british journal of sport medicine, oxford , England , 1995

## أكثر الأساليب العلاجية استخداماً لعلاج ألم أسفل الظهر بأقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس

د. فتحي علي سليمان، د. الصيد ابراهيم قدور

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### الملخص:

هدف الدراسة: تهدف الدراسة للتعرف علي اكثر الاساليب العلاجية استخدام لعلاج الام اسفل الظهر بأقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس. إجراءات الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث كان عدد 30 معالج الذين يعانون من الام اسفل الظهر وقد تم توزيع عدد 40 استمارة في صورتها النهائية وبعد حذف 10 استمارات غير مكتملة البيانات كان العدد النهائي 30 استمارة. نتائج الدراسة: اظهرت نتائج الدراسة علي ان هناك نسب متفاوتة بين طرق العلاج وهي (العلاج المائي - التدليك اليدوي - الشد - التمرينات العلاجية بالكادات - العلاج الكهربائي - العلاج بالموجات - العلاج بالأشعة) حيث كان اعلي نسبة وهي في العلاج المائي 54% وأدنا نسبة كانت في علاج بالأشعة 21% أي افضل علاج استخداما هو العلاج المائي.

### مقدمة و مشكلة الدراسة.

أكثر سبب لأجراء الجراحة ، و اعلي معدل لحدوث الألم في الأشخاص الذين عمرهم من 45 إلى 65 سنة (6:3).

تجدر الإشارة إلى أن الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري يجب أن تنمو بالقدر الذي يحافظ دائما علي اتزان الجسم بمعنى أن أي انحناء أمامي خلفي زائد بأي منطقة في العمود الفقري كثيرا ما يسبب انحناء مضاد له في منطقة أخرى يمكن المحافظة علي الاتزان بصورة مرضية (3:33).

وتتركز معظم الأم الظهر في المنطقة السفلى (القطنية) التي تتحمل وزن الجسم وهي تشكل نقطه المحور التي يتمركز فيها الجسم للانحناء في جميع الاتجاهان (2:23)

ومن خلال الكثير من الدراسات والبحوث المحلية والدولية يتضح لنا مدى انتشار ألم أسفل الظهر والاهتمام الكبير الذي حظيت به هذه الحالة من قبل الباحثين والأطباء ، سواء بالمحاولات الحثيثة للحد منها او باستخدام الطرق والأساليب العلاجية المختلفة لعلاجها.

جسم الإنسان يتكون من اجهزة متعددة تعمل في تعاون وتكامل فالهيكل العظمي (قاعدة أساسية) والجهاز الحركي والعضلات (محرك) والمفاصل (تسهيل الحركة) أما الجهاز العصبي (يعطي اشارات تحدد اتجاه الحركة وقوتها)، هذه الأجهزة تخوض معركة دائمة مع الجاذبية الأرضية فإن تغلبت عليها نتج عن ذلك قوام معتدل متزن اما العكس فيعطي اشكال من عدم الراحة منها الام اسفل الظهر. (5:106-107).

ويعتبر أكثر الأسباب في الإعاقة الوظيفية للإفراد الذين عمرهم اقل من 45 سنة، وثالث أكثر الحدوث في الأعلى من 45 سنة. كما أن 80% من الأمريكيان يعانون من ألم أسفل الظهر مرة واحدة أو أكثر في حياتهم، أيضا انه أكثر الأسباب المسجلة لزيارة الطبيب والسبب الخامس للدخول إلى المستشفى وثالث

الأساليب استخداماً لأكثر الحالات انتشاراً وهي آلام أسفل الظهر حتى نقف على مدى الاستفادة منها.

هدف البحث:

التعرف على أكثر الأساليب العلاجية استخداماً لعلاج آلام أسفل الظهر بأقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس.

تساؤل البحث:

ما هي أكثر الأساليب العلاجية استخداماً لعلاج آلام أسفل الظهر بأقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس؟

إجراءات البحث:

المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي للمامته لهذا البحث.

المجتمع: جميع المعالجين العاملين بأقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتمثلت في عدد 30 معالج من المعالجين اللذين يستقبلون الحالات التي تعاني من آلام أسفل الظهر بجميع اصنافها حيث أنهم الأقرب تعاملًا والأكثر دراية بهذه الحالات، وقد قام الباحثين بتوزيع عدد 40 استمارة في صورتها المنقحة والنهائية وبعد حذف 10 استمارات غير مكتملة البيانات كان العدد النهائي 30 استمارة.

اعداد الاستبيان: في البداية تم اعداد استمارة مبدئية عن الام أسفل الظهر وعند عرضها على مجموعة من الخبراء اللذين قاموا بتعديلها بحيث اصبحت تحتوي على مسببات الام أسفل الظهر وهي وفق الخبراء (9) مسببات تظهر بوضوح في الجدول (1)، وبالتالي تم تعديل الاستمارة وتقيحها حيث احتوت هذه المسببات والشكل (1) بينها في صورتها النهائية.

وبما ان اغلب الأطباء يتجنبون التدخل الجراحي الا في الحالات الحرجة والمتأخرة جداً، فنجد التركيز على التأهيل والعلاج الطبيعي بمختلف اساليبه والتي منها: التمرينات العلاجية (Therapy Exercise)، العلاج الكهربائي (Electro Therapy)، العلاج المائي (Hydrotherapy)، الموجات فوق الصوتية (Ultrasound)، وغيرها العديد من الأساليب التي تساعد في تخفيف الأم وإخفائها.

## مشكلة البحث:

من خلال بعض البحوث التي يشرف عليها الباحثين ويجريانها من حين لآخر وأيضاً من خلال الإطلاع على العديد من البحوث العربية والدولية، يظهر جلياً الانتشار، الكبير لآلام أسفل الظهر في جميع انحاء العالم، حيث يؤكد فريك وآخرون (2003) (al. et Frerick). بأن الام أسفل الظهر تشكل واحدة من اكثر الصعوبات وأكثر المشاكل الطبية بالدول الصناعية مع نسبة انتشار تصل من 25% - 30% بين البالغين، وكحادثة تصل الى حوالي 5% خلال العام. (7: 59) وبالنسبة لهذه الحالة آلام أسفل الظهر في ليبيا فقد استرعى انتباه الباحثين انتشارها من خلال الشكوى المتكررة للكثير من الناس من مختلف الفئات والشرائح الاجتماعية، وهذا دفع الباحثين لأجراء بحثاً خاصاً بهدف تصنيف الحالات المرضية للمتريدين على مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي بمدينة طرابلس في الفترة من 2013 الى 2014، حيث اظهرت نتائج هذا البحث ان هذه الحالة تحصلت على اعلى نسبة انتشار على مستوى مدينة طرابلس الأكثر سكاناً وهي العاصمة، وقد كانت النسبة 21.47% كأعلى نسبة بين جميع الحالات الأخرى. (4: 149) وبالتالي يتسنى لنا التأكد علمياً من حقيقة انتشار حالة آلام أسفل الظهر في ليبيا، وذلك دفع بالباحثين الى اجراء البحث الحالي للوقوف على أكثر

الجدول (1) يبين مسببات الام أسفل الظهر

9	8	7	6	5	4	3	2	1	ت
Trauma	Muscle Tear	Spine Pepheda	Muscle Atrophy	Vertebra Presser	Vertebra Movement	Disc Block	Disc Pro-lapse	Muscle Spasm	السببات
الحوادث	تمزقات عضلية	سقوط الفقرات	ضمور العضلات	ضغط الفقرات	أنزلاق الفقرة	تهتك الغضروف	أنزلاق غضروفي	تشنج عضلي	

ووفق الاستمارة المبدئية وبعد تعديلها من قبل الخبراء بضرورة اضافة مسببات آلام أسفل الظهر ولا يتم العرض بشكل عام، قام الباحثين بصياغتها بشكلها المنقح وتوزيعها على العينة المستهدفة للحصول على الأجابة العلمية لتساؤل البحث والجدول (2) يوضح الاستمارة بشكلها النهائي كنموذج.

## الجدول (2) يبين الشكل النهائي للأستمارة

مسيبات الأصابة									العلاج	ت
Trauma	Muscle Tear	Spine Pepheda	Muscle Atrophy	Vertebra Presser	Vertebra Movement	Disc Block	Disc Pro-lapse	Muscle Spasm		
									TENS	1
									D/D	2
									IR	3
									LLLT	4

هذا الجدول يعتبر نموذج للأستمارة فهي لا تنتهي بأربع اساليب للعلاج فقط بل تصل الى (26) أسلوب تستخدم في مختلف الأقسام والمراكز.

العضلية كانت 40% باستخدام tens، وفي علاج التمزقات

اصابات الحوادث trauma كانت 24% باستخدام F/I،

والجدول (3) يؤكد على اهمية العلاج الكهربائي بمختلف

مسيباته، حيث يكتسب اولوية في العديد من الأصابات

والحوادث وخاصة لعلاج الام اسفل الظهر، وهذا نراه

واضحاً في النسب التي اوضحها الصيد قدور واخرون

(2013) حيث تحصل اسلوب العلاج الكهربائي Electro

Therapy نسبة 23.08%، بشكل عام وبترتيب ثالثاً من بين

مختلف الأساليب. (155:4)

## عرض ومناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (3) ان اعلى نسبة كانت 40% للعلاج

الكهربائي باستخدام D/D لعلاج التشنج العضلي Muscle

spasm للعمود الفقري، وفي علاج الانزلاق الغضروفي و Disk

prolapse كانت النسبة 64% باستخدام tens، وفي علاج التهتك

الغضروفي و disk block كانت 48% باستخدام F/I وفي علاج

انزلاق الفقرة Vertebra movement كانت 48% باستخدام

F/I وفي علاج ضغط الفقرات Vertebra presser كانت 52%

بإستخدام D/D وفي علاج ضمور العضلات Muscle atrophy

كانت 60% باستخدام tens، وفي علاج سقوط الفقرات Spine

جدول رقم (3) يوضح التكرارات والنسب المئوية ومجموع التكرارات وترتيب مسببات الام أسفل الظهر لكل اساليب العلاج الكهربائي

therapy Electro

Electrotherapy										
%	M/S	%	I/F	%	I/D	%	D/D	%	Tens	
36	9	20	5	8	2	40	10	36	9	muscle spasm
24	6	32	8	20	5	36	9	64	16	disk prolapsed
4	1	48	12	12	3	32	8	24	6	disk block
4	1	48	12	16	4	36	9	32	8	vertebra movement
8	2	32	8	28	7	52	13	44	11	vertebra presser
44	11	28	7	27	7	44	11	60	15	muscle atrophy
8	2	27	7	8	2	16	4	40	10	spine pepheda
8	2	24	6	8	2	32	8	28	7	muscle tear
4	1	24	6	8	2	12	3	16	4	Trauma

% = النسبة المئوية، Tens = التنبيه العصبي، D/D = الداى دينامك، I/D = الجلفاني، F/I = التيار المتداخل، S/M = التحفيز الكهربائي

جدول رقم (4) يوضح التكرارات والنسب المئوية ومجموع التكرارات وترتيب مسببات الام أسفل الظهر لكل اساليب العلاج بالاشعة Infra therapy

%	Infra therapy					
	U/V	%	LLLT	%	IRR	
0	0	4	1	76	19	muscle spasm
8	2	12	3	60	15	disk prolapsed
8	2	16	4	60	15	disk block
8	2	8	2	48	12	vertebra movement
8	2	16	4	48	12	vertebra presser
4	1	4	1	52	13	muscle atrophy
8	2	4	1	40	10	spine pepheda
0	0	24	6	28	7	muscle tear
0	0	16	4	20	5	Trauma

$\Sigma$  = المجموع الكلي للعلاج بالأشعة، % = النسبة المئوية، ↓ = ترتيب تنازلي للنسبة المئوية

Block، انزلاق الفقرة Movement Vertebra، ضغط الفقرات Presser Vertebra، وسقوط الفقرات Spine Pepheda، أما أقل نسبة فكانت 0% وهي لعلاجات الشد العضلي Muscle Spasm، التمزق العضلي Muscle Tear، والحوادث Trauma. كل ذلك يعزوه الباحثين الى ان العلاج بالأشعة بمختلف مسبباته يعتبر من اقل العلاجات استخداماً خاصة في علاج الام أسفل الظهر، وقد يكون بسبب قلة وجود هذا النوع من العلاج في أقسام ومراكز العلاج الطبيعي، وهذا ما أكده الصيد قدور واخرون (2013) حيث أظهرت النتائج ان نسبة العلاج بأشعة الليزر لم يتجاوز 0.55% (4:155)

يتضح من الجدول (4) ان اعلى نسب علاج مسببات الام اسفل الظهر كانت باستخدام الأشعة تحت الحمراء، IRR حيث كانت أعلى نسبة 76% لعلاج التشنج العضلي Muscle spasm، وجاءت اقل نسبة لعلاج اصابات الحوادث trauma وكانت 24%. اما بالنسبة لأشعة الليزر LLLT فكانت أعلى نسبة 20%. علاج التمزق العضلي Muscle Tear، وأقل نسبة 4% لكل من الشد العضلي Muscle Spasm، الضمور العضلي Atro- Muscle، والحوادث Trauma، وفيما يخص الأشعة فوق البنفسجية Violet Ultra، فقد كانت أعلاها وبنسبة 8% وهي لعلاجات الأنزلاق الغضروفي Prolapse Disc، تهتك الغضروف Disc

جدول (5) يوضح التكرارات والنسب المئوية ومجموع التكرارات وترتيب مسببات الام أسفل الظهر لكل اساليب العلاج بالموجات therapy Waves

%	Waves therapy										
	Magnetic	%	SWT	%	M/W	%	S/W	%	U/S		
16	4	12	3	12	3	12	3	44	11	muscle spasm	
28	7	0	0	20	5	32	8	56	14	disk prolapsed	
48	12	12	3	12	3	16	4	24	6	disk block	
48	12	12	3	20	5	16	4	36	9	vertebra movement	
36	9	4	1	20	5	20	5	40	10	vertebra presser	
20	5	8	2	4	1	4	1	20	5	muscle atrophy	
36	9	0	0	12	3	8	2	20	5	spine pepheda	
24	6	4	1	16	4	4	1	32	8	muscle tear	
24	6	4	1	8	2	4	1	20	5	Trauma	

% = النسبة المئوية، S/U = الموجات فوق الصوتية، W/S = الموجات القصيرة، W/M = الموجات الدقيقة، SWT = الموجات التصادمية.

من خلال توضيحات الجدول (5) نلاحظ ان الموجات فوق الصوتية S/U، جاءت على رأس القائمة ب36%، لعلاج الانزلاق الغضروفي Prolapse Disk، ونسب اخرى لعلاجات أخرى، الا ان ذلك يتعارض مع نتائج بحث الصيد قدور وآخرون (2013) حيث كانت نسبة الموجات فوق الصوتية S/U فقط 1.09% (4:155) وهذا فيما يتعلق باستخدامها لمختلف الإصابات وليس لالام اسفل الظهر فحسب، وهي تعتبر نسبة بسيطة جداً، وقد يكون السبب أن البحث الحالي كان اكثر دقة باختيار نوع واحد من الإصابات وهي الام أسفل الظهر بمختلف ومسبباتها وقد يكون استخدام الموجات فوق الصوتية S/U الأكثر في هذه الإصابة بالذات.

يتضح من الجدول (6) ان اعلى نسب لاستخدام اساليب العلاج بالكمامات Packs therapy لعلاج مسببات الام اسفل الظهر كانت باستخدام therapy Packs Hot، لعلاج الشد العضلي spasm Muscle بنسبة 76%، كما جاء ثانياً علاج المتمزقات العضلية tear Muscle بنسبة 64%، ثالثاً علاج انزلاق الفقرة movement Vertebra بنسبة 52%، ورابعاً كان لعلاج اصابات الحوادث trauma بنسبة 48% باستخدام therapy Packs Cold، متساويا مع استخدام Ice، وفي الترتيب الخامس استخدام therapy Packs Hot لعلاج التهابك الغضروفي في disk block بنسبة 44%، وسادساً كان باستخدام Hot Packs لعلاج الانزلاق الغضروفي Prolapsed Disk بنسبة

وقد أكد ايضاً جلال بعيو (2015) بأنه وجد 4 مراكز فقط من أصل 9 بمدينة مصراتة تحتوي على أجهزة الليزر ولا يتم استخدامها تقريبا حسبما تحاور الباحث مع الأخصائيين العاملين بهذه المراكز وبينما ال5 مراكز المتبقية لا تحتوي على أجهزة الليزر على الإطلاق. (7:1)

يتضح من الجدول (5) ان اعلى نسب لعلاج مسببات الام اسفل الظهر للعلاج بالموجات Therapy Waves، وكانت باستخدام الموجات فوق الصوتية S/U، حيث كانت أعلى نسبة 56% لعلاج الانزلاق الغضروفي Prolapse Disk، كما جاء ثانياً استخدام العلاج المغناطيسي Magnetic بنسبة 48% لعلاج التهابك الغضروفي في Disk Block، وعلاج انزلاق الفقرة Movement Vertebra، وثالثاً كان باستخدام الموجات فوق الصوتية S/U لعلاج التشنج العضلي Spasm Muscle بنسبة 44%، ورابعاً كان أيضاً باستخدام الموجات فوق الصوتية S/U لعلاج ضغط الفقرات Presser Vertebra بنسبة 40%، وخامساً كان باستخدام العلاج المغناطيسي Magnetic لعلاج سقوط الفقرات Pepheda Spine بنسبة 36%، وسادساً كان باستخدام S/U علاج المتمزقات العضلية Tear Muscle كانت بنسبة 32%، سابعاً كان باستخدام العلاج المغناطيسي Magnetic لعلاج اصابات الحوادث Trauma بنسبة 24% واخيراً بنسبة 20% باستخدام S/U لعلاج ضمور العضلات at-Muscle.

rophy

جدول رقم (6) يوضح التكرارات والنسب المئوية ومجموع التكرارات وترتيب مسببات الام أسفل الظهر لأساليب العلاج بالكمامات Packs therapy

Packs therapy								
%	fango	%	ice	%	hot	%	Cold	
44	11	32	8	76	19	28	7	muscle spasm
28	7	8	2	40	10	4	1	disk prolapsed
20	5	12	3	44	11	8	2	disk block
20	5	16	4	52	13	12	3	vertebra movement
28	7	8	2	28	7	8	2	vertebra presser
32	8	12	3	36	9	12	3	muscle atrophy
20	5	12	3	32	8	4	1	spine pepheda
12	3	56	14	28	7	64	16	muscle tear
12	3	48	12	32	8	48	12	Trauma

% = النسبة المئوية، Cold = الكمامات الباردة، hot = الكمامات الساخنة، ice = الثلج، Fango = الطين



العضلي Spasm Muscle وتلتها نسبة 72% لعلاج ضمور العضلات Atrophy Muscle، وكانت أقلها بنسبة 32% لعلاج الحوادث. وقد أظهر الجدول (7) ان أعلى نسبة باستخدام التدليك تحت الماء UWM كانت 64% لعلاج التشنج العضلي spasm Muscle، وتلتها نسبة 56% لكل من العلاجات: تهتك الغضروف Block Disc، وانزلاق الفقرة Move- Vertebra ment، ثم ضمور العضلات Atrophy Muscle، أما اقل نسبة فكانت 20% لعلاج الحوادث Trauma.

يؤكد الباحثان ان العلاج المائي مهماً جداً وله انواع مختلفة غير ان البحث الحالي ومن خلال العينة المستهدفة تم ذكر نوعين فقط وهي التدليك تحت الماء UWM، والتمارين تحت الماء UWE، وقد أوضح الجدول (7) نسباً عالية جداً لهذين النوعين، وهذا ما أكدته R Harris (1994) ان هناك فرق بين الماء والهواء، فأغلب الحركات تكون سهلة في الهواء بينما في الماء اكثر بطئاً نتيجة مقاومة الماء، فالماء أكثر 800 مرة كثافة من الهواء، اذاً الجري في الماء يختلف كثيراً عن الجري في الهواء. (7:48-66)

يوضح الجدول (8) ان اعلى نسبة استخدام للتمارين العلاجية Therapy Exercise كانت لعلاج Spasm Muscle التشنج العضلي حيث كانت 48%، بينما كانت اقل نسبة استخدام لعلاج trauma وبنسبة 14%.

40%، سابعاً باستخدام Packs Hot لعلاج ضمور العضلات Muscle Atrophy بنسبة 36%، وثامناً باستخدام Packs Hot لعلاج سقوط الفقرات Spine Pepheda بنسبة 32%، وأخيراً باستخدام Packs Hot و Fango بنسبة 28% لعلاج ضغط الفقرات Presser Vertebra.

من خلال توضيحات الجدول (6) نلاحظ ان العلاج بالكمامات Therapy Packs، جاء فيها العلاج بالكمامات الساخنة Packs Hot، على رأس القائمة بـ 76%، لعلاج الشد العضلي Spasm Muscle، وبنسب اخرى لعلاجات أخرى، الا ان ذلك يتعارض أيضاً مع نتائج بحث الصيد قدور وآخرون (2013) حيث كانت نسبة العلاج بالكمامات Therapy Packs بجميع مسيبتها فقط 6.59% (4:155) وهذا أيضاً فيما يتعلق باستخدامها لمختلف الإصابات وليس لألام أسفل الظهر فحسب، وهي تعتبر نسبة ليست كبيرة، ويرى الباحثين ان البحث الحالي يعطيها وضعها الأكثر واقعية حيث انهما بخبرتيهما ومن خلال الاحتكاك بالمجال يعتبر العلاج بالكمامات Therapy Packs، من المعارف عليه حتى بضرورة تواجده في الملاعب الرياضية وفي شنتط المسعفين.

يتضح من الجدول (7) ان اعلى نسبة لعلاج الام أسفل الظهر بأسلوب العلاج المائي كانت باستخدام تمارين تحت الماء UWE Hydrotherapy وكانت بنسبة 88% لعلاج التشنج

جدول رقم (7) يوضح التكرارات والنسب المئوية ومجموع التكرارات وترتيب مسيبات اساليب العلاج المائي Hydrotherapy

Hydrotherapy				المسيبات
%	UWE	%	UWM	
88	22	64	16	muscle spasm
68	17	46	16	disk prolapsed
56	14	56	14	disk block
60	15	56	14	vertebra movement
64	16	52	13	vertebra presser
72	18	56	14	muscle atrophy
52	13	48	12	spine pepheda
44	11	24	6	muscle tear
32	8	20	5	Trauma

∑% = النسبة المئوية، EWE = تمارين تحت الماء، UWE = تدليك تحت الماء.

جدول رقم (8) يوضح التكرارات والنسب المئوية ومجموع التكرارات وترتيب مسببات الام أسفل الظهر لبعض اساليب التمرينات العلاجية  
therapy Exercise

↓	%	Σ	Exercise therapy										
			%	Free EX	%	Isotonic	%	Isomet-ric	%	Active	%	Pas-sive	
1	48	61	60	15	52	13	36	9	64	16	68	17	muscle spasm
4	30	38	32	8	32	8	20	5	36	9	52	13	disk prolapsed
3	33	41	44	11	28	7	24	6	48	12	44	11	disk block
4	30	38	36	9	40	10	36	9	48	12	28	7	vertebra movement
5	27	34	40	10	20	5	40	10	40	10	36	9	vertebra presser
2	36	45	44	11	28	7	28	7	40	10	68	17	muscle atrophy
4	30	37	40	10	44	11	24	6	40	10	24	6	spine pepheda
6	24	30	28	7	16	4	24	6	48	12	28	7	muscle tear
7	14	18	16	4	20	5	20	5	24	6	12	3	Trauma

Σ = المجموع الكلي للتمرينات العلاجية، % = النسبة المئوية، ↓ = ترتيب تنازلي للنسبة المئوية

نسبة 20% لعلاج الانزلاق الغضروفي Prolapse Disc، وايضاً الحوادث Trauma، وكانت اعلى نسبة لاستخدام اسلوب Iso-Therapy Exercise tonic وصلت 44% لعلاج سقوط الفقرات Pepheda Spine، وأقل نسبة 16% لعلاج تمزق العضلات Tear Muscle، وأخيراً نجد ان أعلى نسبة لاستخدام اسلوب التمرينات الحرة Exercise Free وصلت 44% لعلاج ضمور العضلات Atrophy Muscle، وأقل نسبة 16% لعلاج الحوادث Trauma. كل ذلك يوضح اهمية العلاج بالتمرينات بشكل عام وبمختلف انواعها حيث توزعت النسب وبشكل مرتفع في اغلب مسببات الام أسفل الظهر.

كما يتضح من الجدول (8) ان اعلى نسب لعلاج الام اسفل الظهر ما بين اساليب العلاج بالتمرينات العلاجية Exercise Therapy كانت باستخدام Passive Exercise Therapy وصلت الى 68% لعلاج الشد العضلي Spasm Muscle، وكذلك لعلاج ضمور العضلات Atrophy Muscle، وكانت اقل نسبة 12% لعلاج الحوادث، كما كانت اعلى نسب باستخدام Exercise Active Therapy وصلت الى 64% لعلاج الشد العضلي Muscle Spasm، وكانت اقل نسبة 24% لعلاج الحوادث، بينما كانت اعلى نسبة لاستخدام اسلوب Exercise Isometric Therapy وصلت 40% لعلاج ضغط الفقرات Presser Vertebra، وأقل

جدول رقم (9) يوضح التكرارات والنسب المئوية ومجموع التكرارات وترتيب مسببات الام أسفل الظهر لكل من التدليك اليدوي Manual Massage وشد الظهر Traction

Traction			Manual Massage			
↓	%	Σ	↓	%	Σ	
3	32	8	1	100	25	muscle spasm
1	64	16	3	68	17	disk prolapsed
3	32	8	6	44	11	disk block
2	56	14	4	56	14	vertebra movement
2	56	14	2	76	19	vertebra presser
5	12	3	5	48	12	muscle atrophy
4	16	4	5	48	12	spine pepheda
6	4	1	7	20	5	muscle tear
6	4	1	8	16	4	Trauma

Σ = المجموع الكلي للعلاج بالتدليك وشد الظهر، % = النسبة المئوية، ↓ = ترتيب تنازلي للنسبة المئوية

الظهر حيث بين الجدول ان العلاج المائي Hydrotherapy هو الأكثر استخداماً.

ونتيجة البحث الحالي لا تختلف مع البحوث والدراسات المحلية والدولية التي بينت اهمية العلاج المائي Hydrotherapy وفوائده الكثيرة ، وأولويته بالنسبة للعلاجات الأخرى ، وهذا ما يؤكد كل من الموقع المتخصص في التهاب المفاصل (2005) الذي يرى ان التمرينات في الماء من الطرق السلسلة لتمرين المفاصل والعضلات ، فالماء يدعم مقاومة المفاصل للضغط عليها ويعطيها فرصة لحرية الحركة. (9: 1-2) و أيضاً الموقع المتخصص في العلاج الطبيعي (2014) الذي أكد بدوره ان الإنسان حين يكون في وسط الماء يخسر لأكثر من ثلاثة أرباع وزن جسمه فيقل الوزن والحمل والثقل على عضلاته وعظامه ومفاصله ، فتسهل عليه الحركة مقارنةً بالحركة خارج الماء. (2:10)

والاستشهاد بأهمية العلاج المائي Hydrotherapy للعلاج في الأونة الأخيرة كثير جداً ، فالبحوث المحلية والدولية اثبتت ذلك دون ادنى شك ، وهذا ما أكدته نتائج البحث الحالي وفق اجابات العينة العاملة في أقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس.

جدول (10) يوضح نسب وترتيب أكثر الاساليب العلاجية استخداماً لعلاج الام أسفل الظهر

↓	%	Traction	Manual Massage	Exercise therapy	Hydrotherapy	Packs therapy	Waves therapy	Infra therapy	Electro	
		%	%	%	%	%	%	%	%	
1	49	32	100	48	76	45	36	27	28	muscle spasm
2	40.8	64	68	30	66	20	16	27	35	disk prolapsed
6	31.9	32	44	33	56	21	17	28	24	disk block
4	36.6	56	56	30	58	25	20	21	27	vertebra movement
3	38.3	56	76	27	58	18	14	24	33	vertebra presser
5	32.8	12	48	36	64	23	18	20	41	muscle atrophy
7	26.5	16	48	30	50	17	14	17	20	spine pepheda
8	23.9	4	20	24	34	40	32	17	20	muscle tear
9	18.5	4	16	14	26	35	28	12	13	Trauma
		31	53	30	54	27	22	21	27	%
		3	2	4	1	5	7	8	6	↓

% = النسبة المئوية، ↓ = ترتيب تنازلي للنسبة المئوية

الاستفادة من مثل هذه البحوث في وضع البرامج والخطط العلاجية بصورة أكثر دقة وفاعلية.

تنبه مؤسسات المجتمع ذات العلاقة الى مكامن الخلل والأساليب التي يمكن استخدامها للقضاء عليه، سواء في انتشار الحالات او طرق الوقاية والعلاج.

### المراجع:

١. جلال محمد بعيو: (2015)، تأثير استخدام أشعة الليزر والتمارين العلاجية على المصابين بالتهاب أوتار العضلات المدورة للكتف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
٢. دافيد سوانسون: (2000) حول الألم المزمن الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى، سوريا.
٣. صالح بشير سعد: (2010) القوام البشري وسبل المحافظة عليه، دار زهران للطباعة والنشر، عمان.
٤. الصيد إبراهيم قدور وفتحي علي سليمان وأسعد الهادي شقلم: (2013) تصنيف الحالات المرضية للمتردين على مراكز التأهيل والعلاج الطبيعي بمدينة طرابلس في الفترة من 2013 الى 2014 (إحصائيات)، مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة، العدد 20، ديسمبر، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
٥. عادل علي حسن: (1995) الرياضة والصحة، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
6. Effects of the suggested program depends (2006) 6- Fathi Ali Suliman; on kicking the legs during swimming upon treatment of low back pain, PH. D. dissertation, Masaryk university, faculty of sports studies Brono CZ.R.7-Frerrick H. et. al.; (2003) Topical treatment of chronic low back pain with a capsicum plaster, Salzburg, Austria.
7. Harris R; (1994) Swimming for people with disability, 2nded, A & C Black, London.
8. <http://www.arthritis.org/resources/default.asp>. 2005.
9. Splash Physiotherapy; <http://www.physiterapy.com/s...ioterapy.html>; 5.11.2014.

كل ذلك السرد السابق منطقي وعلمي بأن يتحصل العلاج المائي Hydrotherapy على اعلى النسب بين جميع العلاجات، الا ان الباحثين يريان ان نتيجة البحث الحالي جانبت الصواب بالنسبة للواقع الموجود في الأقسام والمراكز العلاجية بمدينة طرابلس الذي يعرفانه بشكل كبير من خلال الزيارات المتعددة والمساهمة في العديد من البحوث حيث ان أغلب هذه الأقسام والمراكز لا يوجد بها احواض للعلاج المائي سواء صغيرة أو كبيرة، والتي بها مثل هذه الأحواض اما لا تعمل أو أنها قليلة الاستخدام بشكل متدنٍ جداً. ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى ان افراد العينة قد أجابوا في الكثير من اسئلة الاستبيان بشكل أكاديمي وفق ما يرونه افضل لعلاج مسببات الام أسفل الظهر وليس من واقع الحال بأقسامهم ومراكزهم التي يعملون بها.

### الاستنتاجات:

١. العلاج المائي (Hydrotherapy) تحصل على اعلى نسبة استخداماً وهي 54% لعلاج الام أسفل الظهر LBP..
٢. التدليك اليدوي (Manual Massage) يتحصل على نسبة 53% لعلاج الام أسفل الظهر LBP. وهي قريبة جداً من العلاج المائي.
٣. الشد (Traction) تحصل على نسبة 31% لعلاج الام أسفل الظهر LBP..
٤. التمرينات العلاجية (Exercise Therapy) تتحصل على نسبة 30% لعلاج الام أسفل الظهر LBP. بفارق ضئيل عن الشد.
٥. العلاج بالكدمات (Packs Therapy) والعلاج الكهربائي (Electro Therapy) جاءت متساوية بنسبة 27% لعلاج الام أسفل الظهر LBP..
٦. العلاج بالموجات (Waves Therapy) جاءت بنسبة 22% لعلاج أسفل الظهر LBP..
٧. العلاج بالأشعة (Infra Therapy) تحصلت على الترتيب الأخير بنسبة 21% لعلاج الام أسفل الظهر LBP..

### التوصيات:

يجب الاهتمام بالإحصائيات في كل ما يتعلق بالتأهيل والعلاج للوقوف على واقع الحال حتى يتم التعامل معه بشكل علمي.

## قياس مستوى الرضا الوظيفي لدى الموظفين بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس

د. عمران المبروك شختور\*، د. عمران عاشور الحصائري\*، أ. ابوالقاسم سالم الجريبي\*\*

\* كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة طرابلس.

\*\* المعهد العالي للمهن الطبية - طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### المخلص:

أهداف الدراسة: 1- مستوى الرضا الوظيفي لدى موظفي كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس. 2- مدى ارتباط زيادة مستوى الرضا الوظيفي بزيادة نسبة الأداء لدى الموظفين. 3- مدى ارتباط زيادة مستوى الرضا الوظيفي بالأجر والخوافز والترقيات. فروض الدراسة: 1- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في ارتفاع درجة أداء الموظفين تعزى إلى زيادة مستوى الرضا الوظيفي للموظف. 2- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في زيادة معدل أداء الموظفين تعزى إلى مدى رضاه عن الأجر والخوافز والترقيات. منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي. مجتمع وعينة البحث: تضمن مجتمع البحث موظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الفنين والاداريين العاملين في الإدارات والأقسام العلمية بالكلية وكان قوامهم (44) موظف فني واداري. أداة الدراسة: استخدمت الاستبانة كأداة لجمع المعلومات اللازمة لهذا البحث. النتائج: 1- هناك شعور واضح لدى موظفي الكلية بانهم لا يقدمون للعمل أفضل ما عندهم. 2- لا يوجد تبادل للمصالح المشتركة بين الكلية والموظفين بحيث انه ظهر ذلك جليا في عدم الرضا الذي أبداه الموظفين فيما يحصلون عليه مقابل ما يقدمونه للكلية. 3- هناك شعور لدى الموظفين أن الكلية لا تقوم بتوزيع المهام الوظيفية بشكل عادل بينهم. التوصيات: 1- على الكلية أن تقوم بإعادة دراسة سياسة توزيع المهام على الموظفين بشكل يتناسب مع مؤهلاتهم العلمية وخبراتهم العملية. 2- على الكلية أن تزيد من تفاعلها مع الموظف وأن تقوم بإشراكهم في خططها المستقبلية. 3- العمل على شرح وتوضيح النظم والقوانين والقواعد المنظمة للعمل للعمال الإداريين عن طريق كتيبات توزع لهم.

كما أن التحولات التي طرأت على العالم مثل العولمة، وما بعد الحداثة، والنظام العالمي الجديد، والتطورات التكنولوجية، وثورة المعلومات والاتصالات والإنترنت، ولدت تحديات كبيرة أمام هذه المنظمات؛ مما ترتب عليها من سرعة في الأداء والإنجاز واتخاذ القرارات. فالتغيير والتطوير ومواكبة المعاصر والجديد فرض على المنظمات تطبيق السياسات الإدارية المفتوحة، والالتزام بالمساءلة والشفافية، والمشاركة في صنع القرارات، واللامركزية. (4)

وفي هذا الصدد تشير (سوسن الشيخ 1997) إلى أن العاملين في أي مؤسسة يكونون أكثر ارتباطيه وكفاءة ودافعية للإنجاز

### المقدمة ومشكلة البحث:

بات موضوع الرضا الوظيفي يحظى باهتمام كبير من الباحثين في مجال الإدارة، والسلوك التنظيمي، وعلم النفس، لما له من أثر كبير على الإنتاجية، وأعطت الإدارة لهذا الموضوع اهتماما خاصا باعتباره عنصرا محفزا للعاملين وله اثر فعال على إنتاجية العمل وتطوره ويسهم في التزام العاملين بمؤسساتهم ووفائهم لتعهداتهم نحوها وارتباطهم بعملهم، كما أن الرضا الوظيفي يسهم في تحسين صحة العامل والنفسية ونوعية الحياة داخل بيئة العمل وخارجها.

كما تعتبر المؤسسات لها دور كبير في تحقيق الأهداف والرؤية لأي مجتمع، وحتى تقوم هذه المؤسسات بدورها فانه ثمة حاجة ملحة إلى كوادر ماهرة، فالإداريين في مجال التعليم هم الايدي المساعدة للدفع بعجلة العملية التعليمية، وان دورهم يعتبر الركن الأساسي الذي تقوم عليه المؤسسات التعليمية، وخصوصا في مؤسسات التعليم العالي وبالتالي فان رضا العاملين عن وظيفتهم له دوره الفعال في مدى إنجازهم وتحقيق مفهوم ذواتهم.

وتعتبر الحوافز الوسيلة أو الأسلوب أو الأداة التي تقدم للفرد الإشباع المطلوب بدرجات متفاوتة لحاجاته الناقصة وتركز نظرية حوافز العمل على الحوافز الداخلية وهي تتعامل أصلاً مع الأسباب التي تدفع الناس للعمل وأسباب تركهم العمل في المنظمات أو بقائهم فيها لذلك فإن توافر أنظمة مناسبة من الحوافز المادية والمعنوية يؤدي إلى زيادة الرضا وعن المنظمة ككل وبالتالي زيادة الالتزام التنظيمي، وزيادة معدلات الإنتاج وفي هذا السياق يرى بعضهم أن الرضا الوظيفي يتحقق من خلال معاملة العاملين على أنهم شركاء وليسوا مجرد أفراد ومنح المزايا المادية والمعنوية وإتاحة الفرص . (6)

وحيث ان الباحثين اعضاء هيئة تدريس بالكلية ومن خلال احتكاكهم بالموظفين لاحظوا سلبية بعض الموظفين في اداء اعمالهم بالصورة المطلوبة لعدم رضا البعض منهم على العمل في الكلية لأسباب عديدة منها مثل العوامل الراتب، ومحتوى العمل، والسياسة المتبعة داخل إدارة الكلية.... وغيرها.

وبناء عما سبق رأى الباحثون أن الأمر يستدعي البحث والدراسة للتعرف على مستوى الرضا الوظيفي لدى موظفي كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس . ولعل هذه الدراسة تفيد القائمين على ادارة الكلية بوضع الخطط الفعالة لزيادة مستوى الرضا الوظيفي لدى الموظفين.

### اهمية البحث:

تنبثق أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي يتناوله وهو رضا العاملين عن وظيفتهم إذ يعد الرضا الوظيفي من الموضوعات التي ينبغي أن تظلم موضعاً للبحث والدراسة بين فترة وأخرى عند القادة والمشرفين الإداريين، وماهي العوامل التي تزيد من مستوى هذا الرضا وما يترتب على هذا الموضوع من تأثيرات ايجابية وسلبية على أداء العاملين في المنظمة، علاوة على ما يأتي:

- تساعد المسؤولين والمختصين من خلال ما تتضمنه من

عندما يشعرون بالرضا عن عملهم، ويزداد هذا الشعور عندما يكون مصدره العمل وليس العائد المادي من وراء الوظيفة (7).

والرضا في مصطلح علم النفس هو ما يتضح من بعض المتغيرات المتعددة التي لها علاقة بالرضا الوظيفي ومفهومة وهي متغيرات متنوعة، كما أن مفهوم الرضا الوظيفي لا يدل عليه تعريف بذاته فهو متعدد المعاني، ومنها ما يشير إلى مفهوم الرضا في الحياة بصيغ متعددة ومتنوعة وهي تدعونا إلى التفكير المتأني حول موضوع الرضا.

ووجدت إحدى الدراسات أن هناك علاقة قوية بين الرضا الوظيفي والصحة النفسية للموظفين ووجد أن الأعمال التي تعطي الفرص للعاملين لاستخدام قدراتهم ومهارتهم تسهم في صحة نفسية جيدة كما وجد أن الاستياء الكبير من العمل يمكن أن ينشأ من الأعمال المملة والتي تكثر فيها النزاعات حيث وجد ان هذه الأعمال تضر بالصحة والنفسية للعاملين. (2)

وقد بدأ الاهتمام بالرضا الوظيفي مع بداية القرن العشرين إذ يشير كثير من الباحثين إلى أن العقود الثلاثة الأولى هي البداية بالرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الرضا الوظيفي إلا أنه ما زال هناك اختلاف حول تحديد تعريف أو مفهوم واضح ومحدد لهذا المصطلح والسبب يرجع إلى ارتباطه بمشاعر الفرد التي غالباً يصعب تفسيرها لأنها متغيرة بتغير مشاعر الأفراد في المواقف المختلفة، حيث أن النفس البشرية تميل للعمل فيما دام هناك شخص يعمل فهو إما أن يكون راضياً عن عمله وإما أن يكون غير راضي عن هذا العمل.

وقد تعددت تعريفات الرضا الوظيفي وذلك لاختلاف المداخل التي تناولها العلماء المختلفون والباحثون مفهوم الرضا الوظيفي وهنالك العديد من المحاولات التي بذلت لتحديد معنى محدد للرضا الوظيفي وعلى سبيل المثال إن الرضا الوظيفي هو الشعور النفسي بالقناعة والارتياح والسعادة لإشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل نفسه وبيئة العمل، مع الثقة والولاء والانتفاء للعمل ومع العوامل والمؤثرات البيئية الداخلية والخارجية ذات العلاقة كما يعرفه نادر أبوشايخة (1998) ان الرضا الوظيفي هو اتجاه إيجابي نحو الوظيفة التي يقوم بها الفرد حيث يشعر فيها بالرضا عن مختلف العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية والإدارية والفنية المتعلقة بالوظيفة. (11)



يعرفه بدوي: الأداء الوظيفي يعني "القيام بأعباء الوظيفة من مسؤوليات وواجبات وفقاً للمعدل المفروض أدائه من العامل الكفاء المدرب". (1)

يعرفه هلال: الأداء الوظيفي هو تنفيذ الموظف لأعماله ومسؤولياته التي تكلفه بها المنظمة أو الجهة التي ترتبط وظيفته بها، ويعني النتائج التي يحققها الموظف في المنظمة. (12)

الحواجز:

مجموعة المؤثرات التي تستخدم في إثارة دوافع الفرد، وبالتالي في تحديد مستوى وشكل سلوكه وذلك بإتاحة الفرصة أمامه لإشباع الحاجات التي تحرك دوافعه. (9)

### الدراسات المرتبطة والمشابهة:

- دراسة محمد المدلج (2004) والتي كانت بعنوان «قياس الرضا الوظيفي لدى العاملين الفنيين في الخدمات الطبية للقوات المسلحة». وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الرضا الوظيفي لدى الفئة المبحوثة، والتعرف على علاقة الرضا الوظيفي بالبعد المالي، وبيئة العمل والعملية الإدارية، والتطور الذاتي والوظيفي وعلاقات العمل، والتعرف على العوامل المؤثرة على الرضا الوظيفي لدى الفئة المبحوثة، والتعرف على علاقة الرضا الوظيفي بالعوامل الشخصية للفئة المبحوثة.

- دراسة حبيب سميح خوام (2004) والتي كانت بعنوان «الرضا الوظيفي لدى العاملين وآثاره على الأداء الوظيفي» وهدفت الدراسة إلى التعرف على الواقع الرضا الوظيفي السائد ومستويات الرضا الوظيفي ومستوى الإنتاجية وفقاً للمتغيرات الشخصية والوظيفية الآتية: (الجنس - سنوات الخدمة - المؤهل التعليمي - العمر - الراتب - ظروف العمل - العلاقة بين الرؤساء والمرؤوسين - الترقية والتقدم في العمل) واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (100) موظف يمثلون الموظفين العاملين في قناة الجزيرة وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها: وجود علاقات مهمة إحصائياً بين مستويات الرضا الوظيفي وبيئة العمل والأداء والحوافز والمرتبات. (3)

- دراسة عمر أحمد همشري (1998) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الرضا عن العمل لدى العاملين في المكتبات المتخصصة في الأردن، وكشفت النتائج عن رضا متوسط لأفراد الدراسة عن العمل، وكشفت عن بعض

حقائق وما تنتهي إليه من نتائج وتوصيات في التعرف على واقع رضا العاملين وواقع رؤيتهم للعوامل التي تساعد على زيادته، كما تمكن المسئولين من التعرف على أكثر العوامل المؤثرة إيجابياً على العاملين.

- يساعد هذا البحث من خلال ما يقدمه من توصيات ومقترحات لهؤلاء المسئولين على تعزيز هذه الجوانب بما يؤدي إلى زيادة رضاهم وبالتالي زيادة إنتاجيتهم.

- الخروج بتوصيات لدراسات استكمالية في مجال السلوك البشري للعاملين في منظماتهم.

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

1. مستوى الرضا الوظيفي لدى موظفي كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس.
2. مدى ارتباط زيادة مستوى الرضا الوظيفي بزيادة نسبة الأداء لدى الموظفين.
3. مدى ارتباط زيادة مستوى الرضا الوظيفي بالأجر والحوافز والترقيات.

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في ارتفاع درجة أداء الموظفين تعزى إلى زيادة مستوى الرضا الوظيفي للموظف.
- 2- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في زيادة معدل أداء الموظفين تعزى إلى مدى رضاه عن الأجر والحوافز والترقيات.

### مصطلحات البحث:

الرضا الوظيفي:

هو الشعور النفسي بالقناعة والارتياح أو السعادة لإشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل نفسه ومحتوى بيئة العمل ومع الثقة والولاء والانتفاء للعمل. (8)

الأداء الوظيفي:

يرتبط مفهوم الأداء بسلوك الفرد والمنظمة، ويحتل مكانة خاصة داخل أية مؤسسة باعتباره الناتج النهائي لمحصلة جميع الأنشطة بها، وقد تعددت تعريفات الباحثين للأداء، ومن بين هذه التعاريف نذكر:

سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، العمر. (5)

## إجراءات الدراسة:

1- منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لوصف الظاهرة موضوع البحث من خلال جمع البيانات والمعلومات من عينة الدراسة والمراجع والدوريات والأبحاث والدراسات وتحليل هذه المعلومات والبيانات للوصول إلى النتائج المرغوبة.

2- مجتمع وعينة البحث:

تضمن مجتمع البحث موظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الفنيين والاداريين العاملين في الإدارات والاقسام العلمية بالكلية ولضمان الدقة في جمع البيانات فقد تم توزيع الاستبانة شخصياً على عينة البحث والتي تضمنت (44) موظف فني واداري تم اختيارهم من الإدارات والاقسام العلمية بالكلية.

3- أداة الدراسة: استخدمت الاستبانة كأداة لجمع المعلومات اللازمة لهذا البحث، وقد اعتمد الباحثون في تصميم الاستبانة على الدراسات السابقة في هذا المجال، وخاصة دراسة كل من: (دراسة عمر همشري) (10) و(دراسة خليل جعفر حجاج) (5) و (دراسة حبيب خوام) (3) وتم اختيار وتحويل بعض الفقرات بما يتناسب مع البيئة الليبية وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي وذلك بإعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجات لتتم معالجتها إحصائياً وعلى النحو الآتي:

مرضية جداً (1) مرضية (2) مرضية إلى حد ما (3) غير مرضية (4) غير مرضية جداً (5)

واشتملت الاستبانة، في صورتها الأولية، على (40) فقرة لقياس الرضا الوظيفي موزعة على ثلاثة محاور وهي:

المحور الأول: علاقة الرضا الوظيفي بالإنتاجية.

- الرضا عن الأداء الوظيفي.

- الرضا عن التوصيف الوظيفي بالكلية.

- الرضا عن مستوى الأداء حسب مسؤولية الموظف في الكلية.

- الرضا عن طبيعة الوظيفة بما يتوافق مع طموح الموظف.

- الرضا عن أسلوب التواصل بين الموظف والإدارة العليا.

- الرضا عن طريقة تعامل الإدارة مع الموظفين.

مصادر عدم الرضا عن العمل خاصة فيما يتعلق بالحوافز، وكشفت الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن العمل تعزى إلى نوع المؤسسة والجنس والتخصص والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة والعمر، وكشفت النتائج أن الإناث كانوا أكثر رضا عن مهنة المكتبات من زملائهن الذكور، وأن الحاصلين على شهادات الدراسات العليا أكثر رضا عن الإدارة من زملائهم الحاصلين (على شهادة البكالوريوس أو ما دونها) (10)

- دراسة (Abouserie 1996) التي هدفت إلى التحري عن علاقات ضغوط العمل واستراتيجيات التعامل معها من جهة، ومستويات الرضا الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس الجامعية من جهة أخرى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق استبانتين، الأولى للكشف عن عوامل ضغوط العمل واستراتيجيات التعامل معها والثانية لمعرفة العلاقة بين هذه العوامل والرضا الوظيفي للعاملين، وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج تبين مدى تدني الخدمات الجامعية المقدمة للعاملين، ووجود علاقات مهمة إحصائياً بين الجانبين حيث تؤثر ضغوط العمل واستراتيجيات التعلم على مستوي الرضا الوظيفي للعاملين. (13)

- دراسة (Truell, Price, & et.al. : 1998) التي هدفت إلى معرفة علاقات الدوافع الذاتية (لهزبرج Heberg) مع مستويات الرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية الجامعية، واستخدم الباحث نموذج (لهزبرج Heberg) لتصنيف الدوافع لمعرفة علاقته بالرضا الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس، وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها: وجود علاقات مهمة إحصائياً بين الدوافع الذاتية ومستويات الرضا الوظيفي. (14)

- دراسة خليل جعفر حجاج (2007) التي هدفت إلى معرفة مستوى الرضا الوظيفي لدى العاملين في وزارة الحكم المحلي الفلسطينية في ضوء المتغيرات الآتية (الراتب، الإمكانات والأدوات، العلاقة بين الرؤساء والمرؤوسين، المزايا التي تقدمها الوزارة ومدى الفروق في مستوى الرضا الوظيفي وفق متغيرات العمر، الجنس، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية، مدة الخبرة وكانت عينة الدراسة من جميع الموظفين في وزارة الحكم المحلي في قطاع غزة وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط إجمالي الرضا الوظيفي لدى موظفي وزارة الحكم المحلي الفلسطينية في الدراسة 34.5% ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الوظيفي تعزى لمتغير الجنس،

من الجدول رقم (1) نجد أن نسبة 13.6% من عدد أفراد العينة من حملة الثانوية العامة، وأن ما نسبة 18.1% منهم من حملة الدبلوم، ونسبة 52.2% منهم من حملة البكالوريوس، وأن نسبة 15.9% من حملة الماجستير، وبما أن النسبة الأكبر 84% من أفراد العينة هم من حملة الشهادات بالتالي إجاباتهم ستكون موضوعية حسب خبرتهم العلمية .

جدول رقم (2) الخبرة العملية للموظفين في الكلية

النسبة المئوية	التكرار ( العدد )	البيان
31.8 %	14	5 سنوات أو أقل
27.2 %	12	6 سنوات إلى 10
27.2 %	12	11 سنة إلى 15
13.6 %	6	15 سنة وأعلى
100 %	44	المجموع

يتضح في الجدول رقم (2) أن ما نسبته 31.8% من أفراد العينة لديهم خبره أقل من 5 سنوات، وأن 27.2% منهم لديهم خبرة ما بين 6 سنوات إلى 10 سنوات، وأن 27.2% منهم لديهم خبرة ما بين 11 إلى 15 سنة، وأن 13.6% منهم لديهم أكثر من 15 سنة خبرة ويتضح ان النسب شبه متقاربة في الخبرة لذلك يمكن ان نقول أنها متجانسة وستكون إجاباتها أكثر موضوعية ويؤخذ بها.

تحليل المحور الاول: علاقة الرضا الوظيفي بالإنتاجية.

جدول رقم (3) الرضا عن الأداء الوظيفي (1 | 1)

النسبة المئوية	التكرار ( العدد )	البيان
6.8 %	3	ممتاز
13.6 %	6	جيد جدًا
30.8 %	14	جيد
6.8 %	3	متوسط
40.9 %	18	ضعيف
100 %	44	المجموع

يتضمن جدول رقم (3) أن ما نسبته 6.8% من أفراد العينة راضون بشكل ممتاز عن أدائهم الوظيفي، وأن ما نسبته 13.6% منهم راضون بشكل جيد جدًا، وأن ما نسبته 30.8% منهم راضون بشكل جيد، بهذا نستنتج من الجدول أن ما نسبته 78% تقريبا من الموظفين راضون بشكل من جيد الى ضعيف عن أدائهم الوظيفي، بالتالي يمكن نستنتج أن الموظفون يشعرون بانهم لا يقدمون للعمل أفضل ما لديهم.

المحور الثاني : علاقة الرضا الوظيفي بالأجر والخوافز والترقيات

- الرضا عن الأجر الشهري للموظف.
- الأداء الوظيفي وعلاقته بالية تكافؤ الفرص لدى الموظفين.
- رضا الموظفين عن الترقيات ووقت استحقاقها.
- ارتباط إنتاجية الموظف بالترقيات والخوافز.

الاختبارات الخاصة بأداة الدراسة (الاستبانة)

لغرض اختبار صدق الاستبانة الدراسة هناك عدة طرق منها ما يعرف:

أ - اختبارات الصدق والذي يستهدف التحقق من مدى انتماء الفقرة الى مجالها بصدق المحكمين وانها تقيس العوامل التي صممت الاستبانة لقياسها حيث عرضت الاستبانة على (10) محكمين من المتخصصين في العلوم الادارية والتربوية بصيغتها الاولى التي تحوي على (40) فقرة وتم الاخذ بما ابده من ملاحظات وتعديلات وقد حصلت الاستبانة على نسبة اتفاق محكمين بلغت (95%)

ب - اختبارات ثبات الاداة ويقصد به قدرة الاداة في الحصول على البيانات نفسها او مقارنة لها كلما اعيد تطبيقها وقد استخدم الباحثون طريقة ألفا- كرونباخ لتحديد درجة ثبات الاداة حيث بلغت نتيجة الاختبار (0,92) وهو اعلى من الحد الادنى المقبول والبالغ (0,60)

4 - الاساليب الاحصائية:

- معامل الارتباط
- النسبة المئوية
- معامل الفا كرونباخ

## عرض النتائج:

تحليل المتغيرات الشخصية:

جدول رقم (1) المؤهل العلمي لموظفين الكلية

النسبة المئوية	التكرار ( العدد )	البيان
13.6 %	6	ثانوي
18.1 %	8	دبلوم
52.2 %	23	بكالوريوس
15.9 %	7	ماجستير
100 %	44	المجموع

جدول رقم (6) الرضا عن طبيعة الوظيفة بما يتوافق مع طموح الموظف (1/4)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
38.6 %	17	نعم
34 %	15	لا أعلم
27.2 %	12	لا
100 %	44	المجموع

يتضح لنا من الجدول رقم (6) أن ما نسبته 38.6% من أفراد العينة يشعرون بأنهم حققوا هدفهم وطموحهم في وظيفتهم، وأن 34% من أفراد العينة لا يعلمون، وأن 27.2% يشعرون أنهم لم يحققوا معظم طموحهم في الوظيفة.

وحيث أن 38.6% من الموظفين يشعرون بأنهم حققوا طموحهم، بالتالي يمكن أن نعتبر أنه يوجد رضا وظيفي لدى الموظفين حول الطموح الذي تحققه الوظيفة لهم، وبالتالي يجب أن يكون هناك أثر على الأداء.

تحليل المحور الثاني: علاقة الرضا الوظيفي بالأجر والحوافز والترقيات.

جدول رقم (7) الرضا عن أسلوب التواصل بين الموظف والإدارة العليا (1/5)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
36 %	16	يوجد
12 %	5	أحياناً
52 %	23	لا يوجد
100 %	44	المجموع

يتضح لنا من الجدول رقم (7) أن ما نسبته 36% يقرون أنه يوجد أسلوب تواصل بين الإدارة العليا والموظفين، أو أنه يوجد لكنه أحياناً، وأن ما نسبته 52% يقرون أنه لا يوجد أسلوب للتواصل بين الإدارة العليا والموظفين، وطالما أن نسبة 64% من الموظفين لا يشعرون بأنه لا يوجد أسلوب تواصل بينهم وبين الإدارة العليا، فهذا يعني أن هناك تأثير سلبي لأداء الموظفين في عدم التواصل بين الموظف والإدارة.

جدول رقم (8) الرضا عن طريقة تعامل الإدارة مع الموظفين (1/6)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
31.8 %	14	ممتاز
36.3 %	16	جيد
31.8 %	14	ضعيف
100 %	44	المجموع

جدول رقم (4) الرضا عن التوصيف الوظيفي بالكلية (1/2)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
6.8 %	3	نعم
61.3 %	27	لا أعلم
31.8 %	14	لا
100 %	44	المجموع

يتضح لنا من الجدول رقم (4) أن ما نسبته 6.8% من عدد أفراد العينة يشعرون بعدالة توزيع المهام على الموظفين، بينما يوجد 61.3% لا يعلمون، وأن ما نسبته 31.8% من عدد أفراد العينة لا يشعرون بعدالة توزيع المهام على الموظفين ويتضح لنا أن ما نسبته 61.3% من أفراد العينة لا يقرون بوجود عدالة من عدمه في توزيع المهام على الموظفين، بالتالي يمكننا الاستنتاج: ان النسبة الكبيرة من افراد العينة لا تعلم وهذا يدل على عدم توضيح الكلية المهام بالصورة المطلوبة، كما أن هناك نسبة الموظفين راضون عن ما يحصلون عليه في المؤسسة من أجور وراحة نفسية في تنظيم أوقات الدوام، إلا أنهم يشعرون أن ادارة الكلية لا تقوم بتوزيع المهام الوظيفية بشكل عادل، أو أن سياسة توزيع المهام لديها تتبع بعض المحسوبة وغير ذلك.

جدول رقم (5) الرضا عن مستوى الأداء حسب مسؤولية الموظف في الكلية (1/3)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
18 %	8	جيد
20.4 %	9	متوسط
61.3 %	27	ضعيف
100 %	44	المجموع

يتضح لنا من الجدول رقم (5) أن ما نسبته 18% من عدد أفراد العينة يشعرون برضا جيد عن مستوى التفاعل بالكلية، وأن ما نسبته 20.4% من أفراد العينة يشعرون برضا متوسط، وأنا ما نسبته 61.3% يشعرون برضا ضعيف عن ذلك.

كما يمكن أن نستنتج بعد تحليل الجدول أن ما يزيد عن 61.3% من أفراد العينة يشعرون برضا ضعيف عن مستوى التفاعل بالكلية، بالتالي يمكن القول أن مستوى الأداء الوظيفي لا ينعكس حسب المسؤوليات المناطة والمرجوة من الموظف.

من التحليل أعلاه، أن الكلية لا تحقق إرضاء تام للموظفين بالنسبة لتكافؤ الفرص وربما أنها تحتاج لاختيار لجنة تقوم على دراسة الموضوع بشكل أكبر، حيث أن حوالي من 61.3% من أفراد العينة أشاروا إلى هذا الموضوع بسلبية مما يوضح أثره الكبير على الأداء الوظيفي.

جدول رقم (11) رضا الموظفين عن الترقيات ووقت استحقاقها (2 / 3)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
11.3 %	5	نعم
15.9 %	7	محايد
72.7 %	32	لا
100 %	44	المجموع

يتضح لنا من الجدول رقم (11) أن ما نسبته 31.1% فقط من أفراد العينة يشعرون برضا عن الترقيات التي حصلوا عليها في توقيتها، بينما 15.9% منهم لم يبدوا آرائهم، وأن 72.7% لا يشعرون بالرضا عن الترقيات و وقت الحصول عليها.

يمكن أن نستنتج من التحليل أعلاه، أن الروتين الإداري أهم مشكلة في تأخر الترقيات وان الكلية والجامعة لا تحقق إرضاء تام للموظفين عن الترقيات، وربما أنها تحتاج لدراسة نظام الترقيات لديها ومتابعته، حيث أن 72.7% من أفراد العينة لا يشعرون برضا عن هذا الموضوع بحد ذاته، حيث أن من لم يبدي رأيه لا بد وأنه غير راضي عن سياسة الترقيات المتبعة بالكلية، وذلك كله برأي الشخصي ينعكس على الأداء الوظيفي.

جدول رقم (12) ارتباط إنتاجية الموظف بالترقيات والحوافز (2 / 4)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
13.6 %	6	نعم
11.3 %	5	محايد
75 %	33	لا
100 %	44	المجموع

يتضح لنا من الجدول (12) أن ما نسبته 13.6% من أفراد العينة يتفقون بأن يوجد ارتباط وثيق بين الإنتاجية والترقيات والحوافز التي يحصل عليها الموظف، ولكن آخرون لم يقوموا بإبداء الرأي في ذلك.

بما أن نسبة 75% من أفراد العينة يتفقون بأن لا يوجد ارتباط وثيق بين الإنتاجية والحوافز والترقيات التي يحصلوا عليها، يمكن القول أنه حين لا يحصل الموظف على ترقيات وحوافز

من الجدول رقم (8) يتضح لنا أن ما نسبته 31.8% من مجتمع العينة البحث راضي عن طريقة التعامل بين الإدارة والموظفين، وأن 36.3% من مجتمع البحث يشعرون برضا تقريبي لذلك، وأن 31.8% من مجتمع البحث لا يشعرون برضا عن طريقة التعامل بين الإدارة والموظفين.

طالما أنه يوجد 68% من الموظفين يشعرون برضا عن التعامل بين الإدارة والموظفين و 31.8% لا يشعرون بذلك، فيمكن أن نقول أنه هناك تفاوت في إبداء الرأي حسب الموضوع المطروح، وأنه لا بد للكلية أن تكون عندها سياسة تعامل واحدة مع الموظفين لان لذلك تأثير على الأداء الوظيفي .

جدول رقم (9) الرضا عن الأجر الشهري للموظف (2 / 1)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
9 %	4	جيد جداً
22.7 %	10	جيد
68.1 %	30	ضعيف
100 %	44	المجموع

يتضح لنا من الجدول (9) أن ما نسبته 9% من أفراد العينة يشعرون برضا جيد جداً عما يحصلون من أجر، وأن 22.7% من أفراد العينة يشعرون برضا جيد عما يحصلون عليه من أجر، وأن 68.1% غير راضون عن الأجر الذي يدفع لهم، يمكن أن نستنتج أن ما يزيد عن 90% من أفراد العينة يشعرون بعد الرضا عن ما يحصلون عليه من أجر شهري، بالتالي يمكن أن نقول أن ضعف الأجر يعكس سلباً على الأداء الوظيفي.

جدول رقم (10) الأداء الوظيفي وعلاقته بالية تكافؤ الفرص لدى الموظفين (2 / 2)

النسبة المئوية	التكرار (العدد)	البيان
13.6 %	6	نعم
25 %	11	لا اعلم
61.3 %	27	لا
100 %	44	المجموع

يتضح لنا من الجدول رقم (10) أن ما نسبته 13.6% فقط من أفراد العينة يقرون بوجود تكافؤ للفرص بين الموظفين، بينما ما نسبته 25% من أفراد العينة منهم لم يبدوا آرائهم، أو أنهم لا يعلمون ما هي فرص التكافؤ في الكلية، لكن هناك 61.3% من أفراد العينة يشيرون إلى أنه لا يوجد أي تكافؤ للفرص بين الموظفين في الكلية، ويمكن أن نستنتج



في الوقت المناسب لا يزيد إقباله على العمل بالتالي انعكس سلباً على أداء الموظف.

## النتائج:

- هناك شعور واضح لدى موظفين الكلية بانهم لا يقدمون للعمل أفضل ما عندهم.
- لا يوجد تبادل للمصالح المشتركة بين الكلية والموظفين بحيث انه ظهر ذلك جلياً في عدم الرضا الذي أبداه الموظفين فيما يحصلون عليه مقابل ما يقدمونه للكلية.
- هناك شعور لدى الموظفين أن الكلية لا تقوم بتوزيع المهام الوظيفية بشكل عادل بينهم.
- ليس هناك سياسة واضحة للكلية تقتضي بتوظيف أصحاب شهادات علمية في المكان المناسب للوظيفة.
- ليس هناك وعي وفهم في الكلية وجميع إدارتها يقتضي بالتفاعل المستمر مع الموظفين، مما اثر على الأداء الوظيفي بشكل كبير.
- عدم وجود حوار أو أسلوب تواصل محدد وواضح بين الإدارة والموظفين يؤثر على الأداء الوظيفي.
- هناك شعور بان سياسة الكلية تقوم على التمييز في المعاملة بين الموظفين وهذا الشعور يتشارك به نسبة كبيرة من الموظفين.
- إن سياسة الرواتب والأجور المعتمدة من الدولة للموظفين، لا تعطيهم شعور بالرضا، أي انه مؤثر في الأداء الوظيفي بشكل واضح.
- أن الكلية لا تحقق إرضاء تام للموظفين بالنسبة لتكافؤ الفرص فيما بينهم.
- هناك شعور بعدم الرضا تجاه سياسة الترقيات المتبعة لدى الجامعة.
- لا توجد علاقة واضحة في انه حين يحصل الموظف على ترقيات وحوافز يزيد إقباله على العمل ويتحسن أدائه الوظيفي.
- عندما يكون هناك سياسة للزيادة السنوية على الأجور والراتب للموظفين، يكون هناك اثر ملحوظ على الأداء الوظيفي.

## التوصيات:

1. على الكلية أن تقوم بإعادة دراسة سياسة توزيع المهام على الموظفين بشكل يتناسب مع مؤهلاتهم العلمية وخبراتهم العملية.
2. على الكلية أن تزيد من تفاعلها مع الموظف وأن تقوم بإشراكهم في خططها المستقبلية.
3. العمل على شرح وتوضيح النظم والقوانين والقواعد المنظمة للعمل للعمال الإداريين عن طريق كتيبات توزع لهم.
4. يجب على الكلية أن تقوم بعمل برنامج لتطوير الموظفين، وتشجيعهم على إتمام دراستهم الجامعية حيث أن هناك نسبة واضحة من الموظفين ممن لا يحملون مؤهلات جامعي، بالتالي يمكن أن يشعر كل الموظفين على سواء بنفس درجة الرضا حول الطموح الذي يحققه له عمله.
5. يجب على الكلية أن تضع خطة تدريب للموظفين، وتقوم بعمل دورات تدريبية بشكل منتظم لهم، لأن هذه الدورات تشعر الموظف بأهميته، وتجعله دائم التجديد والإبداع.
6. مكان العمل له تأثير كبير على أداء الموظفين بالتالي على الكلية أن تقوم دائماً بعمل تجديدات أو تطويرات للأماكن التي تم تقادماًها في العمل بحيث يشعر الموظف براحة تامة أثناء تأدية مهامه الوظيفية.
7. العمل على توفير نظام للاتصال الإداري يكون انسيابي وذو اتجاهات متعددة، عن طريق الاجتماعات للتقرب من الموظفين الإداريين لمعرفة احتياجاتهم وآرائهم وأفكارهم.
8. على الدولة أن مراجعة نظام الأجر الذي يتقاضاه الموظف إذا ما كان يراعي كافة تكاليف الحياة، وغلاء المعيشة دائماً، لأن الموظف لا بد وانه سيقوم بأداء عمله بشكل جيد ما دام يشعر برضا عن الأجر، وهذا من شأنه أن يزيد الإنتاجية.
9. العمل على توفير نظم للحوافز والمكافآت المادية والمعنوية بشكل عادل ومرضي باتخاذ سياسات جديدة في ذلك.
10. على الكلية أن تقوم بمنح الترقيات والحوافز تبعاً لسياسة معينة، وأن تقوم بمنحها للموظف في الوقت المناسب لها، لأن هذا من شأنه أن يزيد الإنتاجية، و ينعكس على الأداء الوظيفي.
11. على المسؤولين في الإدارات والاقسام بالكلية تحسين مستويات الأداء الوظيفي أن يدرکوا الاهتمام بتوفير مناخ



## المراجع الأجنبية:

13. Abouserie (1991), R, "The Attitudes of teachers and head teachers towards Job satisfaction in Tanzanian Primary schools". The Ohio State University, Dissertation Abstracts .p. 224
14. Truell, Price & et al. Implementers Teacher Job satisfaction in school management, Santiago, Preiffer, U. S A, 1991, pp1-11.

تنظيمي مثالي وملائم ومتجدد ومتطور حتى يشعر العامل الإداري بالرضا وبالتالي يقدم أفضل أداء لديه.

12. العمل على صناعة قيادات إدارية ناجحة تتماشى مع متطلبات العصر كالموارد البشرية.

13. العمل على إتباع نظم للرقابة الإدارية يقوم على أساس التوجيه وتصحيح الأخطاء كالعقوبة فقط إن لزم الأمر.

14. العمل على توفير علاقات رسمية بين الرؤساء كالمؤوسين بطريقة موضوعية وقانونية ومرنة.

## المراجع العربية:

1. بدوي أحمد زكي (1984) معجم مصطلحات العلوم الإدارية، دار الكتاب المصري، القاهرة.
2. بشير الخضر وآخرون (1998): السلوك التنظيمي، جامعة القدس، عمان، ص 294
3. حبيب سميج خوام (الرضا الوظيفي لدى العاملين وآثاره على الأداء الوظيفي لدى موظفين قناة الجزيرة) دراسة ماجستير، الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي.
4. خالد أحمد الصرايرة (2011) الأداء الوظيفي لدى أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات الأردنية الرسمية من وجهة نظر رؤساء الأقسام فيها مجلة جامعة دمشق - المجلد 27 - العدد الأول + الثاني.
5. خليل جعفر حجاج (2007) الرضا الوظيفي لدى موظفي وزارة الحكم المحلي الفلسطينية. مجلة الجامعة الإسلامية، فلسطين المجلد الخامس عشر، العدد الثاني (ص 819 - ص 844)
6. زيد عبوي (2006) التنظيم الإداري: مبادئه وأساسياته. الطبعة الأولى، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
7. سوسن سالم الشيخ (1997) دراسة النموذج الإسلامي للرضا الوظيفي «نموذج مقترح»، المجلة العربية بكلية التجارة فرع جامعة الأزهر للبنات، العدد 13
8. صلاح الدين محمد عبد الباقي، السلوك التنظيمي، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، ص 130.
9. صالح عودة سعيد (1994) إدارة الأفراد، الجامعة، الطبعة الأولى المفتوحة طرابلس.
10. عمر أحمد همشري (1998) الرضا عن العمل لدى العاملين في المكتبات المتخصصة في الأردن (مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 25، العدد الأول، ص 57)
11. نادر أحمد أبو شينة (1998). الرضا الوظيفي لرجل الأمن في أجهزة الأمن العربية، مركز الدراسات والبحوث، أكاديمية نايف العربية.
12. هلال محمد عبدالغني (1994) مهارات إدارة الأداء، مركز تطوير الأداء والتنمية، القاهرة.

## تأثير برنامج تمارينات أرضية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية في سباحة الصدر

د. عمران عاشور الحسايري، د. طلال فخر الدين أبو خطوة، د. أحمد كامل حسنين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### الملخص:

هدف الدراسة: تهدف الدراسة للتعرف على تأثير برنامج التمارينات الارضية على بعض المتغيرات الوظيفية والمتغيرات البدنية لدي السباحين في سباحة الصدر. إجراءات الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من سباحي المسافات القصيرة وقد بلغ عددهم (10) نتائج الدراسة: اظهرت نتائج الدراسة ان التدريب المقترح باستخدام التمارينات الارضية اثر تأثير ايجابيا على تحسين بعض المتغيرات الوظيفية والتي تمثلت (معدل نبضات القلب، السعة الحيوية للرئتين، وكما تم تحسين بعض المتغيرات البدنية والتي تمثلت (السرعة، المرونة، التحمل العضلي، التوافق) وكما تم تحسين زمن مستويي اداء السباحة باستخدام التمارينات.

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة السباحة ذات أهمية كبيرة، نتيجة لما تكسبه للانسان من فوائد بدنية ووظيفية ونفسية، وهي احدى الرياضات الشاملة الاساسية التي تعمل على تحقيق أهداف التربية البدنية.

وتعتبر السباحة من الانشطة الرياضية الهامة التي تعتمد اعتمادا كبيرا على المجموعات العضلية، وبالتالي يجب على السباح اتقانها بالطريقة الصحيحة، حيث ان حركة السباح في الماء تساعده على الاحتفاظ بمرونة جميع المجموعات العضلية الهامة (1:59).

فسباحي المسافات القصيرة يمتازون بسرعتهم الفائقة وبقدرتهم اللاهوائية العالية وذلك بالاعتماد على الطاقة اللاهوائية عن طريق الاوكسجين، ومع زيادة طول المسافة تقل هذه السرعة ويقل معها اهمية هذه القدرة اللاهوائية وتتحول الى قدرة هوائية تعتمد على الجهاز الدوري ووجود الاكسجين.

وتعتمد السباحة اعتمادا كبيرا على القدرة اللاهوائية في المسافة القصيرة، فهي تحتاج الى قوة الانضباط العضلي بصورة مباشرة مما يؤدي الى زيادة انتاج الطاقة من ATP التي تؤخر ظهور التعب، حيث ان سبب التعب في مسافات السباحة القصيرة (25, 50 متر) يرجع الى نقص

مخزون العضلة من الفسفوركرياتين، والى نقص سرعة التفاعلات الكيميائية اللازمة لاعادة مركب الطاقة المباشر ATP، لذلك يهدف التدريب اللاهوائي الى زيادة فاعلية انتاج الطاقة اللاهوائية (1:87). ونتيجة لاطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية في مجال السباحة، ومتابعاته المستمرة لنتائج السباحين، كونه استازا عادة السباحة في كلية التربية البدنية بجامعة الفاتح، وجد ان هناك العديد من السباحين لا يحققون النتائج المطلوبة من سباحة الصدر كما ان العديد من السباحين يفتقدون الى بعض الصفات البدنية المهمة التي تساهم في تقدم مستوى السباحة الصدر، لذا قام الباحث بوضع برنامج باستخدام بعض التمارينات الارضية التي تساعد على تحسين قدرة السباح اللاهوائية وتأثيرها على مستوى الاداء المهاري و دفعه للامام وتحقيق النتائج.

### أهداف البحث:

- يهدف البحث الى التعرف على:

- 1- تأثير برنامج التمارينات الأرضية على بعض المتغيرات الوظيفية (معدل نبضات القلب- السعة الحيوية للرئتين) لدى السباحين في سباحة الصدر.
- 2- تأثير برنامج التمارينات الارضية على بعض المتغيرات البدنية

انحصرت بين  $\pm 3$ ، وهذا ما يدل على تجانس افراد العينة.

## أدوات البحث:

1- الاجهزة والأدوات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- جهاز اسبيروميتر لقياس السعة الحيوية (لتر)
- ساعة اليكترونية لقياس الزمن
- شريط قياس لقياس المسافة
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة

2- القياسات والاختبارات :

- قياس معدل نبضات القلب. - قياس السعة الحيوية للرتين-
- قياس الصفات البدنية - اختبار عدو 50 متر- اختبار ثني الجذع للامام الاسفل - اختبار الجلوس من الرقود - اختبار الدوائر المرقمة. - قياس سباحة 25 متر صدر

## الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية على عدد من السباحين (8) سباحين من مجتمع البحث من خارج عينة البحث، وذلك لايجاد المعاملات العلمية (الثبات و الصدق الذاتي).

يوضح جدول (3) قيم معاملات الارتباط للاختبارات المستهدفة في البحث، وقد تراوحت بين (0,81-0,88) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0,05 والمبالغة.

وهذا ما يدل على ثبات الاختبارات. وقد تم استخراج معامل الصدق الذاتي للاختبارات المستهدفة من خلال تطبيق المعادلة الآتية :  
معامل الصدق الذاتي: معامل الثبات.

وبذلك تكون الاختبارات المستخدمة في البحث تتمتع بثبات وصدق عاليين، ويمكن استخدامها على عينة البحث.

(القوة العضلية - السرعة - المرونة - التوافق) لدى السباحين في سباحة الصدر.

## فروض البحث:

- 1- برنامج التمرينات الارضية يؤثر ايجابيا في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لدى السباحين في سباحة الصدر.
- 2- برنامج التمرينات الارضية يؤثر ايجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية لدى السباحين في سباحة الصدر.
- 3- وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبية.

## اجراءات البحث:

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي المسافات القصيرة (سباحة الصدر)، وقد بلغ عددهم (10) سباحا، في الموسم 2007-2008، وقد قام الباحث بايجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات الاساسية (العمر، الطول، الوزن)، وقد قام الباحث بعدها بتقسيم أفراد العينة عشوائيا الى مجموعتين وايجاد التكافؤ بينهما وكما هو موضح في الجدولين (1).

جدول (1) توصيف عينة البحث  $n=10$

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر (بالنسبة)	17,54	1,22	17,50	0,65
الطول (بالسنتمتر)	168,31	5,87	5,85	0,46
الوزن (بالكيلوجرام)	60,76	2,34	2,25	0,81

يتضح من جدول (1) ان قيم معاملات الالتواء في المتغيرات الاساسية لعينة البحث قد تراوحت بين (0,81-:46)، وقد

جدول (3) للاختبارات المستهدفة في البحث.

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات
		$\pm$ ع	م	$\pm$ ع	م	
0,90	0,81	1,32	5,76	1,21	5,78	عدد 50 م
0,91	0,82	0,63	7,20	0,75	7,13	ثني الجذع للامام الاسفل
0,93	0,87	2,91	18,02	2,77	17,21	الجلوس من الرقود
0,91	0,83	1,89	19,81	1,85	19,77	الدوائر المرقمة
0,94	0,88	0,72	3,24	0,63	3,22	25 متر سباح صدر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0,05 =

جدول (4) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن=10

مستوى الدلالة	قيمة ن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	م	ع±	م	
دال	3,76	2,11	77,63	2,72	78,98	معدل النبض
دال	2,88	0,26	3,98	0,39	3,45	السعة الحيوية للرئتين
دال	3,43	2,16	5,03	2,75	5,76	السرعة
دال	3,81	1,87	8,25	1,51	7,10	المرونة
دال	4,71	2,67	20,12	3,01	17,20	تحمل عضلي
دال	2,93	1,89	17,21	2,05	19,78	التوافق
دال	3,47	0,77	2,98	0,87	3,20	زمن سباحة 25م صدر

قيمة (ن) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,26

جدول (5) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث. ن=10

مستوى الدلالة	قيمة ن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	م	ع±	م	
غير دال	0,48	0,53	3,45	0,41	3,47	السعة الحيوية للرئتين
غير دال	0,67	2,47	5,74	2,31	5,76	السرعة
غير دال	0,49	1,58	7,20	1,62	7,12	المرونة
غير دال	1,21	3,10	17,25	3,15	17,18	تحمل عضلي
غير دال	1,33	2,23	19,56	2,11	19,80	التوافق
غير دال	0,78	0,82	3,19	0,86	3,23	25 م صدر

قيمة (ن) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,26

جدول (6) دلالة الفروق في القياسين البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث. ن=10

مستوى الدلالة	قيمة ن	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع±	م	ع±	م	
دال	2,41	2,46	78,66	2,11	77,63	معدل النبض
دال	3,65	0,53	3,45	0,26	3,98	السعة الحيوية للرئتين
دال	6,33	2,47	5,74	2,16	5,03	السرعة
دال	4,71	1,55	7,20	1,87	8,25	المرونة
دال	9,60	3,10	17,25	2,67	20,12	تحمل عضلي
دال	4,55	2,23	19,56	1,89	17,21	التوافق
دال	5,91	0,82	3,19	0,77	2,98	25 م صدر

قيمة (ن) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,10

المتغيرات قيد البحث.

### مناقشة النتائج:

- يشير جدول (4) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث هذه الفروق الى تأثير التدريبات الارضية المقترحة على تحسين المتغيرات قيد الدراسة حيث ان استخدام هذه التدريبات،

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث. يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية في

3- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الأرضية قد عمل على تحسين زمن مستوى أداء السباحة لمسافة 25 متر صدر. لصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات:

- 1- ضرورة التأكيد على تدريب السباحين بالتدريبات الأرضية الى جانب التدريبات المائية عند وضع البرامج التدريبية.
- 2- التأكيد على الاهتمام بالقياسات والاختبارات الوظيفية لما لها من دور في تحسين مستوى اداء السباحين.
- 3- توفير الاجهزة والادوات الخاصة بالقياسات الوظيفية والبدنية لاستخدامها في تقويم السباحين.
- 4- التأكيد على اجراء دراسات علمية اخرى في مجال السباحة لم يتطرق اليها البحث الحالي.

### المراجع:

1. بو العلا عبدالفتاح (1985): بيولوجيا رياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. ابو العلا عبدالفتاح (1994): تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. خيرية السكري: اثر التدريبات خارج الماء وداخله لتحسين التحمل اللاهوائي على زمن عدو 100 م للناشئات، المؤتمر العلمي الاول لبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، 1987 - 4 علي فهمي البيك وآخرون، اتجاهات حديثة في تعليم السباحة، منشأة المعارف، الاسكندرية.

فاستخدام هذه التدريبات قد ساعدت السباح على اكتساب بعض المهارات واتقانها بشكل احسن، والعمل على تصحيح الاخطاء بشكل مستمر ومتواصل من قبل الباحث، وهذه النتيجة تشير الى دور البرنامج المقترح في هذا التقدم.

- بينما يشير جدول (5) الى عدم وجود ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ويرجع الباحث ذلك إلى ضعف استخدام التدريبات بشكل علمي مدروس، وقد كان استخدامها بشكل عشوائي ودون اي تخطيط وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي.

- بينما يشير جدول (6) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التحسن ووجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية إلى ما يأتي:

- انخفاض في معدل النبض لدى أفراد المجموعة التجريبية يدل على تقدم وتحسن الحالة التجريبية.

كذلك الأمر بالنسبة للسعة الحيوية حيث كان هناك تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات الأرضية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة أحمد محمد عبد اللطيف 2002 إن تحسن مستوى السعة الحيوية يؤدي إلى تحسين مستوى معدل القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

وأظهرت النتائج تحسن وتقدم في نتائج أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات الصفات البدنية والمتمثلة بالسرعة والمرونة والتحمل العضلي والتوافق، ويرجع الباحث هذا التحسن في تلك المتغيرات الى التدريبات الأرضية التي استخدمها الباحث ضمن البرنامج التدريبي وما اشتمله من تمارين لتحسين هذه الصفات البدنية والعمل على الارتقاء بمستوى هذه الصفات البدنية.

- وقد اظهرت النتائج تحسن واضح في زمن أداء سباحة 25 متر صدر، لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذا التحسن الى استخدام التدريبات الأرضية المقترحة من قبل الباحث، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة علي البيك (1983)، وأبو العلا احمد عبدالفتاح (خيرية ابراهيم السكري (1987)

### الاستنتاجات:

1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الأرضية اثر ايجابيا على تحسين بعض المتغيرات الوظيفية والتي تمثلت (معدل نبضات القلب، السعة الحيوية للرتين، لدى افراد المجموعة التجريبية.

2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الأرضية اثر ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية والتي تمثلت في (السرعة والمرونة والتحمل العضلي والتوافق) لدى افراد المجموعة التجريبية.

## «دراسة للتعرف علي بعض العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوى التحصيل لدى طلاب السنة الأولى بكلية الآداب والعلوم / ترهونة من وجهة نظر الطلاب أنفسهم»

د. ناصر محمد الحريشي، د. طلال فخرالدين أبوخطوة، د. جمال أبولقاسم الزروق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### المخلص:

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلي الكشف عن بعض العوامل التي أدت إلي تدني مستوى التحصيل الدراسي عند طلاب السنة الأولى من التعليم الجامعي. حدود الدراسة: الحدود المكانية: كلية الآداب والعلوم / ترهونة. الحدود الزمنية: العام الجامعي 2014-2015م. الحدود البشرية: طلاب السنة الأولى بكلية الآداب والعلوم / ترهونة. الحدود الموضوعية: الكشف عن بعض العوامل المؤدية لتدني مستوى التحصيل الدراسي لدي طلاب السنة الأولى بالتعليم الجامعي. منهج الدراسة: اتبع الباحثون المنهج الوصفي الذي يعتبر الأنسب والذي يتماشى مع موضوع الدراسة وأهدافها للتعرف علي بعض العوامل التي أدت إلي تدني مستوى التحصيل الدراسي لدي الطلاب بالتعليم الجامعي. مجتمع الدراسة من مجموعة طلبة وطالبات السنة الأولى ببعض الأقسام بكلية الآداب والعلوم ترهونة وعددهم (115). عينة الدراسة: اختار الباحثون عينة الدراسة من (25) طالب وطالبة ونسبة 21% من مجتمع الدراسة وتم اختيارها بالطريقة العشوائية. نتائج الدراسة: (1) المستلزمات والمعدات اللازمة غير متوفرة للطلاب. (2) هناك قصور في متابعة الطلبة لواجباتهم الدراسية. (3) لا يستطيع الطلبة اختيار التخصص حسب الرغبة.

(1) وهناك العديد من المشكلات التي تواجه المتعلمين إثناء العملية التعليمية في المرحلة الجامعية، ومن أهمها ضعف التحصيل الدراسي الذي يعتبر من أكثر المشكلات انتشارا في جميع المجتمعات. يمكن للمخططين والمسؤولين عن مستقبل التعليم معرفة المشاكل والعراقيل التي يتعرض لها الطالب في التعليم الجامعي، والتي تؤدي إلي تدني مستوى التحصيل الدراسي، مما يحتم الاهتمام بدراسة المشكلات التي تواجهه في تحصيله الدراسي، ووضع استراتيجيات من اجل معالجة المشكلات التي يمكن إن يكون لها تأثير في تدني مستوى التحصيل لدي طلاب الجامعة.

### 1-1مشكلة الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي هامة جدا بالنسبة للطالب، لأنها قمة مراحل التعليم النظامي، وتعتبر الحصيصة النهائية

### 1 - المقدمة:

يعتبر التحصيل الدراسي من أهم الركائز الأساسية التي يرتكز عليها أي نظام تربوي تعليمي في أي مجتمع من مجتمعات العالم. والتحصيل الدراسي هو أحد عوامل التكوين العقلي وهو من المفاهيم الأساسية في التنظيم العقلي للفرد، ويمثل أهمية خاصة في تقويم الأداء الذي يرتبط بالنشاط العقلي وينظر إليه علي انه محك أساسي يمكن في ضوءه ومن خلاله تحديد المستوى الأكاديمي للطلاب. ولقد بحث عدد من العلماء المختصين بالتحصيل الدراسي بطرق مختلفة ولعل ابرز الاتجاهات في تحديد هذا المفهوم هو ربطه بمفهوم التعليم المدرسي. وقد استخدمت اختبارات التحصيل لتحديد ما تعلمه الفرد إن تعرض لنوع معين من التعليم.



التي تجري في نهاية العام سواء إن كانت هذه الاختبار شفوية أو تحريرية».

\*التعليم الجامعي: وهو اعلي مراحل التعليم والتأهيل المتخصص في ليبيا وهي تلبي احتياجات المجتمع من الكفاءات المؤهلة والمتخصصة بما يوفره من فرص للتعليم في مختلف المجالات التعليمية بالإضافة إلي وظائف التعليم الجامعي الأخرى والمتعلقة بتنشيط عمليات إجراء البحوث والتجارب التي تسهم في تقدم المجتمع وتقديم الخدمات الاستشارية والفنية لمؤسساته. (4)

التعريف الإجرائي للتعليم الجامعي: إن التعليم الجامعي من أهم مراحل التعليم وهو الحصيصة النهائية في التعليم وهي مرحلة تمتد من التعليم الثانوي حتى التعليم الجامعي والحصول غلي الشهادة الجامعية.

## 2 - الإطار النظري:

### 1-2 مفهوم التحصيل الدراسي:

تعتبر ظاهرة التحصيل الدراسي من الظواهر والقضايا والموضوعات ذات الاهتمام المشترك لدى مؤسسات المجتمع كافة بما فيها الأسرة، لأنها تتعلق بدورها ووظيفتها الأساسية كما يعتبر التحصيل الدراسي احد المجالات التي اهتم بها الباحثون اهتماما كبيراً، ولا يعتبر مستوى التحصيل الدراسي مؤشراً علي التفوق العقلي ومعدلات الذكاء العالية فحسب، بل يعتبر دليلاً علي توازن الشخصية والنجاح في عمليات التكيف السلوكي. (5)

التحصيل المدرسي يقصد به ما يتحصل عليه التلميذ وما يحققه من نتائج وتغيرات مرغوبة في معارفه ومهاراته واتجاهاته، نتيجة للعمليات والخبرات التعليمية التي مر بها. وانه مجموع ما يتوقع من التلميذ إن يتحصل عليه ويتقنه ويكون اتجاهها ايجابيا نحوه , نتيجة لدراسة منهج دراسي معين أو مادة دراسية معينة أو مقرر دراسي معين، أو عند انتهائه من سنة دراسية أو مرحلة دراسية معينة. (6) ويعرف عبد الرحمن العيسوي التحصيل الدراسي « بأنه مقدر المعرفة أو المهارة التي تحصلها الفرد نتيجة التدريب والمرور بخبرات سابقة، وتستخدم عملية التحصيل غالباً لتشير إلي التحصيل المهني أو الحرفي بينما تختص بالتحصيل الدراسي». (7)

ويعرف عمر التومي الشيباني التحصيل الدراسي بأنه «هو ما يظهره الطلاب من استيعاب للمعارف والمفاهيم الأساسية في المادة المقررة وما يحرزونه من نجاحات في امتحاناتهم

في التعليم النظامي، وإن مرحلة التعليم الجامعي تواجه العديد من المشاكل والعراقيل ومن أهمها ضعف التحصيل الدراسي الذي يعتبر من أكثر المشاكل انتشاراً في المجتمعات. مما دفع الباحثون إلي القيام بإجراء دراسة للتعرف علي بعض العوامل التي أدت إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي لدي طلاب السنة الأولى بمرحلة التعليم الجامعي.

### 2-1 أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة إيماناً بان الإنسان هو الاستثمار الحقيقي للمجتمع مما يحتم الاهتمام بدراسة المشكلات التي تواجهه في تحصيله الدراسي وأيضاً توفر هذه الدراسة معلومات ضرورية للمخططين والمسؤولين عن مستقبل التعليم وذلك لمعرفة المشاكل والعراقيل التي أدت إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي بين الطلاب وأيضاً تعتبر هذه الدراسة إثراء للمكتبة العلمية.

### 3-1 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلي الكشف عن بعض العوامل التي أدت إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي عند طلاب السنة الأولى من التعليم الجامعي.

### 4-1 حدود الدراسة:

الحدود المكانية: كلية الآداب والعلوم / ترهونة.

الحدود الزمنية: العام الجامعي 2014 - 2015م.

الحدود البشرية: طلاب السنة الأولى بكلية الآداب والعلوم / ترهونة.

الحدود الموضوعية: الكشف عن بعض العوامل المؤدية لتدني مستوي التحصيل الدراسي لدي طلاب السنة الأولى بالتعليم الجامعي.

### 5-1 مصطلحات الدراسة:

التحصيل الدراسي: وقد عرفه ابراهيم عبد الخالق بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في اختيار معين من قبل المعلم سواء أكان هذا الاختيار شفوية أو تحريرية أو كلاهما معاً. (2)

كما عرفه عبد الرحمن العيسوي «علي انه مقدار المعرفة والمهارة التي يتحصل عليها الفرد نتيجة التدريب والمرور بالخبرة السابقة». (3)

التعريف الإجرائي للتحصيل الدراسي: «التحصيل الدراسي عبارة عن الدرجات التي يحصل عليها الطالب في الاختبارات

## 2-2 أهمية التحصيل الدراسي:

\*قد يعزى عدم تكيف بعض التلاميذ في المدارس والجامعات إلى صعوبات في بعض المواد مما تكشفه هذه الاختبارات. (11)

### 5-2 أهداف تقويم التحصيل:

- الحصول علي معلومات وصفية تبين مدى ما تحصل التلميذ من خبرة معينة بطريقة مباشرة.
- الحصول علي معلومات عن ترتيب التلميذ في التحصيل الدراسي لخبرة معينة ومركزه بالنسبة للمجموعة.
- معرفة مستوي التلميذ التعليمي، أو التحصيلي، وذلك بمعرفة مركزه بالنسبة لمعايير لها صفة العموم.
- الحصول علي معلومات عن نموه في فترة معينة، حتى يستطيع إن يتتبع النمو ليعرف ما إذا كان هذا النمو طبيعيا مستمرا أم نموه وقتيا منقطعاً.
- التوصل إلى معلومات تساعد في عمل صورة نفسية لقدرات التلميذ العقلية والمعرفة. (12)

### 6-2 مفهوم ضعف التحصيل الدراسي:

التحصيل المدرسي لا يقف عند حد حفظ وتذكر واسترجاع المعلومات وقت الامتحان ولا يتحقق بدرجة عالية بالنسبة لعدد كبير من التلاميذ ولا يزال هناك نسبة كبيرة من التلاميذ يعانون من ضعفا وتدنيا في مستويات تحصيلهم المدرسي وقد يصل ضعف أو تدني مستوي التحصيل المدرسي لدي بعض التلاميذ إلى درجة يصبح معها التلميذ متخلفا أو متأخرا في دراسته. إذا ما قورن تحصيله بتحصيل أقرانه، أو بما يجب إن يكون عليه مستوي تحصيله المدرسي في ضوء ما يتوافر لديه من إمكانيات جسمية وعقلية واجتماعية واقتصادية. التخلف الدراسي الذي يعبر عنه التدني في مستوي التحصيل الدراسي يختلف في طبيعته وأسبابه عن التخلف أو التأخر العقلي الذي يرجع إلى نقص في إمكانيات الشخص العقلية من دكاء أو قدرة عقلية عامة وقدرات عقلية نوعية وخاصة، وإن التخلف الدراسي يرجع إلى أسباب وعوامل بيئية أو أسباب عضوية ونفسية، أو النقص في الإمكانيات العقلية للشخص. (13)

### 7-2 اسباب ضعف التحصيل الدراسي:

- أسباب ترجع إلى المتعلم أو الطالب - اعتلال صحته وعدم قدرته علي تحمل متاعب ومشاق الدراسة وضغوطها علي جسمه وأعصابه.

إن احد مؤشرات نجاح العملية التربوية والتعليمية التحصيل الدراسي العالي للطالب وتحسين الكفاية الداخلية والخارجية للنظام التعليمي، وزيادة معدلات التدفق والإنتاج وانخفاض معدلات الإهدار الذي من أهم مظاهره الرسوب والتسرب الذين يؤديان إلى إضعاف نسبة المخرجات إلى المدخلات بالنظام التعليمي، والتحصيل الدراسي المرتفع يعد هدفا من الأهداف المقصودة لكل من الفرد والمجتمع علي حد سواء، فالتحصيل الدراسي المرتفع يعتبر عاملا مساعدا لتحقيق السعادة نتيجة لانجازه وتحصيله الدراسي المرتفع الذي حققه.

وقد أكدت دراسة براور 1972 علي العلاقة الايجابية بين مفهوم الذات والدرجات التي حصل عليها تسعون طالبا، بان التلاميذ الذين يتصفون بمستوي عالي من الانجاز يمتلكون مفهوما ايجابيا نحو ذاتهم. (9)

### 3-2 قياس التحصيل الدراسي:

يتألف محتوى التحصيل من المعارف والمهارات التي يشيع تدريسها في الصفوف الدراسية المختلفة، وتوضع الاختبارات لتقويم هذه المعارف والمهارات ويطلق علي الاختبارات التي تقيس مستويات التحصيل الدراسي بالاختبارات التحصيلية المقننة. ومصطلح مقنن يستخدم لوصف الاختبار، ويعني إن جميع الطلاب يجيبون علي نفس الأسئلة وعدد كبير منها في ظل تعليمات موحدة، وزمن موحد ومحدد، ووجود محك «جماعة مرجعية معيارية» يقارن عمل الطالب بأدائها. (10)

### 4-2 فوائد اختبار التحصيل:

تعمل علي بيان نواحي القوة ونواحي الضعف في المناهج التي تقوم المدارس بتطبيقها مما يودي لتعديلها تبين للمدرسين النواحي التي يجب تأكيدها في تدريس البرامج خلاف المعلومات مثل المهارات والاتجاهات النفسية والقيم أنها تمنع تمييز المعلمين في إعطاء الدرجات وتفضيل بعض التلاميذ علي البعض الأخر، وبالتالي توحيد المعايير بين المدرسين تقيده مثل هذه الاختبارات في بيان عيوب طرق التدريس المختلفة تساعد هذه الاختبارات علي تشخيص نواحي الضعف والقوة عند كل تلميذ في المواد الدراسية مما قد يستغل في توجيهه ومساعدته تستعين بها بعض المدارس في توجيه التلاميذ في نواحي التخصص التي يمتازون فيها كما

- ضعف لغته وعدم إلمامه بالمفاهيم الأساسية التي يتطلبها فهم واستيعاب محتويات المواد الدراسية وموضوعاتها.
- ضعف المتعلم في ذكائه وقدرته العقلية والتنوعية والخاصة واتجاهاته، وميوله العقلية، ومهاراته المعرفية، وفي خبراته التعليمية السابقة في مهاراته القرائية، ومهارات المذاكرة.
- سوء التكيف النفسي والاجتماعي داخل المدرسة.
- عدم الثقة في النفس وما يسيطر عليه من مشاعر الفشل، والإحباط والعجز، والخوف، والقلق معلميه. القدرة على تركيز الدهن، وضعف الدافعية والرغبة في التحصيل الدراسي.
- فشل المتعلم في بناء علاقات ناجحة مع زملائه في المدرسة وفشله في بناء علاقات ناجحة مع معلميه.

### أسباب ترجع إلي طريقة التدريس والوسائل التعليمية:

- اعتمادها على التلقين والاستقبال والحفظ والتذكر والاسترجاع لما تمت دراسته، دون أن تتيح للتلميذ الفرصة الكافية للمشاركة الفعالة في العملية التعليمية، ولتحقيق ذاته، واستقلاليتها، وتنمية قدراته، وكذلك الاعتماد على نفسه في اكتساب المعرفة.

- فشل وعدم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في ذكائهم واستعداداتهم وقدراتهم وميولهم العقلية ومشكلاتهم وظروفهم الخاصة.

- فشل تحفيز التلاميذ وعدم إثارة دافعهم للتعليم وفي التشخيص والعلاج لما يظهر من أعراض التأخر الدراسي لدى بعض التلاميذ.

### أسباب ترجع إلي أسلوب الامتحانات:

- اعتمادها على الامتحانات التقليدية، والتي تعتمد على الحفظ والتذكر والاسترجاع لمذكرة الطالب، واعتمادها على الامتحانات المقالية.

- عدم الشمول وتغطية جميع أجزاء المنهج، وعدم التنوع والتدرج في الصعوبة وعدم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

- اعتمادها على الجانب المعرفي من تحصيل ونمو الطالب المقصودة، ومنها الجوانب المتعلقة بالمهارات والقدرات والميول، والتطبيق العلمي لما تمت دراسته من معارف ومعلومات وعدم المقارنة والمناقشة والتحليل والتعليل والاستدلال والاستنتاج إلى غير ذلك من المهارات والقدرات.

### أسباب ترجع إلي إدارة المدرسة والمبنى المدرسي:

- قلة خبرته في التدريس، قلة ثقافته العامة.
- ضعف مستوي إعداده وضعفه في مجال تخصصه وفي المادة التي يقوم بتدريسها.
- ضعف طريقة تدريسه، وعدم قدرته على توصيل المعلومة للتلاميذ بأسلوب سهل ومبسط.
- عدم إثارة الدافعية لدى التلاميذ، وعلى ترغيبهم وتشجيعهم على التحصيل الدراسي، وعدم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- عدم قدرته على استخدام الوسائل التعليمية الحديثة التي توضح وتبسط وتجسم المعلومات النظرية التي يقدمها إلي تلاميذه، وعدم إلمامه بطرق وأساليب التدريس الحديثة التي تساعد على معالجة حالات ضعف التحصيل.
- عدم اهتمامه بمواصلة تعليمه وتدريبه وزيادة معارفه، ومهارته وتحسين خبراته وطرائق تدريسه والرفع من مستوي كفايته المهنية أثناء الخدمة.

### أسباب ترجع إلي المعلم

- قلة خبرته في التدريس، قلة ثقافته العامة.
- ضعف مستوي إعداده وضعفه في مجال تخصصه وفي المادة التي يقوم بتدريسها.

- ضعف طريقة تدريسه، وعدم قدرته على توصيل المعلومة للتلاميذ بأسلوب سهل ومبسط.

- عدم إثارة الدافعية لدى التلاميذ، وعلى ترغيبهم وتشجيعهم على التحصيل الدراسي، وعدم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

- عدم قدرته على استخدام الوسائل التعليمية الحديثة التي توضح وتبسط وتجسم المعلومات النظرية التي يقدمها إلي تلاميذه، وعدم إلمامه بطرق وأساليب التدريس الحديثة التي تساعد على معالجة حالات ضعف التحصيل.

- عدم اهتمامه بمواصلة تعليمه وتدريبه وزيادة معارفه، ومهارته وتحسين خبراته وطرائق تدريسه والرفع من مستوي كفايته المهنية أثناء الخدمة.

### أسباب ترجع إلي المنهج الدراسي:

- عدم ملائمة محتوياته وموضوعاته لمستوي نضج التلاميذ ولخصائص نموهم واستعداداتهم وقدراتهم العامة والخاصة.

- عدم مراعاته للفروق الفردية بين التلاميذ، وازدحام المنهج الدراسي وكثرة المواد والمقررات الدراسية.

- المستخدمة في التعليم واستخدام الحاسب الآلي وغيره من الوسائل التي تستعمل في هذا الغرض.
- تطوير الإدارة التربوية بانتقاء الرائد التربوي الذي تتوفر فيه مواصفات علمية وتربوية واجتماعية وإنسانية معينة، والاهتمام أيضا باشتراكه في دورات تدريبية من اجل تنمية معلوماته ومهاراته الإدارية والفنية.
- توفير المعامل في المؤسسات التعليمية كي يتمكن المتعلم من استخدامها في التطبيقات العلمية. (15)

## 2-9 التعليم الجامعي:

- إن مرحلة التعليم الجامعي تعد آخر مراحل التعليم وأعلىها درجة وتضم هذه المرحلة مجموعة من الطلبة المختارون والتميزون في قدراتهم العقلية وتحصيلهم العلمي ومثابرتهم وجهدهم في الدراسة وقدرتهم على البحث العلمي، وهذه المرحلة تتطلب توفير الاستعدادات والإمكانيات الخاصة، تختلف عن الاستعدادات والإمكانيات المطلوبة في التعليم الأساسي والثانوي، لأن أعباء التعليم الجامعي والعالي ثقيلة جدا لا يقوي على النهوض بها إلا أصحاب المواهب الممتازة والدوافع الكافية للاستفادة منها، حيث يبدأ المهرم التعليمي في مجتمع واسع وعريض في قاعدته ثم يبدأ في الضيق والانحصار شيئا فشيئا في بقية مراحل التعليم الأخرى إلى أن يصبح ضيقا جدا في مرحلة التعليم العالي والجمع. (16)

## 2-10 مفهوم التعليم الجامعي:

- يعرف التعليم الجامعي والعالي بأنه (أعلى المراحل في التعليم وهو الجهود والبرامج المتطورة التي تتم على مستوى الجامعات والكليات والمعاهد والمراكز المرتبطة بها). (17)

## 2-11 أهداف الجامعة:

- الإسهام في مواصلة تنشئة الشباب الجامعي العربي المسلم روحيا وأخلاقيا واجتماعيا وتشريههم معتقدات وقيم دينهم الإسلامي وعادات وتقاليدهم العربي وقضايا ومشكلات أمتهم العربية والإسلامية وعالمهم المعاصر.
- الإسهام في تنمية المواد البشرية للمجتمع العربي وتلبية ما تتطلبه التنمية الشاملة لهذا المجتمع من الكفاءة العلمية والفنية المدربة تدريباً عالياً وذلك من خلال مراجعة وتطوير وتحسين مناهج وطرائق وأساليب ووسائل التعليم العالي وتحسين الكفاية الداخلية للتعليم الجامعي.
- الإسهام في التنمية العقلية للطلاب وفي إعدادهم

- عدم كفاية الإدارة المدرسية، أي إن يكون القائمون عليها قليلي الخبرة في الإدارة التربوية والتعليمية، ولم يتلقوا إعداد خاص في هذه الإدارة وليس لهم الإلمام الكافي بالأسس النفسية والتربوية.
- عدم بناء علاقات إنسانية سليمة مع معلمي المدرسة وتلاميذها وعدم توفير الجو النفسي.
- عدم توفير خدمات توجيهية وإرشادية وصحية للتلاميذ ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.

ويرتبط بعامل الإدارة المدرسية عامل المبني المدرسي، وهذا المبني قد يكون غير صالح، حيث يكون سبب في تدني المستوي التحصيلي للتلاميذ، وعدم توفير الشروط الصحية الكافية من تهوية وإضاءة، وعدم توفير وسائل الراحة للمتعلمين والمعلمين، وعدم الاهتمام بتوفير حجرات خاصة للمعلمين والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين. (14)

## 2-8 سبل مواجهة وعلاج مشكلة ضعف التحصيل الدراسي:

- بناء فلسفة تربوية تقدمية وشاملة ومتوازنة من البلد تؤكد في مبادئها ومكوناتها على كرامة الإنسان وحرية المتعلمة وحقه من الاحترام والتقدير وحقه من التعليم الجيد.
- توفير المعلم الجيد المعد لعمله إعدادا جيدا، والمؤمن بقيمة عمله والمتحمس والمتلزم بما يفرضه عليه من مسؤوليات وواجبات اتجاه تحفيز التلاميذ واستثارة دافعهم للتعلم والتحصيل المرتفع.
- توفير المنهج الدراسي الجيد الذي يتماشى وينسجم مع مبادئ الفلسفة التربوية للبلد ويساعده على تحقيق الأهداف التربوية التي حددها البلد لنظامه التعليمي ككل.
- توفير طريقة للتدريس مناسبة لتلائم سن التلاميذ وخصائص نموهم ومستويات إدراكهم وتفكيرهم والفروق الفردية بينهم.
- تطوير أساليب ووسائل الامتحانات واختبارات تحصيل التلميذ أو الطالب.
- تطوير الإدارة التعليمية والمدرسية مما يجعلها أكثر تمسكا بالمبادئ والقيم الديمقراطية الضيقة والمعقدة، وأكثر كفاءة وفعالية من القيام بالوظائف المتوقع منها إن تقوم بها والتي أهمها التخطيط واتخاذ القرارات والإشراف والتوجيه.
- الاهتمام بتوفير وسائل الاتصالات الحديثة

مكونة من 180 طالب وطالبة من طلاب الصف الثالث الثانوية. أما المنهج المستخدم فكان المنهج الوصفي، وكانت الأدوات المستخدمة مقياس قلق الامتحان بالإضافة لنتائج امتحانات نهاية العام. وكانت نتائج الدراسة إن الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع اقل تحصيل من الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان المنخفض.

### 2-3 الدراسات العربية:

1- دراسة أمينة كاظم 1973 وكانت الهدف من هذه الدراسة معرفة مدى تأثير مستوى القلق لدي طلاب الجامعة علي التحصيل الدراسي.

وكانت عينة الدراسة مكونة من 408 ومجتمع الدراسة كان من طالبات الأقسام العلمية والأدبية بالفرقة الأولى من كليات البنات، أما أدوات الدراسة فقد استخدمت الباحثة مقياس كاتل للقلق اختبار تحصيليا موضوعا في مادة الاجتماع اختبار الذكاء العالي للسيد خيرى ودرجات آخر العام كمقياس للتحصيل. وقد توصلت نتائج الدراسة إلي إن هناك علاقة بين القلق والتحصيل الدراسي في آخر العام لدي عينة البحث وقد توصلت إلي مستوى التحصيل يرتفع بارتفاع القلق حتي يصل إلي نقطة معينة بعدها يبدأ في استجابات عرضية للقلق من بعد ذلك يتعطل الأداء وينخفض التحصيل.

2- دراسة عبد الرحمن محمد 1985 وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي

وكانت عينة الدراسة مكونة من 346 وقد أجريت علي ثلاث جامعات بالسعودية، أما أدوات الدراسة فقد استخدمت الباحثة قائمة الاختبار ( tai ) وباستخدام تحليل التباين، وقد توصلت نتائج الدراسة إلي عدم وجود أي دلالة للتحصيل الأكاديمي مع قلق الاختبار.

### التعليق علي الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة التي من خلالها استطاع الباحثون في تحديد المتغيرات والعوامل التي يمكن إن يكون لها تأثير بشكل أو بآخر علي تدني مستوى تحصيل الطلاب، وكذلك استفادة الباحثون من الدراسات السابقة بشكل خاص والإطار النظري بشكل عام في تحديد الأداة المناسبة والأساليب الإحصائية التي تتمشي مع موضوع الدراسة مع موضوع الدراسة. ويمكن تحديد أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في النقاط التالية:

العلمي والفني والمهني في مجالات تخصصاتهم العلمية المختلفة وفي تنمية ما يتطلبه هذا الإعداد من معارف ومهارات واتجاهات علمية تجعل الطلاب علي معرفة عميقة لمجالات تخصصاتهم والأسس العلمية ومهنتهم المستقبلية وتجعلهم قادرين علي المذاكرة والتفكير العلمي السليم.

- الإسهام في تطوير وتحديث وتحسين التعليم نفسه بكافة عناصره وجوانبه ونواحيه وزيادة فاعليته وتدعيم دوره الإيجابي في خدمة المجتمع وفي تحقيق تنميته الشاملة. (18)

- تعمل الجامعات العربية علي توثيق العلاقات العلمية والثقافية بينها وبين الجامعات الأجنبية والمنظمات الدولية المختصة بتطوير العلوم والآداب والثقافة.

- اختيار نوعية الشباب الجامعي ليساهم مساهمة فعالة في تطوير مجتمعه.

- تربية وتكوين المعلمين لمختلف الاختصاصات وهذا ما يجب أن يكون في صميم مهمة الجامعات العربية لأنها تعتبر النواة في أي خطة لتنمية المصادر البشرية. (19)

### 3 - الدراسات السابقة:

#### 1-3 الدراسات المحلية:

1- دراسة طارق مفتاح رمضان وآخرون . المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة وعلاقته بالتحصيل الدراسي.

فقد هدفت هذه الدراسة إلي بناء مقياس للمستوي الاجتماعي والاقتصادي والثقافي. وأيضا معرفة علاقة المستوي الاجتماعي والاقتصادي والثقافي بالتحصيل الدراسي لدي طلبة المرحلة الثانوية. أما مجتمع الدراسة فشمل علي طلاب المرحلة الثانوية فم ملغنة، كما شملت عينة الدراسة علي طلاب مدرسة شهداء فم ملغنة الثانوية، والمنهج المستخدم المنهج الوصفي، أما الأداء المستخدمة فهي استثماره لقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي والثقافي، وقد أكدت نتائج الدراسة علي بناء مقياس المستوي الاجتماعي والاقتصادي والثقافي وعلاقته بالتحصيل الدراسي. وأيضا لا توجد علاقة ارتباطيه بين المستويات والتحصيل الدراسي وأيضا لا يؤثر المستوي الاجتماعي والاقتصادي والثقافي علي تحصيل الطلاب.

2- دراسة عبد الرحمن الوحش 1991 (القلق وتأثيره علي التحصيل الدراسي)

وقد هدفت الدراسة إلي معرفة مدى تأثير التحصيل الدراسي بقلق الامتحان لدي طلاب المرحلة الثانوية. وكانت العينة



#### 4 اداة الدراسة:

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة علي الاستبيان لجمع المعلومات حول موضوع الدراسة لأنه يتماشى مع المنهج الوصفي الذي اتبع في هذه الدراسة وقد تم بناء الاستبيان وفق الخطوات الآتية:

- الدراسة الاستطلاعية والتي قام الباحثون فيها بطرح سؤال مفتوح علي عينة من الطلبة طالبات السنة الأولى بكلية الآداب لغرض جمع المعلومات عن هذه الظاهرة والذي كان علي النحو التالي. (ما هي أهم العوامل التي أدت إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي عند طلاب السنة الأولى بالتعليم الجامعي).

- إعداد الاستبيان في صورته الأولية ثم عرضه علي لجنة من الخبراء بقسم التربية وعلم النفس لإبداء رأيهم في مدى صلاحية هذه الفقرات قبل تطبيقه.

- إعداد الاستبيان في صورته النهائية وتطبيقه علي عينة الدراسة من ثم تفرغته وتحليل فقراته بالوسائل الإحصائية والوصول إلي نتائج الدراسة.

#### 3-5 صدق الاستبيان:

قام الباحثون بعرض الاستبيان علي لجنة من المحكمين من الاساتذة المتخصصين وقد اعتبر تأييدهم دليلاً علي صدق الاستبيان.

#### 6 تجربة الاستبيان:

قام الباحثون بتجربة الاستبيان بعد إعداده للتأكد من صلاحيته قبل توزيعه علي عينة الدراسة لهذا تم اختيار عينة بسيطة تمثلت في 15 طالب وطالبة من المجتمع الأصلي وهدف الباحثون من تجربة الاستبيان التعرف عما إذا كانت الألفاظ والعبارات في مستوي أفراد العينة أم لا. وكذلك درجة استجابة أفراد العينة لهذا الاستبيان وما إذا هناك عوامل لم تذكر وكانت الإجابة إن أفراد العينة لم تجد صعوبة في الإجابة علي الفقرات التي يتضمنها الاستبيان وأكدوا بان الأسئلة واضحة وان جميع العوامل التي ذكرت كافية وشاملة.

#### 7 ثبات الاستبيان:

لقد استخدم الباحثون طريقة التجزئة النصفية حيث قام الباحثون بتطبيق قانون سيرمان من اجل استخراج الثبات وهو علي النحو التالي.

- من خلال الدراسات السابقة استطاع الباحثون تحديد أهداف الدراسة. والحصول علي معلومات مهمة في الإطار النظري وتحديد الأساليب الإحصائية التي تتمشى مع موضوع الدراسة.

- إن الفرق بين الدراسات السابقة وموضوع الدراسة هو إن الدراسات السابقة محصورة في عامل واحد أما هذه الدراسة فتقوم بدراسة جميع العوامل التي يمكن أن يكون لها تأثير علي تدني مستوى التحصيل لدي الطلاب بشكل أو بآخر.

#### 3- الإجراءت المنهجية:

##### 3-1 منهج الدراسة:

اتبع الباحثون المنهج الوصفي الذي يعتبر الأنسب والذي يتماشى مع موضوع الدراسة وأهدافها للتعرف علي بعض العوامل التي أدت إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي لدي الطلاب بالتعليم الجامعي.

##### 3-2 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من مجموعة طلبة وطالبات السنة الأولى ببعض الأقسام بكلية الآداب والعلوم ترهونة وعددهم (115).

وكما هو مبين في الجدول رقم (1) الذي يوضح عدد الأقسام وعدد الطلبة بمرحلة التعليم الجامعي.

ت	أسم القسم	عدد الطلاب
1	قسم التربية وعلم النفس -- شعبة التربية	20
2	قسم التربية وعلم النفس - شعبة علم النفس	23
3	قسم علم الاجتماع	38
4	قسم اللغة العربية	22
5	قسم التاريخ	12
	المجموع	115

##### 3-3 عينة الدراسة:

اختار الباحثون عينة الدراسة من (25) طالب وطالبة وبنسبة 21% من مجتمع الدراسة ويتم اختيارها بالطريقة العشوائية والجدول رقم 2 يوضح ذلك .

ت	أسم القسم	عدد الطلاب
1	قسم التربية وعلم النفس - شعبة التربية	5
2	قسم التربية وعلم النفس - شعبة علم النفس	5
3	قسم علم الاجتماع	8
4	قسم اللغة العربية	5
5	قسم التاريخ	2



- قام الباحثون بإيجاد الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وقد استخدم المعادلة الآتية لإيجاد الفروق بين النسب وهي:

#### 4 - نتائج الدراسة وتفسيرها:

##### أولاً: عرض النتائج:

قام الباحثون بتفريغ الإحصاءات التي تم التوصل إليها من خلال عرض الاستبيان على عينة البحث كما موضح في الجدول التالي.

حيث أعطى لهذا القانون ثباتا بمقدار (0.70)

#### 3- توزيع البيانات والمنهج الإحصائي:

قام الباحثون بتوزيع الاستبيان على أفراد العينة أما المعالجة فكانت باستخدام الخطوات التالية :

- حساب التكرار لكل فقرة من فقرات الاستبيان.

\*تحويل التكرار إلى نسبة مئوية باستخدام قانون النسبة

ت	الفرقات	نعم		لا	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
1	ضعف القدرات والإمكانيات العقلية اللازمة	8	32%	17	68%
2	سوء الحالة المادية والاقتصادية للأسرة	5	20%	17	80%
3	كثرة المشاكل والصراعات العائلية داخل الأسرة	17	68%	8	32%
4	صعوبة توفير المواصلات	11	44%	14	56%
5	كثرة الغياب والهروب من المحاضرات	16	64%	9	36%
6	عدم توفير الاستقرار النفسي والاجتماعي للطلاب	17	68%	8	32%
7	عدم وجود دافعية ورغبة في الدراسة	19	76%	6	24%
8	عدم وجود وقت كافٍ للدراسة	15	60%	10	40%
9	الإهمال وعدم الدراسة أول بأول منذ بداية العام الجامعي	20	80%	5	20%
10	صعوبة المواد الدراسية	13	52%	12	48%
11	تبديل المنهج الدراسي وعدم وجود منهج محدد	13	52%	12	48%
12	طول المسافة بين الكلية ومكان السكن	18	72%	7	28%
13	تأخر مواعيد المحاضرات إلى الفترة المسائية	18	72%	7	28%
14	صعوبة نظام التعليم الجامعي مقارنة بالمراحل الأخرى	14	56%	11	44%
15	كثرة عدد الطلبة داخل القاعة الدراسية مما يؤدي إلى عدم الاستيعاب	17	68%	8	32%
16	عدم وجود مكان ملائم للدراسة في الكلية خارج القاعات الدراسية	22	88%	3	12%
17	زيادة الحرية الشخصية وعدم وجود الرقابة الكافية	15	60%	10	40%
18	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب	20	80%	5	20%
19	قلة الكتب في مكاتب الكلية التي توفر المعلومات اللازمة بالمنهج الدراسي	20	80%	5	20%
20	تبادل الزيارات الأسرية دون مواعيد مسبقة ومحددة	16	64%	9	36%
21	انتشار الأمية عند بعض أولياء الأمور	9	36%	16	64%
22	عدم متابعة الأسرة لأبنائهم داخل الجامعة	19	76%	6	24%
23	عدم توجه الأسر النصائح والإرشادات للأبناء بطريقة صحيحة بخصوص التعليم	17	68%	8	32%
24	زرع الأفكار الخاطئة عن الدراسة وان النجاح والفشل مجرد حظ	13	52%	12	48%
25	عدم إعطاء الفرصة للطلاب في اختيار التخصص الذي يرغبه	20	80%	5	20%
26	مرافقة رفاق السوء	17	68%	8	32%
27	افتقار الأسر إلى عامل التشجيع لأبنائهم	21	84%	4	16%
28	الدخول في علاقات عاطفية جديدة	19	76%	6	24%
29	كثرة المواد الدراسية المقررة	12	48%	13	52%
30	صعوبة التأقلم مع هذه المرحلة	15	60%	10	40%
31	تعود الطلاب على الغش في الامتحانات	20	80%	5	20%
32	صعوبة المناهج الدراسية وعدم تماشيها مع القدرات العقلية للطلاب	15	60%	10	40%

33	عدم قدرة بعض الاساتذة علي توصيل المعلومة للطالب	23	92%	2	8%	**4.2
34	ضعف شخصية بعض الاساتذة وعدم قدرتهم علي ضبط النظام داخل القاعة الدراسية	19	76%	6	24%	**2.6
35	إصرار بعض الاساتذة علي استكمال المنهج الدراسي دون فهم المادة جيدا	20	80%	5	20%	**3
36	كثرة غياب بعض الاساتذة	17	68%	8	32%	1.8
37	قلة خبرة بعض الاساتذة في مجال التدريس	17	68%	8	32%	1.8
38	تفضيل بعض الاساتذة طالب عن طالب آخر	18	72%	7	28%	*2.2
39	عدم ارتباط المنهج الدراسي بالمحيط الذي يعيش فيه الطالب	18	72%	7	28%	*2.2
40	عدم تسلسل المنهج الدراسي بالمحيط الذي يعيش فيه الطالب	20	80%	5	20%	**3
41	اعتماد بعض الاساتذة علي طريقة الإلقاء دون الشرح والتوضيح والمناقشة ودون أخذ أمثلة من الواقع	19	76%	6	24%	**2.6
42	عدم قدرة الكلية علي حل المشاكل التي تحدث داخلها	21	84%	4	16%	**3.4
43	عدم توفير القاعة المجهزة بكل التجهيزات اللازمة للدراسة	18	72%	7	28%	*2.2

## ثانيا: تفسير النتائج:

كانت صعوبة توفير المواصلات تعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 44% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 56% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائيا مما يدل علي أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

5 - عند توجيه الفقرة رقم (5) إلي أفراد العينة. عما إذا كان كثرة غياب وهروب الطالب من المحاضرات يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 64% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 36% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائيا مما يدل علي أنها لا تعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

6 - عند توجيه الفقرة رقم (6) إلي أفراد العينة عما إذا كان عدم توفير الاستقرار والاجتماعي للطالب يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 68% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 32% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائيا مما يدل علي أنها لا تعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

7 - عند توجيه الفقرة رقم (7) إلي أفراد العينة عما كان عدم وجود دافعيه ورغبة في الدراسة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي

1 - عند توجيه الفقرة (1) إلي أفراد العينة عما إذا كان ضعف القدرات والإمكانيات العقلية يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي، إن نسبة 32% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 68% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائيا مما يدل علي أنها لا تعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

2 - عند توجيه (2) إلي أفراد العينة عما (1) كانت سوء الحالة المادية والاقتصادية للأسرة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي أن نسبة 20% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 80% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائيا مما يدل علي أنها تعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

3 - عند توجيه الفقرة (3) إلي أفراد العينة عما إذا كانت كثرة المشاكل والصراعات العائلية داخل الأسرة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 68% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 32% أجابوا بلا وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائيا مما يدل علي أنها لا تعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

4 - عند توجيه الفقرة رقم (4) إلي أفراد العينة عما

12 - عند توجيه الفقرة رقم (12) إلى أفراد العينة عما إذا كان طول المسافة بين الكلية ومكان السكن يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 72% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 28% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

13 - عند توجيه الفقرة رقم (13) إلى أفراد العينة عما إذا كان تأخر مواعيد المحاضرات إلى الفترة المسائية يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 72% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 28% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

14 - عند توجيه الفقرة رقم (14) إلى أفراد العينة عما إذا كان صعوبة نظام التعليم الجامعي مقارنه بالمراحل الأخرى يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 56% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 44% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

15 - عند توجيه الفقرة رقم (15) إلى أفراد العينة عما إذا كان كثرة عدد الطلبة داخل القاعة الدراسية مما يؤدي إلى عدم الاستيعاب يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 68% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 32% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

16 - عند توجيه الفقرة رقم (16) إلى أفراد العينة عما إذا كان عدم وجود مكان ملائم للدراسة في الكلية خارج القاعات الدراسية يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 88% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 12% أجابوا

النحو التالي إن نسبة 76% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 24% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

8 - عند توجيه الفقرة رقم (8) إلى أفراد العينة عما إذا كان عدم وجود الوقت الكافي للدراسة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي إن نسبة 60% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 40% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

9 - عند توجيه الفقرة رقم (9) إلى أفراد العينة عما إذا كان الإهمال وعدم الدراسة أول بأول منذ بداية العام الجامعي يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي إن نسبة 80% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 20% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

10 - عند توجيه الفقرة رقم (10) إلى أفراد العينة عما كانت صعوبة المواد الدراسية تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي إن نسبة 52% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 48% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

11 - عند توجيه الفقرة رقم (11) إلى أفراد العينة عما إذا كان تبديل المنهج الدراسي وعدم وجود منهج محدد يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي إن نسبة 52% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 48% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

كان انتشار ألاميه عند بعض أولياء الأمور يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 36% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 64% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل علي أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

22 - عند توجيه الفقرة رقم (22) إلى أفراد العينة عما إذا كان عدم متابعة الاسره لأبنائهم داخل الجامعة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 76% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 24% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

23 - عند توجيه الفقرة رقم (23) إلى أفراد العينة عما إذا كان عدم توجيه الاسر النصائح والإرشادات للأبناء بطريقه صحيحة بخصوص التعليم يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 68% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 32% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل علي أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

24 - عند توجيه الفقرة رقم (24) إلى أفراد العينة عما إذا كان زرع الأفكار الخاطئة عن الدراسة وإن النجاح والفشل مجرد حظ تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي أن نسبة 52% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 48% أجابوا بلا ، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل علي أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

25 - عند توجيه الفقرة رقم (25) إلى أفراد العينة عما إذا كان عدم إعطاء الفرصه للطلاب في اختيار التخصص الذي يرغبه يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 80% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 20% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب

بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

17 - عند توجيه الفقرة رقم (17) إلى أفراد العينة عما إذا كان زيادة الحرية الشخصية وعدم وجود الرقابه الكافية يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 60% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 40% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل علي أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

18 - عند توجيه الفقرة رقم (18) إلى أفراد العينة عما إذا كان عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي أن نسبة 80% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 20% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

19 - عند توجيه الفقرة رقم (19) إلى أفراد العينة عما إذا كان قلة الكتب في مكاتب الكلية التي توفر المعلومات اللازمة بالمنهج الدراسي تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 80% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 20% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

20 - عند توجيه الفقرة رقم (20) إلى أفراد العينة عما إذا كان تبادل الزيارات الاسريه دون مواعيد مسبقة ومحدده يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي أن نسبة 64% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 36% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل علي أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوي التحصيل الدراسي.

21 - عند توجيه الفقرة رقم (21) إلى أفراد العينة عما إذا

النحو التالي أن نسبة 60% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 40% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

31 - عند توجيه الفقرة رقم (31) إلى أفراد العينة عما إذا كان تعود الطلاب على الغش في الامتحانات يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 80% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 20% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

32 - عند توجيه الفقرة رقم (32) إلى أفراد العينة عما إذا كان صعوبة المناهج وعدم تماشيها مع القدرات العقلية للطلاب تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 60% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 40% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

33 - عند توجيه الفقرة رقم (33) إلى أفراد العينة عما إذا كان عدم قدرة بعض الاساتذ على توصيل المعلومة للطلبة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 92% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 8% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

34 - عند توجيه الفقرة رقم (34) إلى أفراد العينة عما إذا كان ضعف شخصية بعض الاساتذ وعدم قدرتهم على ضبط النظام داخل القاعة الدراسية يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 76% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 24% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على

وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

26 - عند توجيه الفقرة رقم (26) إلى أفراد العينة عما إذا كان مرافقة رفاق السوء يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 68% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 32% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

27 - عند توجيه الفقرة رقم (27) إلى أفراد العينة عما إذا كان افتقار الأسر إلى عامل التشجيع لأبنائهم يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 84% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 16% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

28 - عند توجيه الفقرة رقم (28) إلى أفراد العينة عما إذا كان الدخول في علاقات عاطفية جديدة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 76% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 24% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل على أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

29 - عند توجيه الفقرة رقم (29) إلى أفراد العينة عما إذا كان كثرة المواد الدراسية المقررة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على النحو التالي أن نسبة 48% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 52% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي.

30 - عند توجيه الفقرة رقم (30) إلى أفراد العينة عما إذا كان صعوبة التأقلم مع هذه المرحلة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل أم لا كانت الاستجابة على



لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 72% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 28% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

40 - عند توجيه الفقرة رقم (40) إلي أفراد العينة عما إذا كان عدم تسلسل المنهج الدراسي من الأسهل إلي الأصعب يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 80% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 20% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

41 - عند توجيه الفقرة رقم (41) إلي أفراد العينة عما إذا كان اعتماد بعض الاساتذة على طريقة الإلقاء دون الشرح والتوضيح والمناقشة ودون أخذ أمثله من الواقع يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 76% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 24% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

42 - عند توجيه الفقرة رقم (42) إلي أفراد العينة عما إذا كان عدم قدرة الكلية على حل المشاكل التي تحدث داخلها يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 84% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 16% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

43 - عند توجيه الفقرة رقم (43) إلي أفراد العينة عما إذا كان عدم توفير القاعة المجهزة بكل التجهيزات اللازمة للدراسة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 72% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 28% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

35 - عند توجيه الفقرة رقم (35) إلي أفراد العينة عما إذا كان إصرار بعض الاساتذة على استكمال المنهج الدراسي دون فهم المادة جيداً يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي أن نسبة 80% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 20% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

36 - عند توجيه الفقرة رقم (36) إلي أفراد العينة عما إذا كان كثرة غياب بعض الاساتذة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي أن نسبة 68% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 32% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل علي أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

37 - عند توجيه الفقرة رقم (37) إلي أفراد العينة عما إذا كان قلة خبرة بعض الاساتذة في مجال التدريس يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي أن نسبة 68% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 32% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها غير دالة إحصائياً مما يدل علي أنها لا تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

38 - عند توجيه الفقرة رقم (38) إلي أفراد العينة عما إذا كان تفضيل بعض الاساتذة طالب عن طالب آخر يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم لا كانت الاستجابة علي النحو التالي إن نسبة 72% من أفراد العينة أجابوا بنعم وان نسبة 28% أجابوا بلا، وبالكشف عن قيمة الدلالة الإحصائية للفرق بين النسب وجدت أنها دالة إحصائياً مما يدل علي أنها تعتبر منى العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل الدراسي.

39 - عند توجيه الفقرة رقم (39) إلي أفراد العينة عما إذا كان عدم ارتباط المنهج بالمحيط الذي يعيش فيه الطالب يعتبر من العوامل التي تؤدي إلي تدني مستوي التحصيل أم



اقتصادية اجتماعية، ط الخامسة، 1988 ص 70

7. سعد جلال، أسس علم النفس العام، دار الفكر العربي، الكويت، 1980 ص 514
8. سليم محمد السيد، الجامعة الوطنية الاجتماعية للعلم، مجلة الإنماء العربي، ط 20، بيروت، لبنان، 1981 ص 17
9. عبد الرحمن العيسوي، رسالة الجامعة المعاصرة، دار النهضة العربية، 1984 ص 11
10. عبد الرحمن العيسوي، القياس والتجريب في علم النفس والتربية، الدار الجامعية، القاهرة، 1991 ص 226
11. عبد الرحمن العيسوي، علم النفس، دار النهضة، بيروت، لبنان، 1984 ص 18
12. عبد الله العابد، التحصيل الدراسي وعلاقته بالعوامل الدانية، العدد العاشر، 1983 ص 14
13. عبد الله أنعمي، يعقوب موسي، مبادي التربية وعلم النفس، المركز الوطني للتخطيط والتعليم والتدريب، 2003 ص 73-78
14. علي سعيد إسماعيل، التعليم الجامعي في الوطن العربي، 1982 ص 44
15. عمر التومي الشيباني، علم النفس التربوي، إدارة المطبوعات والنشر، جامعة طرابلس، دولة ليبيا، 2001 ص 356
16. عمر التومي لشيباني، التعليم وقضايا المجتمع العربي المعاصر، بنغازي، ليبيا، منشورات جامعة قاربونس، 1990 ص 118
17. رمزية غريب، التقويم والقياس النفسي والتربوي، الانجلو، مصر للنشر، القاهرة، 1998 ص 73-74
18. مجلة كلية التربية، تصدر عن كلية التربية، جامعة طرابلس، دورية علمية محكمة نصف سنوية، ط 23 إدارة المطبوعات والنشر، جامعة طرابلس، 1999 ص 17-18
19. نعيم حبيب جعين، السياسة التعليمية في العالم العربي، الواقع والأفاق. 1989 ص 72-73

## الأستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل لها الباحثون تكون الاستنتاجات على النحو التالي:

1. أن المستلزمات والمعدات اللازمة غير متوفرة للطلاب.
2. هناك قصور في متابعة الطلبة لواجباتهم الدراسية.
3. لا يستطيع الطلبة اختيار التخصص حسب الرغبة.
4. الاجواء الاسرية لا توفر للطلاب المناخ الجيد للدراسة.
5. هناك قصور في متابعة الطالب من قبل اولياء الامور.
6. لا يؤخذ بالاعتبار مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
7. التوصيات :
8. من خلال النتائج والاستنتاجات توصل الباحثون إلي التوصيات التالية:
9. يجب علي الكلية توفير كل المستلزمات والمعدات اللازمة للدراسة لجميع الطلاب.
10. يجب علي الطلاب إن يقوموا بالذاكرة اول بأول منذ بداية العام الدراسي الجديد ويجب أن تكون لديه دافعية ورغبة في الدراسة.
11. يجب علي الطلاب أن يختاروا التخصص الذي يرغبونه.
12. يجب علي الأسرة توفير الأجواء الملائمة داخل المنزل مما يساعد الطالب علي الدراسة وايضا يجب متابعة أبنائها داخل الجامعة.
13. يجب علي الاساتذة مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

## المقترحات:

يقترح الباحثون إجراء الدراسات التالية:

1. إجراء دراسة مماثلة علي الأقسام العلمية بالكلية.
2. إجراء دراسة للمقارنة بين الأقسام الأدبية والعلمية.
3. إجراء دراسة لوضع الإلية لعلاج هذه العوامل.

## المراجع:

1. إبراهيم عبد الخالق، العلاقات بين مستوي الطموح والإحداث والتحصيل الدراسي، المجلة العربية للبحوث التربوية، القاهرة، 1981 ص 32
2. ابوطالب محمد سعيد، علم التربية في التعليم العالي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق، 1990 ص 46
3. احمد الفينش وآخرون، التعليم العالي في ليبيا، دار الكتاب الوطنية، بنغازي، 1998
4. أديب أخالدي، سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، ط الاولى، وائل للنشر، الأردن، 2003 ص 92
5. البنية التعليمية، دولة ليبيا، وزارة التعليم، 1987 ص 183
6. الحسيني عبد المنعم علي، دور التعليم العالي والتنمية العربية، مجلة فكرية

## تحديد بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي لألعاب القوى

د. كريمة امحمد الكوربو، د. سعاد العزابي، أ. عماد رمضان كعيب

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة- جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الإتحاد الدولي القاري للعبة و كذلك البطولات المفتوحة التي تستضيفها الدول و لعبة ألعاب القوى على الرغم من كونها من الألعاب الفردية التي تتطلب من لاعبيها قدراً كبيراً من التدريب الذاتي للمهارات الأساسية و الخطط للعبة الفردية التي تتطلب من لاعبيها قدراً كبيراً من التدريب الذاتي للمهارات الأساسية و الخطط للعبة المختلفة، إلا أن الإرتقاء بالمستوي لا يأتي إلا من خلال التعاون البناء بين الباحثين و المدربين إذ أن طرق الإعداد يجب أن تتسم بالإتزان و الشمول لكل العوامل. (2-18)

ومن خلال تحليل محتوى الكثير من المصادر في مجال اللعبة نجد أن هناك مجموعة من العوامل (مهارية، خطوية، بدنية، مورفولوجية، نفسية، بيئية، تنظيمية، فسيولوجية، تعليمية و تدريبية) و غيرها تساهم في إمكانية وصول اللاعبين لمستوى عالي من أداء في أثناء البطولات الرسمية. تعد لعبة الألعاب القوى من الألعاب التي لاقت إنتشاراً كبيراً في السنوات الأخيرة، و يظهر من خلال زيادة عدد ممارسيها من كلا الجنسين فضلاً عن إقامة العديد من البطولات من قبل الإتحاد الدولي و القاري للعبة و كذلك البطولات.

### مشكلة البحث

من خلال تتبع أي باحث اللانجاز الرياضي في أي مسابقة مثل البطولات المحلية و الدورات الأولمبية و البطولات الدولية العالمية فإن تلك الإنجازات مرت بحال تقدم كبير و لم يكن هذا التقدم من فراغ بل كان من خلال قياستهم الجسمية و تطوير قدراتهم البدنية و المهارات و قد أكدت البحوث و الدراسات أن ليس من الصدفة الإنجاز الرياضي بل كانت نتيجة العلم و التقنيات الحديثة.

و يشير ضياء مجيد الطالب (1988) أن أي نشاط رياضي

### المقدمة و أهمية البحث

لقد منا الله عز وجل على الأنسان بخيرات كثيرة، و ميزه عن سائر الكائنات بأموؤر عديدة أبرزها القدرات العقلية الكبيرة و الصحة و البدنية، كما يسر له توظيف العقل و الصحة في منافع للناس، فتمكن من إختراع و الإكتشاف و الإبتكار و التطوير لأدوات و وسائل و أساليب عديدة، أسهمت تلك الأساليب في جعل الحياة أكثر سعادة و أيسر سيلا و أسهل في إنجاز الأعمال

وعد ألعاب القوى من أجمل الالعاب حيئ أطلق عليها كثير من المسميات منها (أم الألعاب، عروس الدورات الرياضية).

و يذكر بسطويسي احمد (1977) أن مسابقات ألعاب القوى و ماتحتويه من عدو و جري و وثب و رمي من الأنشطة الرياضية الهامة. بل يتعدى ذلك إلى جميع الأعمار المختلفة، حيث تعمل ممارستها إلى تحسين القدرات البدنية الأساسية للفرد من قوة و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة هذا بالإضافة إلي ممارستها تكسب مهارات رياضية و سمات نفسية و تربوية متعددة كالصبر و التصميم و الثقة بالنفس و من تلك الصفات و لما لها من تأثير إيجابي على الصحة عامة متمثلة في تأثير نظم الطاقة على الأجهزة الوظيفية المختلفة في الجسم هوائيا متمثلة في الجري مسافة الطويلة، و لا هوائياً عند العدو من المسافات القصيرة، حيث تحتاج المسافات المتوسطة إلي النظامين معا (5:12)

و يذكر إبراهيم رحمة و يوسف كماش (2001) مسابقة ألعاب القوى من الألعاب التي لاقت إنتشاراً كبيراً في السنوات الأخيرة، و يظهر هذا من خلال زيادة عدد ممارستها من كلا الجنسين فضلاً عن إقامة العديد من البطولات من قبل

بصورة جيدة ومؤثرة وذلك لأن التفوق لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي واستثمار كافة العوامل الأخرى. (89:10)

ويذكر سليمان على حسن وآخرون (1983) أن أهم العوامل المحدد لمستوى الإنجاز الرياضي بشكل عام بثلاثة عوامل رئيسية مترابطة وهى العوامل الجسمية والعوامل النفسية والعوامل الإجتماعية (البيئية) ويقصد بالعوامل الجسمية مختلف العوامل المرتبط بالنمو الجسمي العام كالأسس الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة والحالة الصحية العامة والقدرة على مقاومة الأمراض والنمو الجسماني الذي يتميز به اللاعب والذي يحدد شخصيته ومدى إمكانيته أما العوامل النفسية فهناك مجموعة عوامل تؤثر في الشخصية الرياضية ودرجات متفاوتة وتلعب الدور البارز في تحديد مستوى إنجازها في الفعالية المختارة ومن أهم العوامل القدرات العقلية العامة والإستعدادات والقدرات الخاصة والمهارات الخاصة والمزاج والطبع والإتجاه الخلقى العام (الخلق والإدارة) والميول والعادات والتقاليد أما العوامل البيئية التي تنثر في الشخصية فضلاً عن الدوافع الرياضية والتي تحدد الوصول لأعلى المستويات الرياضية بأسلوب الحياة والتي تشمل الحياة اليومية المنتظمة والنوم الكافي والتغذية الصحية المناسبة فضلاً عن حسن إستخدام أوقات الفراغ وتجنب تعاطي المشروبات الكحولية والمخدرات والتدخين وهناك أيضاً مجموعة عوامل بيئية مؤثرة مثل الإمكانات المتاحة وما يرتبط بها من ملاعب وساحات وقاعات وأجهزة وأدوات رياضية كذلك الملابس والتجهيزات العائلية الآمنة والمستقرة والمستقبل المهني الواضح والعلاقات الصحيحة بين جهود العمل ومجهود النشاط الرياضي. (628-46)

أما ضياء مجيد الطالب (1998) قد قسم العوامل التي تؤثر على مستوى الإنجاز الرياضي إلى عوامل جسمية وعوامل نفسية وعوامل بيئية وأشار إلى العوامل الجسمية والتي تشمل النمط الجسماني والصحة العامة واللياقة البدنية والقدرة المهارية العالية. أما العوامل النفسية فتتمثل بالبيئة الاجتماعية للرياضي والبيئة الثقافية والاقتصادية التي تؤثر على المستوى المعاشي العام للرياضة ومنه التغذية فضلاً عن البيئة المناخية التي تلعب دوراً كبيراً في التحكم في تنفيذ البرنامج التدريبي وعلى مدار السنة في حالة الافتقار إلى القاعات الداخلية المناسبة. (87-76:8)

يتطلب دراسة العوامل المؤثرة التي تساهم بالإرتقاء الرياضي والتفوق وقد لاحظ الدراسات أن إعداد اللاعبين وكافة المستويات يقتصر على بعض الجوانب وإهمال بعض العوامل، إن هذا الأمر يعد من أسباب عدم إرتقاء بمستوى اللاعبين لمستويات الدولية وإقتصار مشاركاتهم في هذه البطولات بمشاركات شكلية فقط بعيدة عن المنافسات والمراكز الأولى. (8:25)

إن موضوع العوامل المؤثرة في عدم تحسن الأنجاز الرياضي للأعبي ألعاب القوى لم يلقى الإهتمام الكافي في الدراسات والبحوث السابقة ومن هنا برزت مشكلة البحث التي تقتصر في عدم تحسن مستوى اللاعبين المحليين في ليبيا والوصول بهم إلى نتائج يمكن أن تعزز العملية التعليمية والتدريبية في لعبة ألعاب القوى وتعمل على الإرتقاء بالمستويات الرياضية إلى الأفضل.

## أهداف البحث

- التعرف على بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للاعب ألعاب القوى.
- التعرف على ترتيب بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن الإنجاز الرياضي للاعب ألعاب القوى.

تساؤلات البحث

- ماهي أهم بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للاعب ألعاب القوى.
- ماهي العوامل الأكثر أهمية المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للاعب ألعاب القوى.

التعرف بأهم المصطلحات المستخدمة في البحث

الإنجاز الرياضي

هو الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط السلوك ويعد من المكونات المهمة للنجاح. (16:11)

## الدراس النظرية

العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي

إن الإرتقاء بالإنجاز الرياضي والتفوق في كل الألعاب شمولية الإرتقاء بكافة العوامل التي تؤثر في الأداء، فالوصول إلى مستوي الأداء العالي يتطلب الأهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية أو تحسين مستوي اللاعب من الناحية الفنية أو الخطئية وإنما يجب الأهتمام أيضاً بكل العوامل واستثمارها

2- التأكد من سلامة العبارات الموجودة داخل الاستمارة.

### الدراسة الإستطلاعية الثانية.

قام الباحثون بأجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 20/05/2013 إلى 23/05/2013 بهدف التعرف على المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

### أولاً. صدق القياس

قام الباحثون باستخدام صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء وقد تمت موافقتهم على المقياس مع تعديل وحذف بعض العبارات التي وجدت انها لا تتماشى مع الهدف المراد قياسه.

### ثانياً. ثبات القياس

لحصول على ثبات المقياس اتبع الباحثون طريقة القياس واعادته وقد طبق القياس على عدد من هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية واستخدم معادلة التحليل التباين التكراري لحصول على معامل الثبات ووجدوا الباحثون ان دلالة الثبات (82%)

### الدراسة الأساسية

قام الباحثون بتوزيع استمارات الأستبيان على بعض هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس من ذوي الخبرة والأختصاص وذلك لتوضيح أهم العوامل المؤثرة فيعدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للأعباء القوي بتاريخ 26/05/2013 إلى 27/06/2013.

### الإجراءات الإحصائية

النسبة المئوية

### عرض ومناقشة النتائج

أولاً :- عرض النتائج

جدول (1)

أهم العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي لألعاب القوى

العوامل المؤثرة	النسبة المئوية
1- الإعداد البدني	82.8125 %
2- الثقة بالنفس و الثقة بالمدرّب	79.68755 %
3- دافع الإنجاز الرياضي	76.562 %
4- الأنتقاء	71.875 %
5- الحالة النفسية و العصبية	68.75 %

## منهج و إجراءات البحث :

### منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي وذلك ملائمة لطبيعة البحث.

### مجالات البحث

المجال البشري :- بعض أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس ويمثلون نسبة 60 % من مجتمع البحث. وعددهم 60 عضو هيئة تدريس .

المجال الزمني :- فصل الربيع 2013

المجال المكاني :- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس.

### مجتمع البحث

أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ممن تنطبق عليهم الشروط (مرفق 1) وقد بلغ عددهم 100 عضو هيئة تدريس

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بعض أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس وفقاً للشروط التالية :

- 1- أن يكون متحصلاً على درجة الماجستير فما فوق.
- 2- أن يكون تخصصه من ضمن التخصصات التي لها علاقة بموضوع البحث.
- 3- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن 15 سنة في مجال تخصصه.

### أدوات جمع البيانات

- استمارة الإستبيان.

حيث قام الباحثون باعداد استمارة استبيان بهدف الحصول على مبيئات مع اهداف وتساؤلات البحث.

### الدراسة الإستطلاعية الاولى

نفذت الدراسة الأستطلاعية بتاريخ 12/05/2013 إلى 16/05/2013 حيث قام الباحثون بتوزيع استمارات على بعض هيئة التدريس بكلية التربية البدنية من خارج عينة البحث للتأكد من الآتي:

- 1- التأكد من مناسبة عبارات الاستمارة لعنوان البحث.

معها المدرب بحذر، فالفردية في التدريب هي الطريقة المثلى و التي نجحت مع اللاعبين و زادت الثقة بينهم و بين المدرب. (47:7)

3- عامل دافع الإنجاز الرياضي جاء بالترتيب الثالث للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (76, 562%) الحاجة للنجاح و تجاوز الصعوبات، إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (76, 562%) الحاجة للنجاح و تجاوز الصعوبات، ويتباين من شخص لآخر، ومن ثقافة إلى أخرى، ويعتمد جزئياً على التنشئة الاجتماعية.

وتؤكد سميرة الدرديري (1989) الدافعية لأنجاز بأنها أستعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان و مثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الأشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الاداء في ضوء مستوى معين للامتياز، ويمكن القول بأن واقع الحركة أنها هو النتيجة لحديث مع النفس واقع في الشعور الحقيقي للعمل الإداري، لو أنه قد تدخل النزاعات اللاشعورية ايضاً في هذا النشاط. (32:7)

4- عامل الإنتقاء جاء بالترتيب الرابع للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (71, 875%) و يذكر ابو العلا احمد (1977) أن الإنتقاء يمثل إحدى المتغيرات المهمة و الأكثر ارتباطاً بالعامل البيولوجي الذي يؤثر بطريقة مباشرة و غير مباشرة على الأداء الرياضي. (9:1)

وتذكر سميرة الدرديري (1989) أن أهمية الإنتقاء في الوصول المستويات العالية خاصة عند مقارنة الأداء الرياضي للأفراد و التي من خلالها يمكن الإستدلال على اهم المميزات التي يجب أن يتميز بها اللاعبون ذو المستويات الرياضية العالية (24:7).

5- عامل الحالة النفسية و العصبية جاء بالترتيب الخامس للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (68, 75%)

وتؤكد سميرة الدرديري (1989) إن الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبرى في زيادة و تحسين مستوى الأداء للأعبي العاب القوى خاصة في المنافسات التي يكون مستوي اللاعبين فيها متقارباً أو متكافئاً حيث تؤثر حالة المنافسة و ظروفها في أغلب الأحيان على حالة اللاعب النفسية و مقدار هذا

6-التغذية	67.1875 %
7-التوافق العضلي و العصبي	62.50 %
8- المنافسات و المسابقات الرياضية	56.25 %
9-التدريب الرياضي	45.3125 %
10-المشاكل الشخصية	42.1875 %

يوضح الجدول ترتيب العوامل المؤثرة في عدم تحسن المستوى الإنجاز الرياضي و النسب المئوية كما يتضح في الجدول أعلى قيمة 82, 8125 % و كانت إلى عامل الأعداد البدني.

أما أصغر قيمة هي 42, 1875 % كانت إلى عامل المشاكل الشخصية.

## مناقشة النتائج

جاءت نتائج البحث من خلال الجدول على النحو الآتي :-

1- عامل الإعداد البدني جاء بالترتيب الأول للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (82, 8125 %) إذ تعد العاب القوى من الألعاب التي تتطلب مجهوداً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عال من الأداء، ويذكر عادل عبد البصير (1994) أنه على اللاعب أن يكون ذا لياقة بدنية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب و المنافسة و الملتقيات الرياضية الدولية طويلة حيث تساعد اللياقة البدنية العالية على استثمار قدرات اللاعب و إمكانياته من الناحية مهارية و الخططية بالإتجاه الصحيح، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده مالم ترتبط مع المستوي الجيد من حيث اللياقة البدنية و بشكل يضمن قدرة اللاعب على الإستجابة السريعة لكافة إحتتمالات المباراة، كما نجد أن ضعف اللياقة البدنية و ظهور عامل التعب يؤثر سلباً على مستوى اللاعب و بالشكل الذي يجعل حركاته مرتبكة و مترددة فضلاً عن أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية و المعنوية. (10: 111-110))

2- عامل الثقة بالنفس و الثقة بالمدرب جاء بالترتيب الثاني للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (79.6875%) حيث تذكر سميرة الدرديري (1989) أن اكتساب الثقة بالنفس و الثقة باللاعب بالمدرب في الرياضة أمر صعب و شاق و يحتاج جهد كبير منا لمدربي في إعداد البرنامج بصفة عامة، و تنظيم و تقنين الوحدات التدريبية على مواسم التدريب المختلفة بصفة خاصة، فلكل لاعب إمكانيات بدنية و مهارية و نفسية خاصة، تختلف من لاعب إلى آخر، يجب أن يتعامل



بشكل جوهري وهذا ما يمكن أن نلاحظه في أثناء مشاهدتنا للاعب العاب القوى حيث تتطلب حالة اللعب اللعبي توافقاً مستمراً في كل مهارات رمي ودفع واطالة ووثب وقفز وعدو والجري وتعد الحواجز وغيرها من سباقات التي تحتاج إلى توافق حركات جسم اللاعب و ان صفة التوافق العضلي العصبي هي أول الصفات المطلوب تطويرها وتوفرها في لاعب العاب القوى، كما أن التحكم في الأداء الحركي يتطلب قدراً من السرعة و التي تخضع لمتطلبات الأداء كذلك القوة اللازمة بحيث تصل المهارة المؤداة إلى أفضل صورة لها و يتطلب التحكم في إخراج الأداء الحركي من حيث قوة وسرعة حركة الجسم و اجزائه قدراً كبيراً من التوافق العصبي العضلي. (60:12)

8- عامل المنافسات و المسابقات جاء الترتيب الثامن للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الأنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (25, 56%) حيث يذكر قاسم حسن (1999) ان المنافسات الرياضية تؤثر كثيراً على تطوير حالة التدريب، فضلا عن أنها هدفاً نهائياً إلى دوائر التدريب الى السنة الأولى او السنوات العديدة، و تطبيقها لهذا الرأى فإن جميع الإجراءات التدريبية تخضع الى قيمة منافسات السنوات الفاصلة فالمنافسات الرياضية و التدريب يكون هدفها بناء جيد و ثبات كل منهم في التخطيط و التقويم أثناء المنافسات و يمكن أن يطلق على المنافسات التي تسبق وصول إلى قيمة بأنها غير مباشرة. (65:12)

9- عامل التدريب الرياضي (المهاري و الخططي) جاء بالترتيب التاسع للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي لرياضي العاب القوى إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (3125, 45%) وهذا ما يؤكد أحمد نصر الدين (2003) إذ تتطلب العاب القوى كما تتطلب الألعاب الأخرى متطلبات غاية في الأهمية و التي منها المهارات الأساسية إذ بدون المهارات لا يوجد لعبة إذ تشكل مع الجانب الخططي و البدني و النفسي وحدة متكاملة يجب مراعاتها و الأهتمام بها كشرط اساسي عند أعداد لاعب و تعد القدرة على تعلم و اتقان المهارات الأساسية الدعامة القوية التي تستند عليها في ذلك و على الرغم من أن المهارات تبدو للوهلة الأولى سهلة الأداء إلا انها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها و تنوع المهارات و اختلافها و ان تنفيذ المهارات الواحدة تختلف من حالة لأخرى حسباً تقتضي حالة اللعب و لاشك أن اللاعب الجيد و الذي يتقن كل المهارات الأساسية

التأثير يعتمد على درجة الأعداد النفسي للاعب و قدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التي تنتج في أثناء المنافسات و منها التوتر العصبي الذي عادة ما يمكن مصحوباً بآنفعلات مختلفة تؤثر على حالة الأستقرار النفسي للاعب و تؤدي إلى هبوط مستوى الأداء بشكل عام. (143:7)

6- عامل التغذية جاء بالترتيب السادس للعوامل المؤثر في عدم تحسن مستوى الأنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (1875, 67%) و يؤكد ذلك ابراهيم رحمة و يوسف كماش (2001) إن العامل الغذائي ممكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً و نشاطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم و بالتالي يرفع الأداء الرياضي و كذلك ممكن ان يجعل من عملية إستعادة الشفاء بعد أداء التدريبات و المباريات، أن استهلاك الطاقة تختلف لإختلاف نوع الرياضة الممارسة و كذلك طبيعة المواد الغذائية المتناولة و طول فترة الأداء لذلك و جب علينا عندما نحاول وضع نظام غذائي معين أن تدرس جميع هذه المتغيرات أي قيمة استهلاك الطاقة بالنسبة لرياضي الألعاب الجماعية و الفردية و أن الألعاب الرياضية التي ترتبط بالحمل التدريبي المستمر ذات الحمل العالي و الشدة العالية حيث يكون استهلاك الطاقة مابين (3500-5500) سعر حرارية للرجال. (5 : 2 - 5)

و تذكر ايمن ابو الذهب (2001) و تلعب تغذية الرياضيين دوراً أساسياً في ارتفاع هبوط مستوى الأداء الرياضي و القدرة على التحمل و مقارنة الأمراض و سرعة عملية إلتئام الجروح أو تمزق العضلات و الأوتار و استعادة الحالة الطبيعية للجسم حيث أن التدريبات المكثفة و المباريات العنيفة تكلف أجهزة الجسم كثيراً من الطاقة و هي بذلك تحتاج إلى مزيد من القدرة على التحمل و الكفاح المستمر من أجل الفوز و بناء على ذلك تكون التغذية لها دورها الخاص في حياة اللاعبيين سواء في زيادة استهلاك الطاقة أو المحافظة على درجة اللياقة الفسيولوجية و الوزن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة و تحديد قدرة اللاعب على الاستمرار في اداء المجهودات البدنية لفترة طويلة و هي بذلك تعد القاعدة الأساسية للمحافظة على صحة و سلامة اللاعبيين و إمكانية الأرتقاء بمستوى الأداء الرياضي. (273:4)

7- عامل التوافق العصبي العضلي جاء بالترتيب السابع للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (50, 62%) و يذكر قاسم حسن (1999) إذ تعتمد صفة التوافق العضلي العصبي



- 1 - الإسترشاد بنتائج هذه الدراسة عند وضع تصور للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي.
- 2 - ضرورة التركيز على ان ينال كل عامل من هذه العوامل قدرًا من الأهتمام يتناسب والأهمية النسبية التى حصل عليها كل عامل على حدة، و أن ترتقي بها مجتمعة كوحدة مترابطة تعمل على الإرتقاء بالإداء الرياضي للمستويات العالية.
- 3 - اجراء بحوث أخرى مشابهة تقوم بدراسة كل عامل على حدى بشكل أكثر تفصيلاً ومدى أهميته لأم الألعاب و العاب رياضية أخرى.

## المراجع

1. ابو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة 1977.
2. ابراهيم رحمة ويوسف كماش : تغذية الرياضيين ، دار الفكر للطباعة و النشر ، والتوزيع ، عمان 2001.
3. احمد نصر الدين : فسيولوجية الرياضة ، نظريات التطبيقات ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2003 .
4. ايمان سليمان ابو الذهب: الأهمية النسبية لمكونات الجسم و أوزان أجزائه المختلفة ، المرتبطة بمستوي الأداء المهاري في الجمباز . المجلة العملية للتربية البدنية و الرياضة ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية البدنية و الرياضة للبنات ، العدد 9 ، جامعة الإسكندرية ، 2001.
5. بسطويسي احمد . : سباقات و المضمار و مسابقات الميدان ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، 1977.
6. سليمان على حسين و آخرون : التحليل العلمي لمسابقات الميدان و المضمار ، دار المعارف ، الأسكندرية . 1983.
7. سميرة احمد الدرديري : العلاقة بين الاتزان الأنفعالي و الحركي و مستوي الأداء في بعض المسابقات الميدان و المضمار ، المجلة العلمية للتربية الرياضية و الرياضة . العدد الأول ، جامعة حلون . 1989.
8. ضياء مجيد الطالب: المدخل للألعاب العشرية للرجال و السباعية للنساء ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 1988.
9. طلحة حسام الدين : الموسعة العلمية في التدريب الرياضي ، 1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1994.
10. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1994.
11. فاروق عبد الفتاح موسي: اختبار القدرات العقلية للعمر الزمني (9-11) سنة ، ط4، مكتبة النهضة ، 1989.
12. قاسم حسن حسين : موسعة الميدان و المضمار (جري ، موانع ، حواجز قفز ، وثب ، رمي ، قذف ، العاب مركبة) ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1999 .

بطرائق متعددة و تحت ظروف مختلفة تفسح له فرصة الفوز و الإرتقاء إلى مستوى أفضل. (22:3)

و يذكر طلحة حسام الدين (1994) من الناحية الخططية فإن الهدف الخططي هو إكتساب الفرد المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدر الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية و يتأسس التعلم الخططي على التعلم الحركي (المهاري) إذ أن خطط اللعب ماهي إلا عملية إختبار مهارة حركية معينة في موقف معين. (9:123)

10- عامل المشاكل الشخصية جاءت بالترتيب العاشر للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (42, 1875 %) و تذكر سميرة الدرديري (1989) إن المشاكل الشخصية التى تمثل أهمية كبيرة للاعب ألعاب القوى و خاصة في البطولات التى يكون فيها مستوى اللاعبين متقارباً أو متكافئاً حيث يؤثر في حالة المنافسة و ظروف البطولة في أغلب الأحيان على حالة اللاعب النفسية و مقدار هذا التأثير يعتمد على درجة الإعداد النفسي للاعب و قدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التى تنتج في أثناء المنافسات ومنها. (7:112)

## الإستنتاجات

من خلال ما تم مناقشته من نتائج توصل الباحثون إلى ان ترتيب العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي لألعاب القوى جاء على النحو الآتي :-

- 1 - الأعداد البدني البدني
- 2 - الثقة بالنفس و الثقة بالمدرّب
- 3 - دافع الإنجاز الرياضي
- 4 - الإنتقاء
- 5 - الحالة النفسية و العصبية
- 6 - التغذية
- 7 - التوافق العصبي العضلي
- 8 - المنافسات و المسابقات
- 9 - التدريب الرياضي
- 10- المشاكل الشخصية

## التوصيات

في ضوء الإستنتاجات التى توصل إليها الباحثون يوصون بالآتي :-

## أستخدم التكنولوجيا الاتصالات لتطوير استراتيجيات التدريس في التعليم لتطبيق معايير الجودة

د. عمار خليفة الدبر، د. الهادي محمد يحي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### المقدمة:

لقد ساهم التطور العلمي والتكنولوجي في تحقيق رفاهية الأفراد، ومن بين التطورات التي تحدث باستمرار تلك المتعلقة بتكنولوجيا المعلومات والاتصال، وما تبلغه من أهمية من ناحية توفير خدمات الاتصال بمختلف أنواعها، وخاصة التعليم والتثقيف وتوفير المعلومات اللازمة للأشخاص والمنظمات، حيث جعلت من العالم قرية صغيرة يستطيع أفرادها التعلم عن طريق الوسائل التقنية فيما بينهم بسهولة وتبادل المعلومات في أي وقت وفي أي مكان، وتعود هذه الأهمية لتكنولوجيا المعلومات والاتصال إلى الخصائص التي يمتاز بها، بما فيها الانتشار الواسع وسعة التحمل سواء بالنسبة لعدد الأشخاص المشاركين أو المتصلين، أو بالنسبة لحجم المعلومات المنقولة، كما أنها تتسم بسرعة الأداء وسهولة الاستعمال وتنوع الخدمات. وتوفر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أداة قوية لتجاوز الانقسام الإنشائي بين البلدان الغنية والفقيرة والإسراع ببذل الجهود بغية دحر الفقر، والجوع، والمرض، والأمية، والتدهور البيئي. ويمكن لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات لديها منافع الإمام بالقراءة والكتابة، والتعليم، والتدريب إلى أكثر المناطق انعزلاً. فمن خلال تكنولوجيا المعلومات والاتصال، يمكن للمدارس والجامعات والمستشفيات، ويمكن لتكنولوجيا المعلومات والاتصال لنشر الرسائل الخاصة بحل العديد من المشاكل المتعلقة بالأشخاص والمنظمات وغيرها. إن تكنولوجيا المعلومات والاتصال تساهم في التنمية الاقتصادية: تؤدي الثورة الرقمية إلى نشوء أشكال جديدة تماماً من التفاعل الاجتماعي والاقتصادي وقيام مجتمعات جديدة. وعلى عكس الثورة الصناعية التي شهدتها القرن المنصرم،

فإن ثورة تكنولوجيا المعلومات والاتصال من شأنها الانتشار بشكل سريع والتأثير في حيوية الجميع. وتتمحور تلك زيادة قدرة الأشخاص على الاتصال وتقاسم المعلومات والمعارف ترفع من فرصة تحول العالم إلى مكان أكثر سلماً ورخاء لجميع سكان، وهذا إذا ما كان جميع الأشخاص لهم إمكانيات المشاركة والاستفادة من هذه التكنولوجيا (ممدوح، 2008).

من هذا يتضح أن لتكنولوجيا المعلومات والاتصال دور هام في تعزيز التنمية البشرية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وذلك لما لهذه الأخيرة من خصائص متميزة وأكثر كفاءة من وسائل الاتصال التقليدية، فتكنولوجيا المعلومات والاتصال واسعة الانتشار تتخطى بذلك الحدود الجغرافية والسياسية للدول لتصل إلى أي نقطة من العالم عجزت أن تصل إليها وسائل الاتصال القديمة، كما أنها تتمتع بكثرة وتنوع المعلومات والبرامج التثقيفية والتعليمية لكل مختلف شرائح البشر، متاحة في أي مكان وزمان، وتكلفة منخفضة. فهي تعد مصدر هام للمعلومات سواء للأشخاص أو المنظمات بمختلف أنواعها أو للحكومات، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تنمية العنصر البشري من خلال البرامج التي تعرض من خلالها، كبرامج التدريب وبرامج التعليم وبرامج التعليم وغيرها.

لهذا يكون من الضروري الاهتمام بهذه التكنولوجيا وتطويرها استخدامها بشكل فعال، مع تدريب وتعليم الأفراد على استعمالها، وتوعيتهم بأهميتها في التنمية والتطور، من خلال إبراز أهميتها على الصعيد الجزئي والكلي.

كما شملت هذه الدراسة عدد من الموضوعات، فكان الموضوع الأول عرض لعدد من الدراسات السابقة وقدم الموضوع الثاني عرضاً للتكنولوجيا الحديثة من وسائل

لهذا النظام، وكيفية توظيفه في العملية التربوية والتعليمية، وذلك بهدف تفعيل وتقديم أنظمة ومخرجات العملية التربوية والتعليمية، حيث اثبت نظام الجودة فعاليته في دعم المؤسسات والادارات التعليمية ومكنها من احداث عملية التغيير والتحديث في النظام التربوي والتعليمي.

من محاور الجودة الشاملة من خلال المنظور التربوي جودة عضو هيئة التدريس، فقد اكد (عليان، 2004) انه ليس هناك خلاف حول الدور الهام الذي يقوم به عضو هيئة التدريس في انجاز العملية التعليمية، وتحقيق اهداف الكلية التي يعمل بها، ويقصد بجودة عضو هيئة التدريس، تاهيله العلمي، الامر الذي يسهم حقا في اثراء العملية التعليمية وفق الفلسفة التربوية التي يرسمها المجتمع.

وخلاصة ما سبق يؤكد علي ضرورة اجراء مثل هذة الدراسة التي تلبى متطلبات عصر التكنولوجيا ومدي انعكاسه علي التقنيات الحديثة في العملية التعليمية في وضو معايير الجودة الشاملة وتسعي الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية من خلال مشكلة الدراسة.

### مشكلة الدراسة

لقد أدى التقدم التكنولوجي إلى ظهور أساليب وطرق جديدة للتعليم غير المباشر، تعتمد على توظيف مستحدثات تكنولوجية لتحقيق التعلم المطلوب، منها استخدام الكمبيوتر ومستحدثاته، والأقمار الصناعية والفنون الفضائية، وشبكة المعلومات الدولية، بغرض إتاحة التعلم على مدار اليوم والليل لمن يريده وفي المكان الذي يناسبه، بواسطة أساليب وطرق متنوعة تدعمها تكنولوجيا الوسائل المتعددة بمكوناتها المختلفة، لتقدم المحتوى التعليمي من خلال تركيبة من لغة مكتوبة ومنطوقة، وعناصر مرئية ثابتة ومتحركة، وتأثيرات وخلفيات متنوعة سمعية وبصرية، يتم عرضها للمتعلم من خلال الكمبيوتر، مما يجعل التعلم شيق وممتع، ويتحقق بأعلى كفاءة، وبأقل مجهود، وفي أقل وقت، مما يحقق إلى جودة التعليم وهذا ما دفع الباحث إلى كتابة هذا البحث لعلها تفيد في محاولتها الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما مفهوم تكنولوجيا التعليم الإلكتروني في العملية التعليمية؟
- 2- ما مفهوم الجودة الشاملة وما معايير في المؤسسات التعليمية؟
- 3- ما الإطار المقترح لمعايير الجودة الشاملة في العملية التعليمية؟

تعليمية وركز البحث على احد الوسائل التعليمية التي ترتبط بتكنولوجيا المعلومات، وتناول الموضوع الثالث علي مفهوم الجودة في المؤسسات التعليمية، مع عرض لمعايير الجودة في التعليم، اما الموضوع الرابع فقدم معايير مقترحة يجب توفرها عند استخدام التكنولوجيا في العملية التعليمية وقد صنفت هذه المعايير الى مجموعات تضمنت مجموعة من المعايير .

وفي ضوء ذلك تحاول الدراسة استعراض للتقنيات الحديثة وأحدى علاقتها بمعايير الجودة في العملية التعليمية. وسوف نقوم بعرض بعض الدراسات التي اكدت علي اهمية دراسة مثل هذا النوع من الدراسات السابقة استخلاص منها لأهمية التقنيات الحديثة في خدمة العملية التعليمية في ضوء معايير الجودة الشاملة.

### الدراسات السابقة:

أكدت دراسة (عيدروس، 2009) أن الاهتمام بتكنولوجيا التعليم ينطوي على الاهتمام بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، كمعطى حديث من معطيات عصر التكنولوجيا الرقمية التي نعيش، حيث تستخدم الان تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لتحسين العملية التعليمية ويتم ربط المادة التعليمية بها، وبواسطتها يتم تفعيل التعليم وتقويم مخرجات العملية التعليمية، والتزويد بالتغذية العكسية. ولا يخفى ما لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات من دور مهم في بنية العملية التعليمية وما لها من اثر في طرق التدريس ودافعية المعلمين وتعلقهم بالمادة التعليمية (المحتوى).

أكدت دراسة وايتهد (Waitehead, et al. 2003) انه من الضروري في العصر المعلوماتي الراهن ان يتم دمج التقنية في جميع المناهج الدراسية، وان تقدم المعلوماتية الى المعلمين بهذه الطريقة الجديدة، وألا تستخدم المناهج لنقل معلومات ومهارات الحاسب فقط.

هدفت دراسة الموسوي (2003م) الى بناء اداة موضوعية مقننة تعين التربويين على تحديد مدى امكانية تجسيد افكار ادارة الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم العالي اذ اعتمد البحث على استبانة كاداة رئيسية لتقصي درجة تحقق عناصر ادارة الجودة الشاملة . حيث شملت الاداة (48) فقرة موزعة على 4 مجالات اساسية في ادارة الجودة الشاملة (الموسوي، 2003) . كما ركز دراسة (البكر، 2001) على تحليل نظام الجودة الكلية TQM الخاص بقطاع الصناعة والاعمال من حيث المفاهيم الرئيسية والاطار المعياري والقياسي الدولي (ISO 9000)

4- ماهى التوصيات المقترحة التي يمكن ان تسهم في زيادة فاعلية التقنيات الحديثة في وضو معايير الجودة الشاملة؟

### أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال التركيز على مفهوم تكنولوجيا التعليم واحداث الوسائل التعليمية المستخدمة للبرمجيات الحاسوبية لذلك من قبل المعلم. كما تناولت هذه الدراسة مفهوم الجودة الشاملة في التعليم وأهمية معايير الجودة الشاملة في العملية التعليمية.

### اهداف الدراسة

تقديم اطار مقترح لمعايير الجودة الشاملة في المؤسسات التعليمية من ناحية كيفية الاستفادة والاستغلال الامثل للوسيلة العلمية في اطار التطور التكنولوجي بما يسهم في تأهيل المعلم وتحسين مستوى التدريس. وشملت المعايير المحاور (المعلم، الاجهزة والانترنت، المناهج الدراسية والبرمجيات، التقويم) ومع دمج معايير لدراسات سابقة، وبالتالي تحسين نوعية التعليم وتزيد من فاعليته.

تحاول الدراسة استعراض متطلبات التقنيات الحديثة ومعايير الجودة الشاملة في العملية التعليمية وذلك من خلال التسلسل التالي في الاطار النظري وذلك بهدف الاجابة عن اسئلة الدراسة وهي التساؤل الاول الذي ينص علي ما مفهوم التكنولوجيا التعليم الالكتروني كما تحاول استعراض مفهوم التكنولوجيا التعليم التقليدي للتقنيات الحديثة والوسائل التعليمية والمقارنة من القديم والحديث في التقنيات التعليمية وهي كما يلي:

### 1- مفهوم التكنولوجيا

اشتقت كلمة تكنولوجيا Technology والتي عربت تقنيات من الكلمة اليونانية وتعني مهارة أو حرفة أو صنعة والكلمة logy وتعني علماً أو فناً أو دراسة. وتشير بعض الكتابات الى ان المقطع الثاني من كلمة تكنولوجيا هو لوجيك logic ويعني منطق، وبذلك أن كلمة تكنولوجيا تعني علم المهارات والفنون او فن الصنعة او منطق الحرفة، أي دراسة المهارات بشكل منطقي لتأدية وظيفة محددة (الحيلة، 2000).

### أ . تكنولوجيا التعليم (التكنولوجيا التعليمية)

مصطلح تكنولوجيا التعليم (Instructional Technology) في اصله مصطلح معرب هو "تقنيات التعليم" او (التقنيات التعليمية). بدأ ظهور هذا المصطلح في النصف الاخير من القرن العشرين حيث كان ظهوره مواكبا للثورة التكنولوجية العارمة التي شملت كافة نظم الحياة الانسانية وامتدت

لتشمل النظم التعليمية (الحيلة، 2000).

ومن المعنى اللغوي لكلمة لتكنولوجيا يتضح انها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلم التطبيقي التقني، والدليل على ذلك وهو Technique الذي يعني تقنية كما يتضح في اجماع العديد من التعريفات على ان كلمة تكنولوجيا تعني الدراسة العلمية التطبيقية (الحيلة، 2000).

تعد تقنيات التعليم ركنا اساسيا من اركان العملية التعليمية وجزء لا يتجزأ من النظام التعليمي الشامل. لعل التحديات التي يواجهها العالم هذا اليوم والتغير السريع الذي طرأ على جميع نواحي الحياة، تجعل من الضروري على المؤسسات التعليمية ان تاخذ بتقنيات التعليم والاتصال بمستجداتها من اجل تحقيق اهدافها وفق المنظومة التعليمية. ويعد الحاسوب من ابرز المستجدات التي انتجتها التقنية الحديثة في القرن العشرين. فظهور الحاسوب فرض كثيرا من التغييرات في جميع النواحي المعرفية والعلمية، حتى اصبحت بصمة الحاسوب واضحة المعالم في جميع الميادين، لتشكل اداة قوية، لحفظ المعلومات ومعالجتها ونقلها (الشرهان، 2000).

انتقلت مهنة التدريس من التقليد والتلقين والتخطيط الى مهنة رسم المخطط الاستراتيجي واتباع اسلوب الانظمة الذي هو اتباع منهج واسلوب وطريقة في العمل تسير في خطوات منظمة للوصول الى الاهداف المعرفية عن طريق الوسائل التعليمية التكنولوجية المتطورة (الغول، 2002).

توفر اجهزة حديثة للمتعلمين وتقنيات مفيدة في مجال تطوير مناهج المعلوماتية، وعلى الرغم من اهمية ذلك الا ان اهم من ذلك يكمن في توظيف هذه الأجهزة والتقنيات في المواقف التعليمية من اجل تحقيق الأهداف التي وضع من اجلها تطوير هذه المناهج، فافتناء التقنية لمجرد الاقتناء ليس له قيمة ما لم ينعكس على المواقف التعليمية (See. 1992).

### ب التعليم التقليدي

يرتكز التعليم التقليدي على ثلاثة محاور اساسية، وهي المعلم والمتعلم والمعلومة. وجد التعليم التقليدي منذ القدم وحتى وقتنا الحاضر ولا نعتقد انه يمكن الاستغناء عنه لما له من اتجاهات لا يمكن ان يوجد لها أي بديل آخر، فاهم ايجابياته التقاء المعلم والمتعلم وجها لوجه، وهذه هي اقوى وسيلة للاتصال لنقل المعلومة بين شخصين، حيث ينتقل الصوت والصورة والمشاعر والأحاسيس "حيث تؤثر على الرسالة والموقف التعليمي كاملاً وتتأثر به وبذلك يمكن تعديل الرسالة وبهذا يتم تعديل السلوك ويحدث النمو (تحديث

تلعب دورا هاما في تطوير عناصر النظام التربوي كافة بوجه عام وعناصر المنهج على وجه الخصوص، وجعلها أكثر فاعلية وكفاية، وذلك من خلال الاستفادة منها في عملية التخطيط لهذه المناهج وتنفيذها وتقويمها ومتابعتها وتطويرها بما يسهم بشكل كبير في تحقيق أهدافها المنشودة ويبدأ يمكن تقسيم الوسائل التعليمية الى ثلاثة مجموعات (السيد، 1999)

1- الوسائل السمعية Audio Aids التي تعتمد على حاسة السمع، الراديو، المسجل، لاعب الاسطوانات، مكبرات الصوت ومختبرات اللغة، كل ما يسمعه.

2- الوسائل البصرية Visual Aids تعتمد على حاسة البصر من اللوحات باجمعها، الخرائط للوحات تعليمية، جهاز عرض مايكتب في الكتب.

3- الوسائل السمعية البصرية Audio Visual Aids تعتمد على حاستي السمع والبصر، التلفاز السينما، كل ما يراه ويسمعه الانسان.

اللوحات التعليمية وهو اسم مختصر لعبارة لوحات العرض التعليمية Instructional Display Board وسميت كذلك لانها تستخدم في عرض المادة التعليمية امام التلاميذ لغرض تسهيل تعلمهم لها. وفيما ياتي انواع من اللوحات التعليمية (قنديل، 2006).

أصبحت الوسائل التعليمية مثل الصورة الملونة والمجسمات معامل اللغات وأجهزة العروض الضوئية كجهاز السينما وجهاز العرض Over Head Projector ذات هدفا محددًا أو مجموعة ضيقة من الأهداف مما دعى لايجاد وسيلة فعالة تقدم خبرات بديلة وتنقل البيئة الخارجية للمتعلم بأسلوب مرئي جذاب كما هو الحال في الرسومات البيانية، وقد وجد خبراء التعليم ضالتهم المنشودة في جهاز الحاسوب فبالإضافة الى امكاناته المعروفة يمكن ان يقوم بوظائف جديدة تعجز عنها الوسائل التعليمية الاخرى منها قيامه بالتغذية الراجعة Feed Back تتوافق واسلوب الطالب اثناء استخدامه للجهاز وتفاعله معه. كل هذا أدى الى ظهور صناعة البرمجيات التعليمية والتي تعتبر احدي اهم الطرق ليصبح الحاسوب وسيلة تعليمية ذات أهمية كبيرة، حيث تقدم هذه البرامج المناهج بصورة جذابة باستغلال ما يمكن من المؤثرات السمعية والبصرية. ويكمن تصنيف البرمجيات التعليمية الى عدة انواع منها :- (الشكشوكي و شليبيك، 2001)

عملية التعلّم)“ [7]. ولكن في العصر الحاضر يواجه التعليم التقليدي منفرداً بعض المشكلات مثل:

1- الزيادة الهائلة في أعداد السكان وما ترتب عليها من زيادة في أعداد الطالب.

2- قلة أعداد المعلمين المؤهلين تربوياً.

3- الانفجار المعرفي الهائل وما ترتب عليه من تشعب في التعليم.

4- القصور في مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب. فالمعلم ملزم بإنهاء كم من المعلومات في وقت محدد، مما قد لا يمكن بعض المتعلمين من متابعته بنفس السرعة.

مع بروز مثل هذه المشكلات، فإن الحاجة تدعو إلى استخدام وسائل تعليمية تساعد على التخفيف من آثارها، ويبقى التعليم التقليدي حتى مع استخدام الوسيلة أو استخدام غرفة التعليم التعاوني بأسلوب العرض والمشاهدة...، ولمركز مصادر التعلم دور ريادي في هذا التعليم فهو بيئة تعليمية مجهزة.

من وسائل التعليم التقليدي:

- السبورات بأنواعها (الوبرية، القرطاسية، الأسمتية السوداء أو الخضراء، الملساء البيضاء..)

- المطبوعات بأنواعها.

- العينات بأنواعها.

- المجسمات بأنواعها.

و من أجهزته:

- جهاز عرض الشرائح الشفافة.

- جهاز عرض الشرائح المهجرية.

- جهاز عرض الأفلام الثابتة.

وتجتمع الأجهزة الثلاثة السابقة بجهاز واحد (3 × 1).

- جهاز عرض الشفافيات.

- جهاز عرض الصور المعتمة (الفانوس السحري).

ويجمع تلك الأجهزة مجتمعة جهاز الحاسب الآلي .

يبقى دور المعلم في تفعيل ذلك وإشراك المتعلم في استخدام الوسيلة والجهاز فيما يخدم العملية التعليمية التربوية (عيادات، 2004).

ج الوسائل التعليمية

لم تعد التربية في العصر الحديث كما كانت في العصور الغابرة مجرد تلقين لدرس أو تسميع لنص، ولم تعد حرفة يارسها المعلم بطريقة آلية، كما لم تعد عبئاً على الطالب يقوم فيها بحفظ النصوص وتسميعها.

فقد تحولت العملية التعليمية داخل الصف وخارجه إلى نشاط له أهداف ونتائج تخضع للقياس والتقنين، وأصبح للتقنيات التعليمية دور فاعل بين مدخلات هذا النشاط ومخرجاته. وفضلاً عن ذلك فقد صارت تلك التقنيات



- 1- أدوات العرض الالكترونية توفر الوقت وتزيد من كفاءة العرض وتجعله عمليا وسهلا.
- 2- يمكن المعلم طباعة وحفظ ونسخ ولصق وكتابة.
- 3- التسجيل والتحكم في الملفات كما يمكن في بعض أدوات العرض التكنولوجية الكتابة مباشرة على ملف WORD ثم حفظه مباشرة.
- 4- بعض ألواح الإلكترونيات يمكن الشرح عن بعد ومن خلال الإنترنت.

وبناء على ما سبق، فيمكن مقارنة العملية التعليمية والأدوات التقليدية وأدوات العرض التكنولوجية، من خلال الجدول الآتي:

أدوات العرض التكنولوجية	الأدوات التقليدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• توفير الوقت عند كتابة النص وذلك باستدعاء النص مخزون في الحاسوب (مجهز سابقا).</li> <li>• الكتاب والبرمجيات والانترنت مصدر المعلومات.</li> <li>• يمكن الاستعاضة بلوحة المفاتيح عند الكتابة.</li> <li>• الاحتفاظ بالمحتوى العلمي المكتوب قبل مسحه فيمكن عرض الدرس للطلبة الغائبين.</li> <li>• كسب الجهد والوقت في رسم وسيلة تعليمية، اذ يمكن سحب صور توضيحية من احد أدوات العرض أو من الانترنت.</li> <li>• عرض صور علمية متحركة، أو التجارب العلمية.</li> <li>• توفير بعض الأدوات الهندسية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كتابة النص يحتاج إلى وقت كافي.</li> <li>• الكتاب المقرر العلمي هو مصدر المعلومات.</li> <li>• عدم وضوح خط المعلم للكتابة.</li> <li>• الوقت والجهد عند مسح المعلومات.</li> <li>• عدم الاحتفاظ بالمحتوى العلمي المكتوب</li> <li>• الجهد والوقت في رسم وسيلة تعليمية.</li> <li>• كثرة عدد الوسائل التعليمية</li> <li>• عرض صور علمية غير متحركة(جامدة).</li> <li>• احتياجات بعض الادوات والخرائط ثم نقلها بين فصل واخر.</li> </ul>

نجد أن التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني يتفان في الغاية ويختلفان في الوسيلة. فغاية هذين النوعين من التعليم تتمثل في الحصول على مخرجات على مستوى عال تتميز بالمعرفة المتقدمة والتأهل الجيد، أما من حيث الوسائل المستخدمة في بلوغ هذه الوسيلة فإننا نجد انه في حين أن التعليم التقليدي ينهض أساسا على انتظام الطلبة في الحضور إلى قاعات الدراسة لتلقي العلم من معلم يستعين في عملية تعليمهم بمراجع محددة مطبوعة يلزم قراءتها ويتنظمون في صفوف يتم تحديدها وفقا لسنتهم، ويتم انتقاهم وفقا لمرحلة تعليمية محددة (السلم التعليمي). في حين يتم في التعليم الإلكتروني تلافيا إشكالية انتظام الدارسين في الحضور لقاعات الدراسة بصورة منتظمة، وتنوع الوسائل المستخدمة في نقل المعرفة إلى الدارسين في نظام التعليم الإلكتروني. وهنا تحاول الدراسة

- 1- برمجيات منهجية
- 2- برمجيات المعلومات العامة
- 3- برمجيات التسلية الفكرية

التقنيات الحديثة .:

ان التقنيات الحديثة هي من ثمرات التطور التقني في عصر المعلوماتية حيث استحدثت كوسيط فعال في عملية التدريس في القاعات الالكترونية، كما انها تساعد على التعليم والتدريب عبر الانترنت وتسهل من استخدامه من قبل مختلف الفئات والأعمار ( المحيسن، 2005).

كما بدأ التفكير في تصميم أدوات العرض في عام 1987 من قبل ديفيد مارتين في إحدى الشركات الكبرى الرائدة في تكنولوجيا التعليم في كندا، الولايات المتحدة الأمريكية، وبدأت الابحاث على جدوى أدوات العرض وتحسينها في الاستفادة منها في العملية التعليمية.

ويمكن للمعلم دمج العديد من الصور والأفلام والخرائط والبرمجيات العلمية وآخرة في ألواح الالكترونية كذلك يمكن رؤية ومشاهدة المدرس نفسه كصورة فيديو حية متزامنة مع الدرس او المحاضرة الفعلية مع سماع صوته وشرحه (سيمونيان، 2001).

تقنية أدوات العرض والبرمجيات المستخدمة تعتبر من أحدث الوسائل التعليمية المستخدمة في تكنولوجيا التعليم، ويتم استخدام أدوات العرض على شاشة الحاسوب من تطبيقات متنوعة، في القاعة الدراسية، وفي الاجتماعات والمؤتمرات والندوات وورش العمل و وفي التواصل من خلال الانترنت وهي تسمح للمستخدم بحفظ وتخزين، طباعة أو إرسال ما تم شرحه للأخرين عن طريق البريد الإلكتروني في حالة عدم تمكنهم عن التواجد بالمحيط. كما أن أدوات العرض تتميز بإمكانية استخدام معظم برامج Microsoft office وبإمكانية الإبحار في برامج الانترنت بكل حرية مما يسهم بشكل مباشر في إثراء المادة العلمية من خلال إضافة أبعاد ومؤثرات خاصة وبرامج مميزة تساعد في توسيع خبرات المتعلم وتيسير بناء المفاهيم واستثارة اهتمام المتعلم وإشباع حاجته للتعلم المادة بأساليب مثيرة ومشوقة وجذابة. كما تمكن من تفاعل جميع المتعلمين مع الوسيلة خلال عرضها وذلك من خلال إتاحة الفرصة لمشاركة بعض المتعلمين في استخدام الوسيلة ويترتب على ذلك بقاء أثر التعلم. مما يؤدي بالضرورة إلى تحسين نوعية التعلم ورفع الأداء عند الطلاب أو المتدربين.

ومن



حدد فليب كروزبي Crosby أحد مستشاري الجودة على المستوى العالمي أربعة معايير لضمان الجودة الشاملة للتعليم تم تأسيسها وفقاً لمبادئ إدارة الجودة الشاملة (T.Q.M) وهي (Crosby, Ph.B 1979, p.19):

1- التكيف مع متطلبات الجودة من خلال وضع تعريف محدد وواضح ومنسق للجودة.

2- وصف نظام تحقيق الجودة على أنه الوقاية من الأخطاء بمنع حدوثها من خلال وضع معايير للأداء الجيد.

3- منع حدوث الأخطاء من خلال ضمان الأداء الصحيح من المرة الأولى.

4- تقويم الجودة من خلال قياس دقيق بناءً على المعايير الموضوعية والكيفية والكمية.

معايير بلدرج M. Baldrige

طور مالكوم بلدرج M. Baldrige نظاماً لضبط الجودة في التعليم، وتم إقراره كمعيار قوي معترف به لضبط الجودة والتميز في الأداء بالمؤسسات التعليمية بالتعليم العام، وذلك حتى تتمكن المدارس من مواجهة المنافسة القاسية في ضوء الموارد المحدودة للنظام التعليمي ومطالب المستفيدين منه (الخطيب، 2007).

ويعتمد نظام بلدرج لضبط جودة التعليم على (11) قيمة أساسية توفر إطاراً متكاملًا للتطوير التعليمي وتتضمن (28) معياراً ثانوياً لجودة التعليم وتندمج في (7) مجموعات هي ما ذكره (الخطيب، 2007) نقلاً عن (عبدالجواد، 1991):

1- القيادة (90 نقطة): وتمثل الإدارة العليا ونظام القيادة والتنظيم، ومسؤولية المجتمع والمواطنة.

2- المعلومات والتحليل (75 نقطة) وتشمل: إدارة المعلومات والبيانات والمقارنة بين المعلومات، وتحليل واستخدام مستويات التحصيل المدرسي.

3- التخطيط الإجرائي والتخطيط الاستراتيجي (75 نقطة) وتشمل: التطوير الاستراتيجي، وتنفيذ الاستراتيجيات.

4- إدارة وتطوير القوى البشرية (510 نقطة) وتشمل: تقويم وتخطيط القوى العاملة، ونظام تشغيل الهيئة التدريسية، ونظام تطوير الهيئة التدريسية، والرضا المهني للهيئة التدريسية.

5- الإدارة التربوية (50 نقطة) وتشمل: تصميم النظام التربوي، والخدمات التعليمية، ودعمها، وتوصيلها، وتصميم البحوث التربوية، وتطوير إدارة تسجيل وإلتحاق الطلبة، والنظر إلى الإدارة التربوية كعمل اقتصادي.

6- أداء المدارس ونتائج الطلبة (230 نقطة) وتشمل: نتائج الطلبة، والمناخ المدرسي وتحسين المناخ المدرسي والنتائج،

الاجابة عن التساؤل الثاني الذي ينص على ما مفهوم الجودة الشاملة و وما معاييرها وذلك من خلال استعراض الجودة الشاملة ومفهومها ومعاييرها ودليل المعايير في المؤسسات التربوية وهي كمايلي:.

1- مفهوم الجودة الشاملة في التعليم

الجودة عرفها المعهد الوطني الامريكى للمقاييس والجمعية الامريكية لمراقبة الجودة بانها "مجموعة من السمات والخصائص للسلع والخدمات القادرة على تلبية احتياجات محددة"، بينما عرفها معهد الجودة الفيدرالي الامريكى Federal Quality Institute (1990) انها "اداء العمل الصحيح بشكل صحيح مع الاعتماد على تقييم المستفيد في معرفة تحسين الاداء".

الجودة (طبقاً لتعريف منظمة الايزو العالمية) تعني "الوفاء بجميع المتطلبات المتفق عليها بحيث تنال رضاء العميل، ويكون المنتج ذا جودة عالية وتكلفة اقتصادية معتدلة". ويمكن استبدال المصطلحات لتكون اكثر ملائمة للعملية التعليمية على النحو الاتي:

فالمعايير بدلا من المتطلبات، والمتعلم بدلا من العميل، ومؤسسات المجتمع بدلا من المستهلك الخارجي وهي المستفيد النهائي من المتعلمين (فتح الله، 2007).

تختلف تعريفات الجودة النوعية باختلاف التوقعات والأيدولوجيات المتعلقة بطبيعة التعليم ووظيفته - وتعرف الجودة الشاملة في التعليم بأنها جملة المعايير والخصائص التي ينبغي أن تتوفر في جميع عناصر العملية التعليمية، سواء منها ما يتعلق بالمدخلات أو العمليات أو المخرجات، والتي تلبي احتياجات المجتمع ومتطلباته ورغبات المتعلمين وحاجاتهم. وتحقق تلك المعايير من خلال الاستخدام الفعال لجميع العناصر المادية والبشرية. (عشبية، 1999).

2- معايير الجودة الشاملة في التعليم:

يعمل النظام التعليمي كأى نظام إنتاج آخر وفق استراتيجية معينة تراعي الظروف الاقتصادية والاجتماعية المحيطة بالنظام، والبناء الثقافي السائد داخل النظام، والمناخ التنظيمي والتقدم التقني والموارد المادية والبشرية التي يوفرها النظام، وحاجات ورغبات ممولي النظام. لذا فإنه يهتم بأن تكون مخرجاته متفكدة والموصفات العالمية لضبط جودة الإنتاج من خلال السعي الدائم إلى استخدام معايير لقياس الجودة وضبطها. من اهم المعايير المستخدمة في قياس الجودة الشاملة، وبالتحديد في مجال التعليم هي معايير كروزبي Crosby ومعايير بلدرج Bldridge ومعايير ساسلة الايزو ISO (الخطيب، 2007).

والأبحاث في مجال أداء المدارس، والنظر إلى أداء المدارس كعمل اقتصادي.

7- رضا الطلبة وممولى النظام التربوي (230 نقطة) وتشمل: حاجات الطلبة الحالية والمستقبلية، والعلاقة بين ممولى النظام التعليمي والإدارة التربوية، ورضاء الطلبة وممولى النظام التعليمي الحالي والمتوقع، ومقارنته مع باقي المدارس أو النظم التربوية الأخرى.

دليل معايير الجودة في المؤسسات التربوية والتعليمية (البكر، 2001) المعايير التطبيقية للايزو 9002

لهذا تبرز أهمية توظيف المواصفات الدولية للجودة الايزو 9000 بالنسبة للمؤسسات التعليمية القطاع العام والقطاع الخاص ( من جانب المستفيدين من العملية التعليمية (الطلاب وأولياء الأمور) من جانب آخر كأداة قياسية وتقويمية متكاملة في إرساء مبدأ وتحقيق الجودة المنشودة ومنهجها المتمثل بتطوير مسار العملية التربوية - التعليمية وتفعيلها، وتحقيق أهدافها بدرجة عالية من الكفاءة والفعالية. كما تبرز أهمية توظيف المواصفة الدولية للجودة كأداة قياسية وتقويمية للعملية التربوية والتعليمية من خلال تخفيف الأعباء والجهود التي تقوم بها المؤسسات التربوية الرسمية في القطاع العام للإشراف والمتابعة على المؤسسات التربوية والتعليمية في القطاع الخاصة تهدف هذه الدراسة إلى تطبيق وتوظيف المواصفة الدولية للجودة) الايزو 9002 على المؤسسات التربوية والتعليمية وذلك بهدف تحقيق التالي:

- 1-الدعم والتطوير المستمر للمؤسسات التربوية والتعليمية.
- 2-تحقيق مستوى وفاعلية الأداء للمؤسسات التعليمية.
- 3-تحقيق مستوى عالٍ من الجودة في مخرجات العملية التعليمية بما يتوافق مع متطلبات سوق العمل.
- 4-تحقيق مستوى عالٍ من الرضا لدى المستفيدين من العملية التربوية والتعليمية.
- 5-مواكبة التغيرات الدولية من حيث متطلبات الجودة في العملية والتعليمية.
- 6-مواكبة معطيات التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في الوقت الراهن.
- 7-خفض تكلفة العملية التعليمية من خلال التوظيف الأمثل للاستفادة من الطاقات

والموارد البشرية والمادية المتاحة.

(8)دعم وتعزيز فرق العمل) العمل الجماعي ( خاصة بين العاملين في المجالين التعليمي والإداري.

9- دعم وتعزيز الروح المعنوية والدافعية والالتزام الوظيفي عند العاملين.

10- توظيف المبادئ والأساليب الحديثة في إدارة المؤسسات التعليمية وذلك من خلال

دعم مفاهيم التخطيط المستقبلي، وتعزيز الشعور بالمسؤولية وتوظيف الذات في العمل.

- 11- نطاق مسؤولية الادارة
- 12- نظام الجودة
- 13-مراجعة العقود واتفاقيات
- 14-ضبط الوثائق والبيانات
- 15-الشراء والتزويد المدرسي
- 16-مساهمة المستفيدين من العملية التعليمية
- 17-تحديد مستوى تقدم تحصيل الطالب ومتابعته
- 18-مراقبة وتقييم العملية التعليمية
- 19-التفتيش والاختبار
- 20-وسائل وأدوات التفتيش والاختبار والقياس
- 21-موقف وحالة التفتيش والاختبار
- 22 ضبط حالات عدم المطابقة
- 23-الاجراءات التصحيحية
- 24-المناولة والتخزين والحفظ والنقل
- 25-سجلات الجودة
- 26-المراجعة الداخلية للجودة
- 27-التدريب
- 28- الاساليب الاحصائية

وهنا يحاول الباحث الاجابة عن التساؤل الثالث الذي ينص علي ما الاطار المقترح المعايير الجودة الشاملة في العملية التعليمية وهذا ما سنعرض فيما يلي .:

4- اطار مقترح لمعايير الجودة الشاملة في العملية التعليمية.

تم في هذه الدراسة مقترح لمعايير الجودة الشاملة في المؤسسة التعليمية فيما يخص أدوات العرض التكنولوجية مع الدمج بين معايير الجودة الشاملة من الدراسات السابقة حيث قسمت المعايير الى مجموعات كل حسب ارتباطها بالمعلم، الاجهزة والانترنت، المناهج الدراسية والبرمجيات واخيرا التقييم .

والأبحاث في مجال أداء المدارس، والنظر إلى أداء المدارس كعمل اقتصادي.

7- رضا الطلبة وممولى النظام التربوي (230 نقطة) وتشمل: حاجات الطلبة الحالية والمستقبلية، والعلاقة بين ممولى النظام التعليمي والإدارة التربوية، ورضاء الطلبة وممولى النظام التعليمي الحالي والمتوقع، ومقارنته مع باقي المدارس أو النظم التربوية الأخرى.

دليل معايير الجودة في المؤسسات التربوية والتعليمية (البكر، 2001) المعايير التطبيقية للايزو 9002

لهذا تبرز أهمية توظيف المواصفات الدولية للجودة الايزو 9000 بالنسبة للمؤسسات التعليمية القطاع العام والقطاع الخاص ( من جانب المستفيدين من العملية التعليمية (الطلاب وأولياء الأمور) من جانب آخر كأداة قياسية وتقويمية متكاملة في إرساء مبدأ وتحقيق الجودة المنشودة ومنهجها المتمثل بتطوير مسار العملية التربوية - التعليمية وتفعيلها، وتحقيق أهدافها بدرجة عالية من الكفاءة والفعالية. كما تبرز أهمية توظيف المواصفة الدولية للجودة كأداة قياسية وتقويمية للعملية التربوية والتعليمية من خلال تخفيف الأعباء والجهود التي تقوم بها المؤسسات التربوية الرسمية في القطاع العام للإشراف والمتابعة على المؤسسات التربوية والتعليمية في القطاع الخاصة تهدف هذه الدراسة إلى تطبيق وتوظيف المواصفة الدولية للجودة) الايزو 9002 على المؤسسات التربوية والتعليمية وذلك بهدف تحقيق التالي:

- 1-الدعم والتطوير المستمر للمؤسسات التربوية والتعليمية.
- 2-تحقيق مستوى وفاعلية الأداء للمؤسسات التعليمية.
- 3-تحقيق مستوى عالٍ من الجودة في مخرجات العملية التعليمية بما يتوافق مع متطلبات سوق العمل.
- 4-تحقيق مستوى عالٍ من الرضا لدى المستفيدين من العملية التربوية والتعليمية.
- 5-مواكبة التغيرات الدولية من حيث متطلبات الجودة في العملية والتعليمية.
- 6-مواكبة معطيات التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في الوقت الراهن.
- 7-خفض تكلفة العملية التعليمية من خلال التوظيف الأمثل للاستفادة من الطاقات

- المجموعة الأولى معايير المعلم لكل معلم يحاول الارتقاء والتحسين بجودة التعليم وتقديم الأفضل لطلبه فلا بد من استخدام كل ما هو جديد في مجال تكنولوجيا التعليم.
- 1- الخبرة في استخدام تقنيات العصر.
- 2- الإطلاع على كافة المستجدات في تكنولوجيا المعلومات وله رؤية متجددة يواكب ما يستجد من نظريات وممارسات تربوية .
- 3- يكون المعلم المرشد في عرض البرمجيات التعليمية ومناقشة الطلبة .
- 4- تشجيع الطلبة وتنمية مهاراتهم الفكرية.
- 5- انشاء منتديات للمعلمين عبر شبكة الانترنت لتبادل المعلومات والخبرات فيما بينهم وطرح آرائهم وكل حسب اختصاصه .
- 6- استخدام الانترنت للحصول على مصادر المعلومات كان تكون كتب الكترونية، موسوعات علمية، مواقع تعليمية، دوريات ..
- 7- نزع شعور الخوف والقلق من استخدام تقنيات المعلوماتية
- 8- مشاركة المعلم بالمنشورات على شبكة الانترنت والمنتديات العلمية.
- 9- عند حالة ربط أدوات العرض بالشبكة العالمية (الانترنت) اختيار المواضيع المناسبة والتربوية.
- 10- انشاء بريد الكتروني للمعلم ..
- 12- عنوان المادة العلمية ان يكون بخط غامق وبلون مغاير للكتابة.
- 13- ان يتخلل المادة التعليمية الاشكال التخطيطية او الصور التوضيحية الحركية Animation والنمذجة Simulation.
- 14- اظهار فقرات سير المادة التعليمية على فترات وتغطية المادة الاخرى (من وظائف أدوات العرض التكنولوجية.
- 15- تنويع الأدوات والوسائل الوسائط المتعددة (الصوت، لقطات الفيديو، استخدام الميكرفون).
- 16- اختيار الصور المناسبة.
- 17- مراجعة البرمجيات التعليمية المستخدمة حتى يصبح المعلم على الفة بها، كقراءة التعليمات الخاصة بها.
- 18- التأكد من سلامة جميع اجهزة الحاسوب وملحقاتها قبل بدء العملية التدريسية.
- 19- الالتزام بالوقت المحدد للمحاضرة عند عرض المادة العلمية.
- 20- تطوير القدرات العلمية والتكنولوجية في الجامعات العربية
- لتخريج علميين قادرين على نقل التكنولوجيا وتطويرها.
- المجموعة الثانية معايير الاجهزة والانترنت تستخدم الموارد والتجهيزات المتاحة بصورة فاعلة لتحقيق أهداف الدرس.
- 1- توفير الحواسيب والاجهزة الملحقة للحاسوب (طابعة سماعات، ميكرفون، ماسحة ضوئية، محرك اقراص فيديوي DVD، جهاز العرض، كاميرا، تامين خط الانترنت).
- 2- ترتيب اجهزة الحاسوب داخل الفصل بحيث تساعد على الحركة بسهولة .
- 3- توفير الظروف المادية في الفصل (الاضاءة الجيدة، التهوية الجيدة، الحرارة).
- 4- يراعى عدد اجهزة الحاسوب للمتعلمين.
- 5- تركز أداة العرض في الجهة الأمامية لتقابل جميع الطلبة. وبعد المسافة المتروكة بين الطلبة.
- 6- يعلق جهاز العرض في الاعلى لكي لا تظهر صورة المعلم عند حركته ووقوفه امام.
- 7- وضع حماية للحاسوب من الفايروسات وخاصة المرتبطة مع خط الانترنت.
- 8- صيانة الاجهزة من وقت الى اخر كي لا تعرقل العملية التدريسية.
- المجموعة الثالثة معايير المناهج الدراسية (المحتوى التكنولوجي) والبرمجيات
- عرض المناهج الدراسية بطريقة تكاملية، فضلا عن ذلك عند تصميم وانتاج برمجية تعليمية ينبغي ان يكون الهدف واضحا. تضمنت هذه المجموعة ثلاثة مجموعات فرعية وهي كالآتي:
- ا- معايير تقويم البرمجيات التعليمية الجاهزة (المادة العلمية الاهداف، المحتوى، التقويم) (العمري، 2005).
- 1- تسرد البرمجية التعليمية لاهداف العامة
- 2- تقدم البرمجية الاهداف بطريقة واضحة
- 3- يراعى المحتوى الدراسي المستهدف من تصميم البرمجية
- 4- يتميز المحتوى بالدقة والسلامة من الاخطاء العلمية
- 5- يراعى عرض المحتوى بطريقة منطقية وبصورة متسلسلة ومتابعة
- 6- يترابط المحتوى من حيث المادة العلمية والامثلة المصاحبة
- 7- تنوع البرمجية في اساليب التقويم
- 8- تحفظ نتائج المتعلم في سجل خاص لكل جزء من المحتوى
- 9- تصحح اخطاء المتعلم
- ب- معايير تقويم البرمجيات التعليمية الجاهزة (استخدامات المتعلم

- تدريب المعلم ليصبح منتج ومصمم في إنتاج البرمجيات التعليمية وخاصة بعد ظهور نظم تأليف الوسائط المتعددة Multimedia Authoring system والتي صممت لإنتاج البرمجيات التعليمية اذ ان استخدامها لا يتطلب من المصمم ضرورة معرفته الواسعة بلغات البرمجة.
- توعية المعلم نحو المستجدات التي تم التوصل اليها في تقنية الحاسوب والبرمجيات والانظمة الحديثة وذلك من خلال مشاركته بدورات تدريبية.
- تدريب المعلم للحصول على الرخصة الدولية لقيادة الحاسوب ICDL معرفة المفاهيم الاساسية لتقنية المعلومات، استخدام الحاسوب وادارة الملفات، معالجة النصوص، الجداول الالكترونية، العروض التقديمية، قواعد البيانات، والمعلومات والاتصالات.
- اقامة دورات وورش عمل لتدريب المعلم على وسائل التكنولوجيا الحديثة وكيفية توظيفها.
- بث ثقافة الجودة الشاملة في التعليم لدى كافة العاملين في المؤسسات التعليمية والتربوية وذلك لرفع جودة التعليم.
- اقامة المؤتمرات والندوات واللقاءات العلمية لعرض نتائج البحوث المتخصصة في مجال التعليم.
- ضرورة دراسة حول اراء اعضاء هيئة التدريس في التقنيات الحديث.
- تحويل بعض مدارس التعليم العام والخاص إلى مدارس ذكية تستخدم التقنيات الحديثة وفق خطة علمية مدروسة.
- إعادة النظر في المناهج الدراسية التقليدية حتى تواكب عصر التكنولوجيا المعلومات.
- جعل التكنولوجيا أداة أساسية في العملية التعليمية في جميع المراحل الدراسية.
- اختيار قيادات تربوية فاعلة مؤهلة ومدربة قادرة إدارة المدارس الذكية.
- على الدول النامية والدول العربية خاصة أن تولى قدراً من الاهتمام المستقبلي بالمعلوماتية ونظم الاتصالات الحديثة وتعميم استخداماتها في برامج التعليم المختلفة وتطوير خدمات الاتصالات المرتبطة بالشبكة الدولية للمعلومات والعمل على حل إشكالات استخدام اللغة العربية في مجال المعلوماتية عن طريق إقرار القوانين والتشريعات اللازمة لتسهيل عمليات الاتصال والتراسل وتهيئة الجامعات لتكوين مكون وطني من الكفاءات للانتقال إلى مجتمع المعلوماتية

والمعلم) (العمرى، 2005).

- 1- تساعد البرمجة التعليمية المتعلم على التفاعل
- 2- تثير ابداع المتعلم عن طريق اساليب اثاره التفكير
- 3- تتيح للمتعلم الاختيار والتنقل بين الانماط المختلفة في العرض ج- معايير تقويم البرمجيات التعليمية (الجهازية) (الخصائص الفنية للبرمجة) (العمرى، 2005).
- 1- تستخدم البرمجة التعليمية الصور والاشكال والالوان بطريقة جميلة
- 2- يتميز بسهولة التشغيل والاعلاق
- 3- تتضمن على قوائم مساعدة للمستخدم
- 4- توضح التعليمات الاولية لتنصيب البرمجة
- 5- تعرض العنوان الذي يعكس محتواها
- 6- توفر ايقونات متعددة لمساعدة المتعلم للتنقل بين الشاشات
- 7- تتميز واجهة بالتشويق والاثارة والجاذبية
- 8- تستخدم لغة مبسطة في التعليمات
- 9- تقدم خيارات متعددة لانهاء البرنامج والعودة

المجموعة الرابعة معايير التقويم

- التقويم Evaluation يعرف بانه عملية تحديد مدى التحقيق الفعلي للاهداف التربوية، او اصدار حكم قيمي على مدى ما تحقق من اهداف (قطامي وقطامي، 2001).
- 1- طرح اسئلة متنوعة ومختلفة الاشكال.
  - 2- استخدام الاختبارات بانواعها المختلفة.
  - 3- تقويم معلومات الطلبة حول مدى تقدمهم من خلال التقويم المختلفة.
  - 4- حفظ التوازن بين انواع الاسئلة المطروحة.
  - 5- إعطاء الطلبة وقتاً كافياً للتفكير. (المعايير من 1-5 المصدر (قطامي وقطامي، 2001).
  - 6- توفير بنك الاسئلة مخزون في الحاسوب لتقويم الطلبة ذاتياً.
  - 7- اعطاء الاسئلة ثم تحديد وقت الإجابة.
  - 8- حفظ إجابة الطلبة في ملفات ليتم تقييمها فيما بعد أو مراجعتها.

## التوصيات

بعد استعراض المواضيع الحديثة الى تركز عليها المؤسسات التعليمية، ينبغي للمؤسسات ان تسعى الى توعية المعلم والى أهمية التكنولوجيا الحديثة في عملية التدريس وان توظف بشكل يستفيد منه المتعلمين، وان اهم التوصيات المقترحة للدراسة تتلخص فيما يأتي:

الناظمة لهذا القطاع وتخصيص الموارد اللازمة لذلك.

## المصادر العربية

1. ابراهيم، ممدوح، 2008. مستحدثات تكنولوجيا وسائل الاتصال والإعلام وإدارة التعلم الرقمي (الالكتروني)، تم التصفح في 15/10/2009 من شبكة المعلومات الدولية <http://faculty.ksu.edu.sa>
2. البكر، محمد بن عبدالله، 2001. اسس ومعايير نظام الجودة الشاملة في المؤسسات التربوية والتعليمية، المجلة التربوية المجلد 15، العدد 60، ص 83-123.
3. الجسر، سمير، 2004، جودة التعليم العالي، ورقة عمل قدمت لورشة العمل، اعادة تنظيم التعليم العالي الخاص، بيروت: المديرية العامة للتعليم العالي.
4. الجمهوري، ناصر علي والخروصي، نكتل مجيى، 2003. معايير الجودة الشاملة في مقررات لكليات التربية بسلطنة عمان، ورقة مقدمة للندوة العلمية، متطلبات الجودة الشاملة بكليات التربية في سلطنة عمان، كلية التربية بالرسناق، سلطنة عمان.
5. الحيلة، محمد محمود، 2000. تصميم واتاج الوسائل التعليمية التعليمية، ط1 دار المسيرة النشر والتوزيع والطباعة، عمان الاردن.
6. الخطيب، محمد، 2007 مدخل لتطبيق معايير ونظم الجودة الشاملة في المؤسسات التعليمية، ورقة عمل مقدمة إلى اللقاء السنوي الرابع عشر، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن) (الجودة في التعليم العام).
7. السيد، محمد علي، 1999. الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان، الاردن.
8. سيمونيان، جورج نوبار، 2001. احدث التقنيات المؤثرة في تطوير المدرسة الالكترونية، بحث مقدم للمؤتمر العلمي السنوي الثامن (المدرسة الالكترونية)، القاهرة، 29-31 أكتوبر.
9. الشهران، جمال عبد العزيز، 2000. الوسائل التعليمية ومستجداتها تكنولوجيا التعليم، ط1، الرياض، المملكة العربية السعودية، مطابع الحمضي.
10. الشكشوكي، فهيمة الهادي وشليبيك، عبد الرزاق معتوق، 2001. دور المعلوماتية في التعليم والتعلم، مؤتمر المعلوماتية -توجهات مستقبلية، كلية المنصور الجامعة، بغداد 28-29 اب 2001.
11. العمري، حياة رشيد، 2005. متطلبات المعلوماتية من الاجهزة والبرمجيات التعليمية. في المحيسن، ابراهيم عبدالله، 2005. المعلوماتية والتعليم القواعد والاسس النظرية، مكتبة دار الزمان للنشر والتوزيع، المملكة السعودية.
12. الغول، غالب احمد، 2002. المعلم التكنولوجي وادارة العملية التربوية -تطوير -أساليب-تأثير، ط1، عمان، الأردن.
13. المحيسن، ابراهيم عبدالله، 2005. المعلوماتية والتعليم القواعد والاسس النظرية، مكتبة دار الزمان للنشر والتوزيع، المملكة السعودية.
14. الموسوي، نعمان محمد صالح، 2003. تطوير اداة لقياس ادارة الجودة

ضمن أنظمة تربوية ديمقراطية.

- إن الواقع المستقبلي يفرض علينا التسليم والاعتراف بأننا أمام مرحلة جديدة ستؤدي إلى خلق نموذج مجتمعي جديد ستهيمن فيه المعرفة ومصادر المعلومات الحديثة بكل مفاهيمها وأبعادها ويتطلب ذلك منا التفكير بإعداد الظروف والإمكانات لتكون مشاركين منتجين لا مستوردين مستهلكين للمعرفة والمعلومات.
- أن لا نكتفي بتشجيع التقنية المعلوماتية كونها ظاهرة حضارية سبقتنا إليها الأمم والحضارات الأخرى دون أن نهتم بفعاليتها التعليمية والتنظيمية والإنتاجية وننشئ بالتالي مؤسسات ومنظمات تتعامل مع هذه التقنية تنتجها وتعلمها وتبدعها.
- لا يكفي أن تخصص أي دولة عربية مبالغ وإعتمادات مالية ضخمة لشراء المعدات والأجهزة والبرمجيات دون تركيز على البني التحتية الارتكازية المطلوبة لتنمية هذه التقنية.
- المعبر الرئيسي للدخول في عالم الفضائيات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وإيداع المعرفة يتم عن طريق معرفة إيقاعات العصر الفكرية والتقنية وعالية الثقافة والإلمام والفهم الكافي لواقعنا الفكري والمعرفي التراكمي الثقافي.
- إعادة الهيكلة البنوية للنظام المؤسسي بكل قطاعاته والتعليمي بوجه أخص مع الاهتمام بآلية البحث العلمي والعمل على إحلال التقنيات المعلومات والاتصالات الحديثة عن طريق الإدماج العضوي بالعملية التعليمية/ التعليمية وعدم الاكتفاء بالسير في نهج التعليم الكلاسيكي وطرح بدائل تعليمية/ تعليمية كالتعليم المستمر ونظم التعليم الذاتي والتعلم الافتراضي، المبنية على استخدام الذكاء الاصطناعي.
- إزالة الحواجز والعوائق النفسية والاجتماعية ونشر ثقافة المستقبل معربة سهلة وعميقة وصریحة وإنسانية في كل تصوراتها مستوعبة للجديد وقادرة على التوافق مع الآخر لأنها لغة حضارة مارة بتراكيبها متطورة مع كل حدث جديد متناغمة مع تسهيلات حركة الاتصالات والمعلوماتية الحديثة.
- التنسيق وتعزيز التعاون والتدريب للوصول للمعلومات والتبادل بين مؤسسات تكنولوجيا المعلومات ومؤسسات التعليم لإنتاج وتقاسم المعلومات الخاصة بالمؤسسات التعليمية.
- وضع آلية عملية لإيجاد شراكة فعلية بين مؤسسات التعليم والقطاع الخاص بهدف مساهمته في تحمل بعض تكاليف تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وإصدار القوانين



- الشاملة في مؤسسات التعليم العالي، المجلة التربوية المجلد 17، العدد 67، ص 87-118.
15. عبد الرحمن، محمد جمال، 2002، تقنيات الاتصال الحديثة والمشاركة بين الدول الاسلامية والعربية، التربية القطرية، 142، 255-257.
16. عشبية، فتحي درويش (1999)، «الجودة الشاملة وإمكانيات تطبيقها في التعليم الجامعي المصري - دراسة تحليلية» في: تطوير نظم إعداد المعلم العربي وتدريبه مع مطلع الألفية الثالثة، المؤتمر السنوي لكلية التربية، جامعة حلوان، 26-27 مايو 1999.
17. علي، موفق حياوي، 1999. اسس التقنيات التربوية الحديثة واستخداماتها. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
18. عليمات، صالح ناصر، 2004. ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات التربوية التطبيق ومقترحات التطوير، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الاردن، 196.
19. عيادات، يوسف احمد، 2004. الحاسوب التعليمي وتطبيقاته التربوية، ط1 دار المسيرة النشر والتوزيع والطباعة، عمان الاردن.
20. عيدروس، اسماء علي محمد، 2009. تكنولوجيا التعليم اهميتها وكيفية توظيف المعلم لها في التدريس، مجلة رسالة التربية، سلطنة عمان، عدد 23، 84-90.
21. فتح الله، مندور عبدالسلام، 2007، تقويم منهج التكنولوجيا وتنمية التفكير في ضوء معايير الجودة بالتعليم في جمهورية مصر العربية، رسالة الخليج العربي، 104، 28، ص 59-131.
22. قطامي، يوسف وقطامي، نايفة، 2001. سيكولوجية التدريس، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
23. قنديل، احمد ابراهيم، 2006. التدريس بالتكنولوجيا الحديثة، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
24. السبورة الذكية 2008. تم التصفح في 12/11/2009 من شبكة المعلومات الدولية / [http://skybolaris.blogspot.com/2008/12/blog-post\\_1998.html](http://skybolaris.blogspot.com/2008/12/blog-post_1998.html)

## المصادر الأجنبية

25. Federal Quality Institute<sup>1990</sup>. Federal Total Quality Management Handbook. U.S. Office of Personnel Management. Washington D.C.
26. See<sup>1</sup> J. 1992. Developing Effective Technology Plans. Computing Teacher .Vol. 19(8) .Retrieved Jan. 9<sup>2005</sup>. from [http://www.nctp.com/html/john see.cfm](http://www.nctp.com/html/john%20see.cfm).
27. Waitehead<sup>1</sup>B.M. Jensen<sup>1</sup>D.F. & Boschee<sup>1</sup>F. 2003. Planning for Technology : A Guide for School Administrators Technology Coordinators and Curriculum Leaders .California: Corwin Press<sup>1</sup>Inc.



## دور النشاط الرياضي في مساعدة ذوي الاعاقة علي الاندماج والتكيف الاجتماعي

د. فتحي انطاط صالح، د. عبدالرحمن مسعود المريمي، د. فوزي المبروك الهواري  
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة- جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### الملخص:

أهداف البحث: يهدف البحث لتعرف على: 1- الظروف الاجتماعية التي تحيط بذوي الاعاقة ومدى تأثيرها على ممارستهم للنشاط الرياضي. 2- درجة تشجيع المجتمع نحو ممارسة النشاط الرياضي لذوي الاعاقة وأفضل الأنشطة الرياضية ممارسة لهم. 3- نظرتهم لنفسه في مدى قبول الناس أو رفضهم لممارسة النشاط الرياضي. فروض البحث: 1. توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين ممارسة ذوي الاعاقة للنشاط الرياضي ومدى تشجيع المجتمع له. 2. يفضل ذوي الاعاقة ممارسة النشاط الرياضي فيما بينهم بعيدا عن تجمع الناس. 3. تحتل الألعاب الجماعية مكانة أفضل لذوي الاعاقة. منهج البحث: اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي القائم على المسح. عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث من ذوي الاعاقة في مراكز التأهيل في منطقة الجبل الغربي وحجم الدراسة الحالية قد بلغت (30) شخص من ذوي الاعاقة. الاستنتاجات: 1. ان النشاط الرياضي يزود ذوي الاعاقة بالعادات الاجتماعية المرغوبة وتساهم على التكيف والاندماج مع ظروف وحالات الإعاقة. 2. يعمل النشاط الرياضي على تكوين العلاقات الاجتماعية مع ذوي الاعاقة وذلك من خلال برامجها وأنشطة ذات هدف اجتماعي. التوصيات: 1. تشجيع ذوي الاعاقة من أجل إثراء العلاقات الاجتماعية وتفاعل الاجتماعي بينهم والقضاء على عزلتهم وانفراهم من خلال هذه الرابطة الاجتماعية المقدسة. 2. تكيفه مع الظروف وحالات الإعاقة وهذا يأتي من خلال إدماجهم بالمجتمع وممارسة النشاط الرياضي أمام الجمهور وليس بمعزل عنه.

وليس هناك مشكلة أصعب من الشعور بالاختلاف في أنه يجعل الإنسان عرضة لتحديق النظر فيه وسوء فهمه والسخرية منه وأحيانا ويحتاج كل ذوي اعاقه جسميا أم عقليا أم حسيا بأن نتعامل معه على ضوء ما يشعر به وما يفكر فيه وكيفية تعامله مع الأشياء ونظرتة الي الأمور وليس على ضوء كيفية تصرف غيره مع باقي ذوي الاعاقه. ويجب علينا كمجتمع أن نساعد في النظر إليإعاقته بشكل واقعي وتقبل إعاقته وما يرتبط به من أوجه النقص أو القصر في مساعدته على التغلب على نظرة المجتمع إليها وما يصاحبها أحيانا من شعور بالضعف والاختلاف لضمان تكيفه واندماجه في المجتمع فان ذلك يتطلب الكشف علي قدراته بمختلف الأنشطة الرياضية والفنية والثقافية.

إن قضية دمج في المجتمع اندماجا كليا هي قضية إنسانية تحتاج إليكامل جهود المجتمع حتى يتحقق الإقبال الجماهيري على تبني قضية ذوي الاعاقه واحتضانها.

### المقدمة ومشكلة البحث:

لو رجعنا إلى التاريخ وتصفحنا الوقائع التاريخية المسجلة في المجتمعات البدائية أو المستحدثة في عالمنا المعاصر على حد سواء فإننا نجد بأن الاتجاهات الاجتماعية تجاه ذوي الاعاقه تضع أمامهم مجموعة من التحديات والصعاب التي تعكس محتواها المخاوف وعدم التقبل والفرقة التي قد تبدو في شكل ظاهر أو باطن. شعوري أو غير شعوري، فإننا عندما نتحدث عن ذوي الاعاقه بشكل عام سواء كان أعمى أم أصم أو مشلولاً فإننا نتجه الي التركيز على الإعاقة بدلا من الاهتمام بالفرد ذاته وما لديه من قدرات.

وهنا يذكر داريل ميس (DarielMais) تغير في النظر الي القدرات والاستعدادات ومواطن القوة او لا ثم نتجه بعد ذلك الي مواطن الإعاقة ونواحي الضعف». (الحمزاوي-1988ص75)

2. يفضل ذوي الإعاقة ممارسة النشاط الرياضي فيما بينهم بعيدا عن تجمع الناس .

3. تحتل الألعاب الجماعية مكانة أفضل لذوي الإعاقة.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من ذوي الإعاقة المتمين الى معاهد و مراكز التأهيل لصندوق الضمان الاجتماعي بمنطقة الجبل الغربي.

المجال الزمني: 2014-2015

المجال المكاني: معاهد ومراكز ذوي الإعاقة بمنطقة الجبل الغربي.

التعريف بالمصطلحات:

ذوي الإعاقة: ويعرفها إنجيل الياس عيسى (1979) هو الشخص الذي يعاني من نقص

جسمي او عقلي نتيجة إليأسباب وراثية او عوامل مكتسبة تؤدي إلي مشاكل نفسية او اجتماعية او اقتصادية. (العامة للأخصائيين-1986 ص19).

الإعاقة : يعرفها سموئيلمغاريوس (1986) وجود انحرافات في الشخص يحول بينه وبين الاستفادة الكاملة من البرامج التعليمية التي تقدم لعامة الأشخاص في المجتمع مما يقتضي إن تقدم لهم خدمات أو برامج خاصة (الاتحاد العام-1982ص-192).

الاندماج: وتعرفه حسناء حمزوي ( 1988 ) هو تمكين ذوي الإعاقة من تطوير قدراته قاصد التمكين من الانسجام والتعامل مع المجتمع الذي ينتمي إليه (العامة-1986ص204).

التكيف الاجتماعي : ويعرفه مروان عبد المجيد (2007) هي تلك العوامل التي تؤثر في قدرته على تكيفه مع الإعاقة ومع المجتمع وهذه العوامل تكون إما أن تكوم شخصيه أو اجتماعيه داخلية أو خارجية مع نفسه وتأثير المجتمع (عبدالمجيد-2007 ص18).

## الدراسات النظرية والمرتبطة :

الدراسات النظرية :

علاقة ذوي الإعاقة بالمجتمع :

إن فهمنا لعلاقة الفرد بالمجتمع يلعب دورا أساسيا في المساعي الرامية لإعادة تأهيل ذوي الإعاقة وتمهيد إلي دمجهم المهني والاجتماعي بالصورة المطلوبة ففي علاجهم الاجتماعي يفيد تصورنا هذا المفهوم التكيف وشكل علاقته بالمجتمع في إتاحة الفرصة لهم للتغلب على المحددات الاقتصادية والاجتماعية التي تحجم إبداعها.

إن تطور علاقة الفرد ذوي الإعاقة بذاته وطبيعة علاقته بالمجتمع تلعب دورا أساسيا في تحديد علاقته بالآخرين .وفي مجال الإعاقة الطبيعي يؤكد الكثير من الباحثين بأن فهم الطفل ذوي الإعاقة لذاته ونشأته الاجتماعية ولطبيعة انجازه يتأثر إلي حد كبير بسلوك الإقران

«إن الاتجاهات السائدة تعزز المفاهيم الاجتماعية الخاطئة التي ترى في الإعاقة مصدرا من المصادر النقص التي تحط من قدر صاحبها ويرتبط بموضوع الدمج عوامل أخرى ذات علاقة بذوي الإعاقة نفسه ومدى استعداده لمد العلاقات الاجتماعية لتربطه بغيره من الأفراد(الخلوي-1996ص123).

## أهمية البحث والحاجة إليه :

عندما نتحدث عن دمج وتكيف ذوي الإعاقة في المجتمع فإننا نشعر بأن اندماجهم وتكيفهم الكامل لا يتحقق إلا اذا ساهموا و شاركوا في جميع مناشط الحياة ومنها الأنشطة الرياضية حيث تهدف رياضة ذوي الإعاقة إلي مساعدته علي مواصلة النمو حتى يكونوا أفرادا منتجين في المجتمع \_ فالإعاقة الجسمية التي تعيق تأدية الجسم لوظائفه المختلفة وتمنعه من المحافظة على اتزان تؤدي الي الشعور بالضيق النفسي الذي يعيق بدوره ورغبة في إقامة علاقات اجتماعية مع غيره وتعمل الرياضة في هذه الحالة علي إعادة الاتزان النفسي له ومن ثم تشجيعه على إقامة علاقات اجتماعية مع عالمه الخارجي.

وهنا يذكر مؤسس رياضة ذوي الإعاقة «لودفجوجوتمان» (1948)«تسعى التربية البدنية لإعادة اتصال ذوي الإعاقة بالمجتمع والعالم كما تساعد على تنمية الميول النفسية والاجتماعية والقدرات الجسمية من خلال الروح الرياضية التي تسودهم وتجزي الأملوالإلهامإليهم وليس هناك أعظم عون يمكن تقديمه لذوي الإعاقة أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق الصداقة والتفاهم بينهم «.(لودفج-1948ص89)

ولذلك فان رعاية ذوي الإعاقة اليوم والاهتمام بهم يعتبر مقياسا لتقدم أي امة من الأمم ومدى تحضرها.

ومما سبق يتضح أهمية هذا الموضوع لارتباطه الجانب الاجتماعي ولذي كانت هذه الأسباب حافزا للباحثين لتناول هذه المشكلة لدراسة الحالية.

## أهداف البحث:

يهدف البحث لتعرف على:

1. الظروف والاجتماعية التي تحيط بذوي الإعاقة ومدى تأثيرها على ممارستهم للنشاط الرياضي.
2. درجة تشجيع المجتمع نحو ممارسة النشاط الرياضي لذوي الإعاقة وأفضل الأنشطة الرياضية ممارسة لهم.
3. نظراته لنفسه في مدى قبول الناس أو رفضهم لي ممارسة النشاط الرياضي.

فروض البحث :

1. توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين ممارسة ذوي الإعاقة للنشاط الرياضي ومدى تشجيع المجتمع له.

4. عدم ضمان حق العمل لشديدي الإعاقة أو شديدي التخلف الذهني في أماكن تتوفر فيها وسائل الأمن والحماية.

5. عدم توفر فرص مواصلة التعليم لمن يريد من ذوي الإعاقة الذين تتوفر لديهم القدرة وعدم توفر التسهيلات الملائمة لظروف إعاقتهم.

6. عدم توفر فرص التدريب أثناء العمل للرفع من مستوى كفاءتهم الإنتاجية وفتح باب الترقى أمامهم.

7. عدم إتاحة الفرصة بالقدر الكافي لمناقشة القرارات التي تخصهم والمتعلقة بشؤونهم.

8. عدم اتخاذ اللازم للتسهيل من ذوي الإعاقة في ارتياد الأماكن العامة عن طريق تنفيذ ما جاء في توصيات الخاصة بذلك والتي تقصد مساعدته في التغلب على مشاكل السلم والأبواب ومواقف السيارات وغيرها. (عبدالمجيد-2007ص183)

الدراسات المرتبطة والمتشابهة :

كان لا بد للباحثين من التعرف على الدراسات المرتبطة والمتشابهة ولقد تعرف

الباحثين علي عدة دراسات يذكر منها:

دراسة مروان عبدالمجيد إبراهيم (2010):

عنوان الدراسة: الأهمية التنموية والتربوية للألعاب الرياضية لذوي الإعاقة .

هدف الدراسة : معرفة الأهمية التنموية والتربوية للألعاب الرياضية لذوي الإعاقة.

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي وقد استخدم الاستبيان كأداة مهمة لجمع البيانات على عينة قوامه «202» .

أهم النتائج :تكسب الممارسة الرياضية لذوي الإعاقة أهمية تنموية تربوية بالاندماج بالمجتمع والتكيف مع ظروف وحالات الإعاقة

دراسة: مها عبد الحميد متولي (2013):

عنوان الدراسة :«معوقات ممارسة النشاط الرياضي لذوي الإعاقة .

هدف الدراسة : معرفة المشكلات التي تعيق ممارسة النشاط الرياضي لذوي الإعاقة

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي على عينة من ذوي الإعاقة وقد بلغ حجم العين 186» .

أهم النتائج : وجود صعوبة في ممارسة النشاط الرياضي وقلة الأجهزة والادوات التي تساعد ذوي الإعاقة لممارسة النشاط الرياضي وقلة الخبراء والمتخصصين في هذا المجال.

منهج البحث وإجراءاته :

منهج البحث المستخدم:

تجاهه لذا فقد أبدى التربويون المعنيون ببرامج التعليم الخاص اهتماما بالغا ليصبح التفاعل الاجتماعي بين ذوي الإعاقة الذين يواجهون عادة رفضا من إقرانها الأسياء. «وهنا يذكر Hartud.W.et 1987 بأن التركيز على كيفية توظيف أنماط من التفاعل الايجابي مع المجتمع يساعد على علاجهم» (عباس-1990 ص95)

إن ذوي الإعاقة يلاقون نوعا من الخبرات السلبية نتيجة لتفاعلهم مع الآخرين وتعزز مقولتنا هذه ببعض الدراسات الميدانية التي أوضحت دلالة مثل ذلك المتخلفين عقليا على سبيل المثال يواجهون الرفض والعدوانية والعزلة من قبل إقرانها الأسياءCottlieb1983.

وكذلك الأمر مع ذوي الإعاقة في النطق Woods 1959 وذوي الإعاقة في البصر Jonesetal 1972 و ذوي الإعاقة في السمع For-1956le لعل من إحدى الطرائق التي تساعدنا في تفهم وتحسين صيغ التفاعل بين ذوي الإعاقة والأسياء في تطوير ما يدعي في قاموس علم النفس بطريقة فهم الدور "Role Taking" وهنا يؤكد Bam-1971 km&Broks بأن تفهم الدور الذي تقترحه مظهر من مظاهر الإدراك الاجتماعي حيث يضع الفرد المعين نفسه في محل شخص آخر وينظر إلي المدركات التي حوله من خلال هذا المنظار .( 1967 - Adamsص78)

إن الفرد السوي يحاول إن يفهم سلوك الآخرين إذا ما كانت تلك الأنماط متشابهة مع سلوكه أو ضمن السياق المألوف والتي تحتوي علي خبرة مشتركة وتحقق نفعاً في عملية الاكتساب والتطبيق ووفق السلم أعلاه قد ركزت أكثر البرامج العلاجية لذوي الإعاقة علي محاولة فهم سلوك الفرد السوي والعمل علي محاكاته وليس العكس «وهناك يؤكد Banjm& Brooks 1971 علي أن تفهم الآخرين لدور ذوي الإعاقة يساعد علي إيجاد نوع من السلوك الاجتماعي والايجابي ويقلل أو يمحى العدوانية التي يظهرها الأسياء عادة للأفراد ذوي الإعاقة». (Adams- 1967 ص91)

مشاكل اندماج وتكيف ذوي الإعاقة بالمجتمع :

بعض المشاكل اندماج وتكيف ذوي الإعاقة بالمجتمع وهي كالآتي :

1. حرمان ذوي الإعاقة من الدراسة بسبب صعوبة الحركة وعدم عناية بعض أولياء أمورهم بقضية تعليمهم.
2. نقص خدمات التوجيه والإرشاد النفسي لمن يكمل دراسته أو تدريبه من ذوي الإعاقة حتى يتمكن إلحاقهم بعمل مضمون أو بدورات تخصصية أو عالية.
3. عدم توفر أماكن العمل المناسبة ونقص الفرص الكافية للحصول على منتج.

اعتمد الباحثين على النهج الوصفي القائم على المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة.

عينة الدراسة :

تمثلت عينة البحث من ذوي الاعاقة في مراكز التأهيل في منطقة الجبل الغربي وحجم الدراسة الحالية قد بلغت (30) شخص من ذوي الاعاقة .

أدوات البحث :

1 الزيارات الميدانية .

2 المقابلات الشخصية .

3 الاستبيان .

4 المراجع والمصادر الأجنبية .

الاستبيان :

استخدم استبيان من تصميم الباحثين لجميع البيانات الخاصة بالبحث وقد صمم الاستبيان في مرحله مبكرة من إجراءات البحث مراعيًا بذلك القواعد العامة في تبويب أسئلة الاستبيان ووضع الباحثين استمارة الاستبيان في صورته النهائية واستخدم منطوق التقدير الثلاثي (نعم -أحياناً - لا).

تطبيق استمارة الاستبيان :

استغرقت فترة تطبيق استمارة الاستبيان على أفراد العينة مدة لا تقل عن ثلاثة اشهر وكانت طريقة تطبيق الاستبيان في صورة فردية على كل حالة تستغرق (5- 15) دقيقة.

المعالجة الإحصائية :

لقد استخدم مربع كأي والنسب المئوية .

الدراسة الاستطلاعية :

لقد تم تطبيق الاستبيان على عينة من ذوي الاعاقة قوامها (10) أشخاص وقد أسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية عن وضوح العبارات وفهمها من أفراد العينة مستخدماً بذلك الصدق والثبات .

تبات الاستبيان :

أوجد الباحثين تبات الاستبيان عن طريق معادلة كوبر .

نسبة الاتفاق =  $\frac{\text{الاتفاق}}{\text{الاتفاق} + \text{عدم الاتفاق}} \times 100$  = معامل الارتباط .  
(عبدالمجيد -1999 ص 94)

صدق الاستبيان :

استخدم الباحثين الصدق الذاتي حيث انه يساوي

الصدق = الجدر التريعي لمعامل الثبات .

صدق المحكمين :

قام الباحثين بعرض الاختبار على خمسة محكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية غريان قسم علوم التربية البدنية وقسم علم الاجتماع لغرض معرفة آراءهم حول مناسبة العبارات للبعد الذي يقيسه ومناسبة العبارات لمظاهر الميل ومدى صحة العبارات وسهولتها ووضوحها .

ولقد أوضحت آراء المحكمين صدق عبارة الاختبار بعد استبعاد العبارات الغير الصالحة وتصحيح بعض العبارات .

## تحليل ومناقشة النتائج :

تحليل النتائج :

جدول رقم (1) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> حول مدى تزويد الممارسة الرياضية بالعادات الاجتماعية المرغوبة.

ر	العبارات	نعم		أحياناً		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل تزودك الممارسة الرياضية بالعادات الاجتماعية المرغوبة؟	17	57%	10	33%	3	10%	30	9.0	دال

بلغت قيمة كا<sup>2</sup> الجذ والية تحت درجت حرية ن=1 ومستوى الدلالة = 0,05 = 99,5 .

قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من قيمتها الجذ واليه فهذا يعني وجود دلالة معنوية لأجوبة عينة البحث والعكس صحيح .

جدول رقم (2) يوضح النسب المئوية و كا<sup>2</sup> حول معرفة مدى مساعدة الممارسة الرياضية على التكيف مع ظروف وحالات الإعاقة .

ر	العبارات	نعم		أحياناً		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل تساعدك الممارسة الرياضية على التكيف مع ظروف وحالات الاعاقة؟	20	67%	6	20%	4	13%	30	15.2	دال

جدول رقم (3) يوضح النسب المئوية كا<sup>2</sup> حول معرفة مدى تأكيد إعاقة على السلوك اتجاه الآخرين.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل تؤثر الإعاقة على سلوكك اتجاه الآخرين؟	20	67%	10	33%	0	0%	30	20	دال

جدول رقم (4) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> حول معرفة توفر فرص الاندماج والاحتكاك مع المواطنين من خلال النشاط الرياضي.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل تعمل النشاط الرياضي على فرص الاندماج والاحتكاك والتفاعل المتكافئ مع بقية المواطنين جنبا إلى جنبا؟	25	83%	5	17%	0	0%	30	35	دال

جدول رقم (5) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> حول معرفة مدى مساعدة النشاط الرياضي على اندماجهم اجتماعيا.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل يساعدك النشاط الرياضي على اندماجك الاجتماعي؟	28	93%	2	7%	0	0%	30	48.8	دال

جدول رقم (6) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> حول معرفة مدى الأنشطة الرياضية في زيادة الانتاج لذوي الاعاقة.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل إن ممارستك للأنشطة الرياضية تزيد من إنتاجك؟	20	67%	10	33%	0	0%	30	20	دال

جدول رقم (7) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> حول معرفة مدى تأثير الممارسة الرياضية للقضاء على الحالات النفسية التي تواجه ذوي الاعاقة.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل ان ممارستك لرياضة تقضي على الحالات النفسية التي تواجهك؟	26	87%	4	13%	0	0%	30	39.2	دال

جدول رقم (8) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> لمعرفة مدى إتاحة الممارسة الرياضية لتكوين العلاقات الاجتماعية.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل ان الممارسة الرياضية تتيح لك فرصا لتكوين علاقات اجتماعية؟	28	39%	2	7%	0	0%	30	48.8	دال

جدول رقم (9) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> لمعرفة مدى سعي ذوي الاعاقة في تكوين علاقات جيدة مع الهيئات الاجتماعية والرياضية والمجتمع.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل تسعى لتكوين علاقات جيدة مع الهيئات الاجتماعية والرياضية والمجتمع؟	35	83%	3	10%	2	7%	30	33.8	دال

جدول رقم (10) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> لمعرفة مدى شعور ذوي الاعاقة عند ممارسة الأنشطة الرياضية أمام الجمهور

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل تشعر بالحرج من عوقك عندما تمارس الأنشطة الرياضية أمام الجمهور؟	0	0%	10	33%	20	67%	30	20	دال



جدول رقم (11) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> لمعرفة مدى حب ممارسة ذوي الاعاقة للأنشطة الاجتماعية مع الأصحاء.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل تحب ممارسة مختلف الأنشطة الاجتماعية مع الأصحاء؟	9	30%	19	63%	2	7%	30	14.6	دال

جدول رقم (12) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> لمعرفة مدى رغبة المشاركة في ممارسة الأنشطة الرياضية مع الأصحاء.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل ترغب في المشاركة في الأنشطة الرياضية مع الأصحاء؟	8	26%	11	37%	11	37%	30	0.6	غير دال

جدول رقم (13) يوضح النسب المئوية وكا<sup>2</sup> لمعرفة الوعي من قبل المجتمع حول أهمية رياضة ذوي الاعاقة.

ر	العبارة	نعم		أحيانا		لا		المجموع	كا <sup>2</sup>	الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	هل هناك وعيا كافيا من قبل المجتمع حول أهمية رياضة ذوي الاعاقة؟	9	30%	11	37%	10	33%	30	0.2	غير دال

يتضح من خلال جدول رقم (6) أن نسبة من عينة البحث وقدرها 67% أجابت بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من إنتاجها وان نسبة ضئيلة وقدرها 33% أجابت بأن الممارسة الرياضية تزيدها أحيانا. وقد تبين ان قيمة كا<sup>2</sup> كانت معنوية.

يتضح من خلال جدول (7) بأن نسبة وقدرها 87% أجابت بأن الممارسة الرياضية تقضي على الحالات النفسية في حين ان نسبة ضئيلة وقدرها 13% ذكرت بأن ذلك يؤثر أحيانا. وهذا دليل علي ان قيمة كا<sup>2</sup> كانت معنوية ودالة إحصائي

يتضح من خلال جدول (8) بأن الممارسة الرياضية تتيح لها فرص لتكوين علاقات اجتماعية وان نسبة ضئيلة قدرها 7% ذكرت بأن ذلك يكون أحيانا. اما فيها يخلص بقيمة كا<sup>2</sup> فقد تبين ان هناك علاقة دالة إحصائية مما يدل على إيجاباتهم كانت معنوية ومستقلة.

يتضح من خلال جدول (9) بأن نسبة عالية وقدرها 83% بأنها تسعى الى تكوين مثل هذه العلاقات إن نسبة قدرها 10% ذكرت بأنها تسعى أحيانا في حين أن نسبة قدرها 7% ذكرت بأنها لا تسعى مطلقا لمثل هذه العلاقات. وبالنسبة إلي كا<sup>2</sup> فقد تبين وجود علاقة دالة معنوية.

يتضح من خلال جدول (10) بأن نسبة وقدرها 67% ذكرت بأنها لا تشعر بالحرج مطلقا وان نسبة وقدرها 33% بأنها تشعر أحيانا في حين لم يذكر أي فرد بشعوره بالحرج من إعاقته عند ممارسة الأنشطة الرياضية أمام الجمهور. وبالنسبة إلي قيمة كا<sup>2</sup> فقد تبين أن هناك دلالة معنوية لإجابات عينة البحث.

يتضح من خلال جدول (11) بأن نسبة من عينة البحث وقدرها 30% ذكرت بأنها تود ممارسة الأنشطة الاجتماعية مع الأصحاء في حين ان نسبة عالية وقدرها 63% ذكرت بأنها أحيانا تود ذلك وبان

يتضح من خلال جدول رقم (1) إننسبة وقدرها 57% بأنهم يزودون بالعادات الاجتماعية من خلال الممارسة الرياضية وان قدرها 10% لم تزود بمثل هذه العادات كما أن هناك نسبة قدرها 33% ذكرت بأنها تزود أحيانا. أما بالنسبة لقيمة كا<sup>2</sup> تبين ان هناك دلالة معنوية.

يتضح من خلال جدول رقم (3) بان نسبة قدرها 67% بأن الإعاقة تؤثر على سلوك ذوي الاعاقة تجاه الآخرين وان نسبة 33% ذكرت بأن الإعاقة تؤثر على سلوكهم أحيانا. أما بالنسبة لاختبار كا<sup>2</sup> قد تبين ان هناك دلالة معنوية.

يتضح من جدول رقم (2) بأن نسبة قدرها 67% بان الممارسة الرياضية تساعدهم على التكيف في حين نسبة 13% ذكرت بعدم مساعدة الممارسة الرياضية على تكيف مع ظروف وحالات الإعاقة في حين نسبة وقدرها 20% ذكرت بأن الممارسة الرياضية تساعدهم على التكيف أحيانا. أما بالنسبة لقيمة كا<sup>2</sup> تبين أن هناك دلالة معنوية مما يدل على استقرار إجاباتهم.

يتضح من خلال جدول رقم (4) بأن نسبة وقدرها 83% بأن الممارسة الرياضية تعمل على توفير فرص الاحتكاك والاندماج والتفاعل المتكافئ مع بقية المواطنين جنبا إلي جنب في حين ذكرت نسبة وقدرها 17% ذكرت يؤثر أحيانا. وهذا قد تبين ان قيمة كا<sup>2</sup> لإجابات عينة البحث كان معنوية

يتضح من جدول (5) بان نسبة قدرها 93% ذكرت بأن الممارسة الرياضية تساعد على الاندماج والتكيف وعلى التفاعل الاجتماعي وان نسبة ضئيلة جدا وقدرها 7% ذكرت بأن ذلك يساعد أحيانا علي هذا الاندماج والتفاعل الاجتماعي. وقد تبين إن قيمة كا<sup>2</sup> كانت معنوية.



نسبة قدرها 7% أجابت بأنها لا تود ذلك . وبالنسبة إلي قيمة كا<sup>2</sup> كانت معنوية وبدلاله إحصائية.

يتضح من خلال جدول(12) بأن نسبة من عينة البحث وقدرها 26% ذكرت بأنها كانت ترغب بالمشاركة الرياضية مع الأصحاء في حين ذكرت نسبة قدرها 37% بأنها أحيانا ترغب ذلك وان نسبة وقدرها 37% أجابت بأنها لا ترغب بذلك مطلقا . أما بالنسبة إلي قيمة كا<sup>2</sup> فقد تبين أنها غير دالة معنوية وهذا يعني عدم استقرار إجابات عينة البحث.

يتضح من خلال جدول(13) بأن نسبة وقدرها 30% بأن هناك وعيا من قبل المجتمع حول أهمية رياضة ذوي الإعاقة وأن هناك نسبة وقدرها 37% أجابت بأن هذا الوعي يكون أحيانا في حين أ، نسبة وقدرها 33% أجابت بعدم وجود أي وعي من قبل المجتمع حول أهمية رياضة ذوي الإعاقة. وبالنسبة إلي قيمة كا<sup>2</sup> فقد تبين أنها غير معنوية وغير دالة إحصائية.

### مناقشة النتائج :

يتبين من خلال الجداول (1,4,5,8,9,12) أن الممارسة الرياضية تزود ذوي الإعاقة بالعادات الاجتماعية المرغوبة كما أنها توفر فرص الاحتكاك والاندماج والتكيف مع المواطنين وتساعد على تفاعلها اجتماعيا، وكذلك تتيح الممارسة الرياضية لذوي الإعاقة من أجل تكوين العلاقات الاجتماعية إضافة إلي أنها تسعى إلي تكوين علاقات جيدة مع الهيئات الاجتماعية والرياضية والمجتمع .

وهذا ينطبق على ماجاء به محمود رفعت (1986) « بأن رعاية ذوي الإعاقة تتطلب التوجه إلي المجتمع إلي جانب التوجه إلي الأهمية التي تعطي لاتجاهات الناس نحوهم , و تستلزم الدراسة لغرض التعرف على طبيعة تلك الاتجاهات التي تسهم في تحديد العلاقة بينه ومجتمعه اذ يمكن في ضوء ذلك التوجه بالبرمجة من اجل تكوين اتجاهات ايجابية نحو ذوي الإعاقة ومساعدتهم على حياة اجتماعية جديدة بفاعلية أكثر» (ابراهيم-1997ص89).

منذ الحرب العالمية الثانية والتي نتج عنها الملايين من ذوي الإعاقة تطورت نظرة المجتمعات إلي الإعاقة وبصورة جذرية وهذا ما أكدته نتائج بحثنا .

وهذا يرى الباحثين ان إعاقة الفرد هي إعاقة لأسرته في الوقت نفسه حيث إن الأسرة بناء اجتماعي تخضع لقاعدة التوازن, ان النتائج الإيجابية التي جاءت بها أجوبة الباحثين على هذا السؤال يؤكدها مروان عبد المجيد إبراهيم (1997) « بأن التربية الرياضية تعتبر ضرورة ملحمة لذوي الإعاقة لأنها تدعوهم لإعادتهم للمجتمع وتحقيق أكبر قدر ممكن من العناية لأجل تقدمهم ونجاحهم في التكيف مع المجتمع ».(إبراهيم-1997 ص129).

ويرى الباحثين بأنه من الأهداف النبيلة لرياضة ذوي الإعاقة إعادة تأقلمهم والتحامهم بالمجتمع المحيط بهم بمعنى تسهيل وسرعة استفادتهم وإفادتهم للمجتمع بانتظامهم في ما يسمى بالعلاج المهني والمطبق حاليا في كافة مراكز الإعاقة المنتشرة في ليبيا وذلك من أجل تدريبه على ممارسة مهنة سابقة أو جديدة طبقا لميوله ولمواهبه ونسبة إعاقته ومدى تقبل المجتمع لذلك وذوي الإعاقة كما هم في حاجة إلي رعاية صحية وتربوية وتعليمية ومهنية و تأهيله فإنهم بحاجة إلي رعاية اجتماعية وبها لهذا المجتمع من معتقدات وقيم وعادات وتقاليد وهذا ما يؤكد عمر التومي الشيباني (1989) «بأن عامل المجتمع الذي هو الجزء الحي من البيئة والذي له تأثيره البالغ على حياة أفراده من أسوياء وذوي الإعاقة في جميع مظاهرها وجوانبها , وبقدر مايكون عليه المجتمع من تقدم فكري وعلمي وثقافي فأن تأثيره بكل تأكيد سيكون ايجابيا على ثقافة أفراده » .(التومي-1989 ص43)

وهنا يرى الباحثين بأن حياته في مجتمع متخلف تجعله يحتل عتبا كبيرا وبذلك يقع عليه عبء إعاقته عبء تخلف مجتمعه اذ أن كثيرا من الباحثين والمهتمين برياضة ذوي الإعاقة أمثال:لودفججوثان(1948),محمود رفعت(1986), مروان عبد المجيد إبراهيم(1997) يؤكدون بأن تخلف المجتمع يعقد من عبء إعاقة الفرد.

ان اندماجه بالمجتمع وتزويده بالعادات الاجتماعية المرغوبة ينتج عنه ثقافة اجتماعية عامة سواء لنفسه أو للمجتمع وهذا ما يؤكد حامد عمار (1989) « ان رعايته اجتماعيا تعتبر ضرورة من ضروريات تنمية ذوي الإعاقة وتنمية المجتمعات العريقة التي يعيشون فيها ومن ثم لا بد من الاهتمام بها , فانه إذا ما أهملت الرعاية الثقافية فان النتيجة الحتمية لذلك ستكون فشلا في اندماجه مع مجتمعه وانطوائه على نفسه وإحساسه بالنقص من جراء إعاقته » .(العامه-1989ص89).

يتبين من خلال الجدول(2) ان الممارسة الرياضية تساعده على التكيف مع الظروف وحالات إعاقته وهذه ناحية ايجابية تضاف لأغراض التربية الرياضية لذوي الإعاقة وهذا ينطبق على ماجاءت به ميرالجز راوي (1990) « تساهم التربية الرياضية على تغلبه على ما يصادفه من إرهاق عضلي وتساعد على التكيف مع حالته الجديدة المتمثلة بالإعاقة » .(الجز راوي-1990ص87).

هذا ويتبين من خلال الجدول(3) بأن الإعاقة تؤثر على سلوك ذوي الإعاقة, وهذه الناحية يجب دراستها ووضع الحلول لها بحيث يجب عليه ان يتكيف مع إعاقته وان لا يؤثر ذلك على سلوكه تجاه الآخرين .

ويتبين من خلال الجدول(6) بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر على زيادة إنتاج ذوي الإعاقة وهذه ناحية ايجابية تضاف لأهداف التربية الرياضية لذوي الإعاقة وهذا ينطبق على ماجاءت به توصيات

لذوي الاعاقة.

يرى الباحثين ضرورة الاهتمام بهذه الناحية وإدماج ذوي الاعاقة بألعاب رياضية مع الأصحاء وهذا بطبيعة الحال يعمل على تنمية بعض المدركات العقلية لخطط اللعب والتربية البدنية أو إكساب اللياقة البدنية له.

وهذا ينطبق مع الفرض الأول والذي ينص على وجود علاقة بين النشاط الرياضي لذوي الاعاقة ومدى تشجيع المجتمع له.

### الاستنتاجات والتوصيات: الاستنتاجات :

1. ان النشاط الرياضي يزود ذوي الاعاقة بالعادات الاجتماعية المرغوبة وتساهم على التكيف والاندماج مع ظروف وحالات الإعاقة.
2. يعمل النشاط الرياضي على تكوين العلاقات الاجتماعية مع ذوي الاعاقة وذلك من خلال برامجها وأنشطتها ذات هدف اجتماعي
3. ان يسعى دائما لتكوين علاقات جيدة مع الهيئات الاجتماعية والرياضية والمجتمع .
4. شعورهم بالألفة والانسجام مع بقية أعضاء الفريق أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
5. رغبة ذوي الاعاقة بالمشاركة في ممارسة الألعاب الجماعية لما لها من فوائد وأهداف اجتماعية مرغوبة .

### التوصيات:

1. تشجيع ذوي الاعاقة من أجل إثراء العلاقات الاجتماعية وتفاعل الاجتماعي بينهم والقضاء على عزلتهم وانفرادهم من خلال هذه الرابطة الاجتماعية المقدسة.
2. تكييفه مع الظروف وحالات الإعاقة وهذا يأتي من خلال إدماجهم بالمجتمع وممارسة النشاط الرياضي أمام الجمهور وليس بمعزل عنه.
3. تشجيعه لتكوين علاقات مع الهيئات الاجتماعية والرياضية والمجتمع.
4. ضرورة توعية المجتمع بأهمية النشاط الرياضي لذوي الاعاقة لما لها من فوائد نفسية وبدنية وفسولوجية واجتماعية.
5. ضرورة ممارسته للنشاط الرياضي والاجتماعي مع الأصحاء من اجل القضاء على العزلة والانطواء والحالات النفسية التي تنتابها .

اللجنة الاقتصادية لغربي آسيا حول موضوع « مشكلة ذوي الاعاقة في المنطقة العربية» حيث نصت « أن من شأن رعايتهم مساعدتهم على زيادة تفاعلهم مع بيئتهم ومجتمعاتهم وعلى الاندماج في حياة مجتمعهم وعلى بناء علاقات ناجحة في هذا المجتمع تربويا ورياضيا واجتماعيا ونفسيا وطبيا وعلى زيادة مشاركتهم وفعاليتهم فيه، وان تزيد من انتاجهم». (التومي-1989 ص55).

ويتبين من جدول(7) حول معرفة مدى تأثير الممارسة الرياضية للقضاء على الحالات النفسية التي تواجه فقد أجابت عينة البحث ولكافة فئات الإعاقة بأن الممارسة الرياضية تؤثر ايجابيا للقضاء على الحالات النفسية التي تواجه .

وهذا ينطبق على ما ذكره مروان عبد المجيد إبراهيم (1986) بأن التربية الرياضية تقوم بتطوير إمكانيات وكفاءات وقدرات ذوي الاعاقة ليشعروا بالمشاركة الفعلية والحركة الدؤوب ومن تم تأهيلهم بدنيا واجتماعيا والقضاء على الحالات النفسية التي تواجههم جراء إعاقتهم. (إبراهيم-1997 ص87)

وهنا يذكر لودفججوثان (1948) « بأن التربية الرياضية تعتبر مسؤولة عن أي نقص أو شعور نفسي سلبي او انشطار في حياته داخل المجتمع ». (لودفجج- 1948 ص 84).

ويتبين من الجدول (10) حول مدى شعوره بالخرج عند ممارسة الأنشطة الرياضية أمام الجمهور فقد أجابت العينة بأن ذلك لا يشكل أي حرج بالنسبة إليهم .

وبذلك يرى الباحثين إدماج ذوي الاعاقة بالمجتمع أكثر للقضاء على الناحية السلبية التي تواجههم وتجعلهم يشعرون بالخرج من ممارسة الأنشطة الرياضية أمام الجمهور.

ويتبين من الجدول(11) معرفة مدى حب ممارسته للأنشطة الاجتماعية مع الأصحاء وقد تبين ان عينة البحث ولكافة أنواع الإعاقة يحبون ممارسة الأنشطة الاجتماعية مع الأصحاء وهذه ناحية مهمة وإيجابية لهم حيث أنهم قضوا على الحالات النفسية التي تواجههم وتجاوزوها وتأقلموا مع حالتهم.

لقد دلت الدراسات المختلفة» عباس حسين (1984) , كريم محمد حسين (1986) , مروان عبد المجيد إبراهيم (1988) « على انه كلما انغمر ذوي الاعاقة في أداء الفعاليات الرياضية والتي لها رغبة في أدائها أكسبته خبرات متنوعة وهذا بدوره يؤدي إلي اكتسابه العادات الاجتماعية المرغوبة وتجعله يمارس أنشطته مع الأصحاء برغبته وتساوده في تنمية الشعور نحو الجماعة ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه .

ويبين الجدول (13) بأن هناك تباينا في الاجابة من قبل عينة البحث حول الوعي الكافي من قبل المجتمع حول اهمية التربية الرياضية

## المراجع العربية والأجنبية :

### أولا : المراجع العربية :

1. احمد النحاس : التربية البدنية لذوي الاعاقة جسمياً ادار الشام لنشر بيروت  
أ1990 .
2. أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع عالم المعرفة الكويت أ1996 .
3. الأمانة العامة للاتحاد العربي للأخصائيين الاجتماعيين : الجزء الأول أبغاوي  
أ1986 .
4. الاتحاد العام لنساء العراق : مشكلة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في  
الخليج والجزيرة العربية جامعة البصرة أ1982 .
5. حسناء الحمزاوي : دراسة الأنشطة الرياضية في مساعدة ذوي الاحتياجات  
الخاصة على الاندماج الاجتماعي والتكيف المهني أبحث منشور في مجلة  
وزارة العمل والشؤون الاجتماعية أالعراق أ1988 .
6. عباس حسين احمد : الخدمات الاجتماعية والرياضية في مراكز التأهيل  
ذوي الاعاقة أبحث منشور مجلة هيئة رعاية الاعاقة الحرب أالعراق أ1990 .
7. عمر التومي الشيباني : الرعاية الثقافية لذوي الاحتياجات الخاصة أالدار  
العربية للكتاب أطرابلس أ1989 .
8. مروان عبد المجيد إبراهيم: الرعاية الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة  
أمؤسسة الوراق للنشر والتوزيع أعمان 2007
9. \_\_\_\_\_  
الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر  
للنشر ، عمان أ1999 .
10. \_\_\_\_\_  
الألعاب الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة  
أدار الفكر للنشر أعمان 1997 .
11. ميري الجزراوي: تأثير الأنشطة الرياضية على ادماج الصم البكم في الاعاقة  
الحرب أالعراق أ1990

### ثانيا : المراجع الأجنبية:

12. Adams, R.C. Daniel , A. N. Games Sports and  
Exercises for the Physically Handicapped, 2th, Edition,  
Philadelphian, 1967.
13. SirludwigGuttman, The Rules of the Stock Mandeville  
Games, London,1948.

## دراسة تحليلية لبعض المهارات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء الفني للاعبى الكرة الطائرة

د. عبدالرحمن مسعود المريمي، د. عبد السلام محمد ساسي، د. محمد سالم العجيلي

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة- جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### المخلص:

هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين بعض المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني للاعبى الكرة الطائرة. فرض الدراسة: 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي الكرة الطائرة. 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح المهارات العقلية. منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي. عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (78) لاعباً باستثناء لاعبي نادي واحد لم يتمكن الباحثان من إجراء الدراسة عليهم، نظراً لتغيهم عن المشاركة في البطولة و قد تم اختيارهم بالطريقة العمدية بنسبة (90%) من المجموع الكلي لعدد الأندية المشاركة وهي (10). الاستنتاجات: 1) توجد علاقة سلبية دالة معنوياً بين المهارة العقلية (الاسترخاء) ومهارتي الصدأ والهجوم في مواقف اللعب. 2) توجد علاقة دالة معنوياً بين المهارة العقلية (تركيز الانتباه) ومهارة الإرسال في مواقف اللعب. 3) ترتبط المهارات العقلية والنفسية بالمهارات المغلقة ، أكثر من ارتباطها بالمهارات المفتوحة في مواقف اللعب في الكرة الطائرة ، وذلك لما يتطلبه الأداء من سرعة في مواقف اللعب الهجومية والدفاعية. التوصيات: 1) إمكانية استخدام برامج التدريب العقلي المختلفة للوصول للاعبى الكرة الطائرة إلى منطقة الطاقة النفسية المثلى ، لكي يتمكنوا من الأداء في مهارتي الصدأ والهجوم في مواقف اللعب. 2) زيادة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه من أجل تحسين مهارة الإرسال في مواقف اللعب. 3) الاهتمام بتنمية دافعية الإنجاز وخبرات النجاح في مهارة الصد في مواقف اللعب.

التي تعيق عمليات الأداء الفني والمهاري.

وقد أشار: ويليامز (1996) Williams، بأن معظم المدربين واللاعبين أدركوا أن نسبة 40% إلى 90% من الفوز يرجع إلى عدة عوامل أهمها « عقلية، فكلما ارتفع مستوى الأداء المهاري كلما ازدادت أهمية الجانب العقلي، وأن إحساس 80% من لاعبي المستويات العليا في عدد مختلف من الألعاب الرياضية كان يمثل انخفاض الشعور بالخوف، وعدم التفكير في الأداء الفني والخططي والتركيز التام، والانتباه، والأداء بأقل جهد، والإحساس التام بالسيطرة على الذات، وأن هناك (8) مظاهر بدنية وعقلية هامة للأداء الرياضي في المنافسات ذات المستوى العالي هي (الاسترخاء النفسي والعقلي والاسترخاء البدني والثقة بالنفس، والتركيز على الدوافع المختلفة، والتهيئة

### المقدمة:

لقد أصبح التطور الفني في لعبة الكرة الطائرة مرتبطاً بدراسة سلوك اللاعبين واتجاهاتهم وميولهم ورغباتهم، وتتطلب لعبة الكرة الطائرة إعداداً فنياً «بديناً ومهارياً» كما تتطلب أيضاً إعداداً خططياً، هذا بالإضافة إلى الإعداد النفسي والعقلي، والذي يعتبر من الأمور الهامة في الوقت الحاضر وذلك حتى تتمكن من تطوير الأداء عامة والرفع من القدرات الفنية والمهاري.

ولذلك فإنه ينبغي علينا إتباع الطرق الأساليب التي تساعد على إعداد اللاعبين إعداداً عقلياً ونفسياً جيداً، حتى يمكن الاستفادة من العوامل الإيجابية لتحقيق أفضل أداء فني وتلافي العوامل السلبية

بين أجهزة الجسم المختلفة، والتي لا بد أن تعمل في جو من الانسجام التام الذي يؤثر بدوره على مستوى الأداء.

وقد أشارت ألين وديع فرج : (1990) ، إلى أنه في أثناء ممارسة لعبة الكرة الطائرة تنشأ مواقف وحالات جديدة تتطلب من اللاعب ملاحظة دائمة ومستمرة وتقديراً صحيحاً لمثل هذه المواقف والحالات، ويستلزم هذا أن يكون اللاعب على درجة عالية من الانتباه، كما أنه للتغلب على الصعوبات غير المتوقعة والتي غالباً ما تظهر في المباريات فإنه ينبغي أن يكون اللاعب على درجة عالية من القدرة على التركيز (7 : 264).

ومن هنا نلاحظ أن للعوامل النفسية والعقلية علاقة بالأداء المهاري للعبة الكرة الطائرة، نظراً لأن هذا النشاط الرياضي يتميز بحالات انفعالية تؤثر تأثيراً مباشراً على مستوى الأداء المهاري للاعبين في المباريات، فكثيراً ما نرى تفوق إحدى الفرق على الأخرى في شوطي لحظة ما، أو يتحول هذا الفوز إلى هزيمة، وقد يرجع سبب ذلك إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية كعدم القدرة على التركيز، وضعف التذكر للخطط، وزيادة مستوى القلق، وارتفاع مستوى السلوك التنافسي السلبي، والذي ينبغي أن يواجه به اللاعب أي موقف من مواقف اللعب المفاجئة التي تقابله، وهذا الأمر يترتب عليه ظهور بعض الأخطاء في الأداء المهاري والخططي، واستجابات خاطئة أثناء اللعب، وأخطاء في التوقع ، وفي إصدار القرارات التي تستلزم سرعة في التنفيذ.

ويؤكد ذلك : محمد العربي شمعون (1996) أيضاً بأنه يجب النظر إلى تركيز الانتباه، والتصور العقلي، والاسترجاع العقلي، ووضع الأهداف، والتحكم في التوتر وإعادة التكوين المعرفي، وإهمال الأفكار السلبية، وإعادة التكوين الذاتي وغيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية القوة ، والمرونة، والرشاقة، والسرعة، وغير ذلك من المهارات البدنية، لأن كلاً من هذه المهارات بالإضافة إلى عوامل أخرى، تساهم في الوصول إلى تحقيق الإنجاز المطلوب وأن إغفالاً وإهمال هذا الدور وعدم الاهتمام به قد يؤدي بالأداء المطلوب إلى درجة بعيدة من الرجة المبتغاة والمراد الوصول إليها (15 : 35).

ولقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، ويتضح ذلك من خلال المستوى المرتفع لهذه اللعبة، والذي نلاحظه أثناء المباريات الدولية العديدة التي تقام في الدورات الأولمبية، والبطولات العالمية والعربية، فقد أصبحت لعبة الكرة الطائرة لا تقل شأنًا عن الألعاب الأخرى من حيث عدد ممارسيها، فهي لعبة ترفيهية وصحية بالإضافة لذلك فإنها لعبة أولمبية ذات

النفسية، والسيطرة الكاملة على الأداء " البدني والعقلي، والوعي بالموقف التنافسي، والأداء بطريقة آلية ( 30 : 126-124).

كما تؤثر الحالة الانفعالية قبل المباراة على مستوى الأداء، فالقلق قد يتداخل سلباً مع العمل العقلي ليعيق الأداء المهاري والخططي أو إيجاباً لتيسير الأداء، ومواقف اللعب في الكرة الطائرة تتطلب السيطرة على العوامل الانفعالية وسرعة التصرف حتى يمكن للاعب الأداء بفاعلية تامة.

وقد أشارت ألين وديع فرج (1990) ، إلى أنه لا يمكن أن يكون هناك لعب ما لم يكن لدى اللاعب حسن التصرف والبراعة من حيث قدرته على توجيه المهارات المختلفة التي يؤديها من إرسال أو ضرب هجومي أو إعداد مثلاً، وكيفية استغلال هذه المهارات وبذلك يكون هناك تأثير وفاعلية في اللعب (7 : 33).

كما أن لاعب الكرة الطائرة أثناء المنافسة يقوم باسترجاع خبراته السابقة من خلال تصوره للحركات المطلوب القيام بها، فهناك حركات تتطلب تصوراً خاصاً مثلاً «سمعياً» وفي لحظة أخرى تصوراً «بصرياً حسيًا» وأخرى «حركياً» وبذلك يمكن أن يستدعي اللاعب هذه التصورات حسب الحاجة إليها من أجل القيام بأفضل أداء.

ويؤكد ذلك : قاسم حسن حسين (1990) بقوله «إن للتصور دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية فهو عبارة عن تخزين قصير أو طويل ( في الذاكرة ) يرتبط بتذكر الصور (الإدراك الحس حركي) التي تحدث نتيجة الترابط بين الإدراك ومصطلح الرؤية (14 : 103).

كما أشار شوجرمان (1998) Sugar man إلى أن ما يحاول الرياضيون إنجازه وما يسعى إليه الخبراء في مجال علم النفس لمساعدة الرياضيين والفرق الرياضية في الحصول عليه ومن ثم تحقيقه وهذا يدعو إلى الاهتمام بدراسة خصائص الأداء الأفضل : فاللاعب يستطيع أن يظهر أفضل ما لديه من أداء في البطولة عندما يشعر أنه قد بلغ منطقة إحساس عقلية ونفسية معينة، وهو الإحساس الخاص باللعب، وما يرغب الرياضي في أدائه دون أخطاء تذكر، وكون الرياضي بهذه المنطقة ، فإن هذا يكسبه الثقة بالنفس و التركيز التام و العفوية في الأداء «الآلية» والسيطرة على الانفعالات (28 : 10).

ومن خلال ذلك يتضح لنا إن الاهتمام بالجانب العقلي يعتبر من الضروريات التي تفرضها متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة.

### مشكلة البحث :

إن امتلاك القدرات البدنية والصفات مهارية، لا تكفي وحدها لتحقيق الأهداف؛ لأن جسم الإنسان وكما هو معلوم يعمل كوحدة واحدة، حيث انه يتلقى الأوامر من العقل، وهناك علاقة متكاملة



متطلبات عالية في المهارات الأساسية والخططية واللياقة البدنية و الإعداد النفسي.

وتكمن مشكلة البحث في الحالة الدراسة المتواضعة لمستوى لعبة الكرة الطائرة بالأندية الليبية، مقارنة بما وصلت إليه هذه اللعبة من تقدم على المستويين الدولي والعالمي .

كما أن قلة الدراسات المرتبطة بعلم النفس الرياضي بالدولة الليبية كان من الدوافع الهامة التي دعت للقيام بإجراء هذه الدراسة؛ وذلك للتعرف على علاقة بعض المهارات العقلية بمستوى الأداء الفني للاعبين الكرة الطائرة.

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الى التعرف على:

- العلاقة بين بعض المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني للاعبين الكرة الطائرة.

### فرض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح المهارات العقلية.

### أهمية الدراسة والحاجة إليها:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إظهار علاقة بعض المهارات العقلية بمستوى الأداء الفني للاعبين الكرة الطائرة، كما تكمن أهمية هذه الدراسة أيضاً الاستفادة من نتائجها في إمكانية تطوير نوعية ونظم التدريب الرياضي، وكذلك دفع المهتمين بهذا المجال الحيوي لإجراء المزيد من الدراسات

بعض مصطلحات الدراسة:

القدرة على التركيز: عرفها أسامة كامل راتب (1995) بأنها:

” توجيه الانتباه بدرجة عالية من الحدة، نحو بعض المثيرات في موقف كلي « (6 : 1) .

القدرة على التصور: عرفها أسامة كامل راتب (1995) بأنها:

” استحضار صورة المهارة أو مهارات سبق أن أداها الرياضي بنجاح وإتقان « (6 : 434) .

دافعية الإنجاز الرياضي: عرفها محمد حسن علاوي (1998) بأنها:

” الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز، والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة « (17 : 251) .

الثقة بالنفس: عرفها علي محمد مطاوع (1981) بأنها:

” الثقة المؤكدة لدى اللاعب في نفسه وفي قدرته على التعامل مع الأشياء، واثقاً من قدرته، واستعداده بتعامله مع المواقف الطارئة بطريقة جيدة، حيث يصدر الأحكام بثقة ويعبر بحرية عن آرائه للمدربين واللاعبين « (13 : 6) .

المهارة الحركية: عرفتها إين وديع فرج (1990) بأنها:

” القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد « (7 : 76) .

### الدراسات السابقة :

1- دراسة مفتاح محمد أبو جناح (1995): (21:131:133).

عنوان الدراسة: ” العلاقة بين الاستجابات الإدراكية الحسية، ودرجة أداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ”.

وتهدف الدراسة إلى التعرف: على العلاقة بين كل من الاستجابات الإدراكية الحسية للإحساس بالزمن، والإحساس بسرعة حركة الذراع واتجاهها، والإحساس بتأزر اليدين ودرجة أداء المهارات الهجومية، الإرسال الثاني، والخطافي، والإعداد من أعلى إلى الأمام، والضربة الساحقة المستقيمة في الكرة الطائرة لدى طلاب معهدي التربية البدنية بالخمس، وشملت عينة البحث جميع طلاب الصفين الثالث والرابع بمعهد التربية البدنية للبنين والبنات بالخمس، والبالغ عددهم (72 طالباً وطالبة) تم اختيارهم بطريقة العمدية، وقد اتبع الباحث المنهج المسحي.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن: نسبة مساهمة الاستجابات الإدراكية الحسية، تختلف من حيث الأهمية في كل مهارة هجومية على حدة من المهارات الهجومية موضوع البحث.

2- دراسة توماس وفورجاتي (Thomas.,&Forgarty) (1997) (29 : 11)

عنوان الدراسة: تدريب المهارات النفسية في الجولف .

وتهدف هذه الدراسة: إلى معرفة دور الفرق الفردية في التفضيلات المعرفية، واشتملت عينة الدراسة على (32 لاعباً) من لاعبي الجولف وقد تراوحت أعمارهم بين (29-59) سنة وذلك باستخدام المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج، ارتفاع مستوى أداء المجموعة التجريبية في تقديرات أساليب التصور، ومناجاة النفس.

3- دراسة ماك وكاول (Mac & Carroll) (1998) (26 : 8)

عنوان الدراسة: تأثير التدريب بتطعيم الشدة على مستوى الأداء في الجمباز.

وتهدف الدراسة إلى: معرفة تأثير البرنامج على مستوى الأداء في



بات حيويًا، ويرتبط بمعالجة بعض المشاكل التي تواجه اللاعبين وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات والنتائج التي توصلت إليها تناولت هذه الدراسات بعض المهارات العقلية كعنصر منفردة، مما دعا الباحثان إلى الاهتمام بتلك.

### منهج وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي . مجتمع الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة على عدد من أندية طرابلس المشاركة بطولة ليبيا للقسم الممتاز للكرة الطائرة للموسم الرياضي (2012 – 2013)

عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على (78) لاعباً باستثناء لاعبي نادي واحد لم يتمكن الباحثان من إجراء الدراسة عليهم، نظراً لتغيهم عن المشاركة في البطولة تم اختيارهم بالطريقة العمدية بنسبة (90%) من المجموع الكلي لعدد الأندية المشاركة وهي (10) أندية وقد عمد الباحث إلى اختيار هذه العينة للأسباب الآتية:

- هذه العينة من أفضل لاعبي الأندية الليبية في لعبة الكرة الطائرة.  
- يمتلك أغلب لاعبي هذه الأندية قدرات بدنية و مهارية جيدة في اللعبة.

أدوات البحث :

- اختبار المهارات العقلية.
- اختبار المهارات النفسية.
- الملاحظة.
- جهاز التسجيل.
- استمارة تسجيل الملاحظات (تقويم الأداء).
- الإجراءات الإحصائية :-
- المتوسط الحسابي (س).
- الانحراف (ع).
- الوسيط (و).
- الالتواء (ل).
- معامل ارتباط بيرسون (ر) (1 : 66-65).

### عرض النتائج ومناقشتها:

#### أولاً: عرض النتائج :

في هذا الجزء يتم عرض نتائج التحليل الإحصائي للبيانات التي تحصل عليها الباحثان أثناء إجراء الدراسة الأساسية على عينة البحث.

الجمباز، وشملت عينة الدراسة عدد (18 لاعبة) من لاعبات الجمباز. وقد اتبع الدارس المنهج التجريبي .

وتوصلت الدراسة إلى: ارتفاع مستوى أداء المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة أيضاً إلى أن تطعيم الشدة، شكل من أشكال تدريب المهارات العقلية، هو اتجاه أفضل نحو الواجب الذي يتسم بالشدة العالية، بالإضافة للأداء المتزايد.

4- دراسة ناجي الهادي اليحياوي (1998) (23 : 53-5)

عنوان الدراسة : مستوى القلق كسمة وكحالة، وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى لاعبي بعض فرق الدرجة الممتازة المشاركين في دوري بطولة الجماهيرية 96-97م.

تهدف الدراسة إلى: التعرف على مستوى القلق كسمة وكحالة، وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى لاعبي بعض فرق الدرجة الممتازة المشاركين في دوري بطولة الجماهيرية 96-97م، وشملت عينة الدراسة لاعبي الدرجة الممتازة، والمشاركين في دوري الجماهيرية 96-97م، من أندية الأولمبي والجزيرة والسويحلي والترسانة والبالغ عددهم (30 لاعبا) ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي .

وكان من أهم النتائج وجود علاقة بين كلاً من متغير قلق الحالة ومتغير الأداء المهاري لدى عينة البحث، أي أن الأداء المهاري يكون جيداً حين يكون مستوى القلق منخفضاً لدى اللاعبين.

5- دراسة ساتش ولزيك (Sanchez., &Lesky.J) (2002) (27 : 9).

عنوان الدراسة : تدريب المهارات العقلية.

وتهدف الدراسة إلى : عرض المهارات العقلية لنموذج الرياضيين الفائزين وتوضح استعمالها في تقدير أداء برامج تدريب المهارات العقلية للرياضيين.

عينة الدراسة : شملت (200 لاعب) من لاعبي الجمباز، والأثقال، وكرة السلة، والسباحة.

منهج الدراسة : اتبعت الدراسة المنهج التجريبي.

وتوصلت الدراسة إلى: أن المهارات العقلية هي طريقة عملية مناسبة لتعزيز عمل الاخصائي النفسي التطبيقي الرياضي.

### التعليق على الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة مشكلات مشابهة لموضوع هذه الدراسة، حيث تناولت تلك الدراسات جوانب مهمة في المهارات العقلية والنفسية، من حيث أهمية هذه المهارات وارتباطها بالأنشطة الرياضية أثناء الممارسة، الأمر الذي يشير إلى أن موضوع الدراسة قد

جدول (1) آراء المحكمين في تحديد كل من المهارات العقلية والنفسية (ن = 14)

م	المهارات	عقلي ن. %	نفسى ن. %	لا رأي ن. %
1	القدرة على التركيز	100 %		
2	القدرة على التصور	100 %		
3	القدرة على الاسترخاء	57 %		43 %
4	السلوك التنافسي		79 %	21 %
5	دافعية الإنجاز		93 %	7 %
6	الثقة بالنفس		100 %	

جدول (2) معاملات ثبات اختبارات المهارات العقلية بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني أسبوعاً. (ن = 32)

م	المهارات العقلية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		مجموع ص	ن	ر
		س	ع	ص	ع			
1	التصور العقلي	26.34	3.82	26.3	3.40	702.5	0.68	
2	تركيز الانتباه	19.03	6.4	19.5	7.5	407.34	0.755	
3	القدرة على الاسترخاء	21.31	3.34	21.4	4.91	466.59	0.56	
4	مجموع المهارات العقلية	66.21	13.48	66.6	12.6	4551.7	0.78	

جدول (3) معاملات ثبات اختبارات المهارات النفسية بطريقة إعادة الاختبار (ن = 32)

م	المهارات العقلية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		مجموع ص	ن	ر
		س	ع	ص	ع			
	الثقة بالنفس	11.53	2.52	11.56	3.69	136.59	0.35	
	دافعية الإنجاز	16.25	2.62	16.90	1.81	278.12	0.73	
	السلوك التنافسي الإيجابي	21	2.31	21.66	2.46	457.5	0.57	
	السلوك التنافسي السلبي	20.59	3.89	21.28	3.79	446.56	0.57	
	مجموع المهارات النفسية	69.40	5.52	70.96	6.95	4941.7	0.44	

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الوسيط والالتواء لمتغيرات البحث (ن = 78)

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1	التغطية	6.24	6.21	4.5	1.31
2	الصد	4.67	6.21	2.00	2.19
3	الهجوم	21.33	16.34	17.00	0.01
4	الإعداد	17.09	30.41	7.00	2.71
5	الاستقبال	18.17	15.71	14.50	1.87
6	الإرسال	16.03	10.8	14.00	0.72
7	مجموع المهارات الأساسية	83.53	85.68	59	8.81
8	الاسترخاء	21.08	5.82	20.5	0.58
9	تركيز الانتباه	18.26	6.18	19.00	0.34
10	القدرة على التصور	27.21	5.67	28.00	0.83
11	مجموع المهارات العقلية	66.55	17.67	67.5	1.75
12	السلوك التنافسي السلبي	21.87	4.03	22.55	0.263 -
13	السلوك التنافسي الإيجابي	21.15	2.87	21.00	0.972 -
14	دافعية الإنجاز	17.74	2.55	18.00	1.61 -
15	الثقة بالنفس	13.1	3.09	13.00	0.23 -
16	مجموع المهارات النفسية	73.86	12.54	74.55	1.38 -
17	مجموع المهارات العقلية والنفسية	140.41	30.21	142.05	0.37 -

يتضح من الجدول (1) أن المهارات العقلية هي: القدرة على التركيز، والقدرة على التصور، والقدرة على الاسترخاء، بينما كانت المهارات النفسية تتمثل في: السلوك التنافسي، ودافعية الإنجاز، والثقة بالنفس. من خلال الجدول (2) يلاحظ أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار المهارات العقلية ما بين (0,566)، (0,755). وكان معامل الارتباط لجميع المهارات العقلية (0,784).

من خلال الجدول (3) يلاحظ أن: معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار المهارات النفسية يقع ما بين (0,35)، (0,73). وكان معامل الارتباط لجميع المهارات النفسية (0,44). ويتضح من الجدول (2)، (3) أن قيم (ر) كانت دالة عند مستوى معنوية (0,05) لصالح إعادة الاختبار وهذا يعني صلاحية الاختبار لإجراء الدراسة.

الجدول (5) معاملات ارتباط المهارات العقلية والمهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة (ن = 78)

المهارات العقلية والنفسية	السلوك التنافسي الايجابي	دافعية الإنجاز	الثقة بالنفس	الاسترخاء	تركيز الانتباه	القدرة على التصور
السلوك التنافسي السلبي	0.76	0.018	- 0.118	0.065	-0.183	0.085
السلوك التنافسي الايجابي		0.063	0.052	0.053	0.073	0.076
دافعية الإنجاز			-0.118	0.173	0.179	0.838
الثقة بالنفس				0.041	- 0.002	0.087
الاسترخاء					0.352	0.189
تركيز الانتباه						0.161
القدرة على التصور						

قيمة ر (0,05) = (0,217)

جدول (6) العلاقة بين المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني للاعبين الكرة الطائرة (ن = 78)

م	المهارات الأساسية	الاسترخاء	تركيز الانتباه	القدرة على التصور
1	التغطية	0.078	0.083	0.194
2	الصد	- 0.206	- 0.113	- 0.143
3	الهجوم	- 0.297	0.042	- 0.105
4	الإعداد	0.009	- 0.009	0.034
5	الاستقبال	0.024	0.117	- 0.040
6	الإرسال	0.020	0.308	0.115
7	مجموع المهارات	0.152	0.109	0.073

قيمة ر (0,05) = (0,217)

جدول رقم (7) العلاقة بين المهارات النفسية ومستوى الأداء الفني للاعبين الكرة الطائرة (ن = 78)

م	المهارات الأساسية في مواقف اللعب	السلوك التنافسي		دافعية الإنجاز	الثقة بالنفس
		الايجابي	السلبي		
1	التغطية	0.737	0.367	0.032	0.129
2	الصد	0.682	0.203	- 0.722	- 0.092
3	الهجوم	0.662	0.421	- 0.10	- 0.099
4	الإعداد	0.921	0.679	- 0.109	0.063
5	الاستقبال	0.476	0.346	- 0.086	- 0.086
6	الإرسال	0.462	0.387	0.113	0.079
7	مجموع المهارات	- 0.004	0.57	0.181	- 0.047

جدول رقم (8) العلاقة بين المهارات العقلية والنفسية ومستوى الأداء الفني للاعبين الكرة الطائرة (ن = 78)

المهارات الأساسية	المهارات العقلية	المهارات النفسية	مجموع المهارات العقلية والنفسية
مجموع المهارات الفنية	0.104	0.098	0.142

قيمة ر (0,05) = (0,217)

على خفض مستوى التوتر (التنشيط) العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة كما يعمل على إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسة (15: 172) ويتفق في ذلك رأي أسامة كامل راتب (1990) بأن اكتساب اللاعب لمهارة الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بإنقاص درجة الاستثارة الانفعالية إلى المستوى المناسب (5 : 161).

ومن جانب آخر فإن مهارتي الصد والهجوم (الضرب الساحق) يتطلب من اللاعب شحذ طاقاته من أجل بذل أفضل أداء، حيث تذكر إلين وديع (1990) أن بالصد القوي الناجح يحصل الفريق على نقطة مباشرة، وذلك بصد الكرة وإعادتها إلى ملعب المنافس، أو بدفعه إلى استخدام مجموعة من الضربات الهجومية الضعيفة تجنباً لحائط الصد، فالصد يعتبر سلاح الدفاع الرئيسي للفريق، كما أن الضرب الهجومي سلاح الهجومية الرئيسي له (7 : 163).

كما يظهر من نفس الجدول وجود علاقة إيجابية دالة معنوية بين مهارة الإرسال وتركيز الانتباه ويرى الباحث أن مهارة الإرسال تعتبر فرصة لإبراز المواهب والقدرات من حيث كونها مهارة فردية، ليس للزميل أو الخصم أي تأثير مباشر عليه، وذكرت زينب فهمي وآخرون (1976) ، أن الإرسال يستخدم في الكشف عن نقاط ضعف الفريق الآخر في بداية المباراة (9 : 135) .

ويشير الباحث إلى الأهمية النفسية لمهارة الإرسال الآن وخاصة بعد التعديل الأخير في القانون، والذي جاء فيه أن الإرسال في جميع أشواط المباراة يشكل نقطة في جميع الأحوال (25 : 2-4)

فالأهمية النفسية التي يفرضها الإرسال، تعطي أهمية مميزة في الخطط العامة والفردية، وكذلك الأهمية التنظيمية في إعادة تنظيم الفريق باعتبارها الطريقة الوحيدة لإعادة وضع الكرة في الملعب سواء في إرسال البداية أو خلال المباراة، وهذه الأهمية لمهارة الإرسال تتطلب درجة عالية من تركيز الانتباه حيث أشار محمد العربي شمعون (1996) إلى أن حدوث الإنجازات الرياضية العالمية يرتبط بوجود اللاعب في المنطقة النفسية المثلى، وأن أهم ما يميزها أن يكون الانتباه موجهاً كلية إلى أداء المهارة، حيث تعتبر مهارة تركيز الانتباه إحدى المهارات الفردية للأداء الناجح (15 : 269).

بذا يكون البحث قد حقق الفرض الأول به، حيث توجد علاقة إيجابية دالة معنوية بين درجة المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني للاعب الكرة الطائرة.

إجابة الفرض الثاني والذي ينص على :

أنه توجد علاقة إيجابية دالة معنوية بين درجة المهارات العقلية والنفسية، ومستوى الأداء الفني للاعب الكرة الطائرة.

يتضح من جدول (5) ، الخاص بمعاملات ارتباط المهارات العقلية للاعب الكرة الطائرة والمهارات النفسية يتضح وجود (5) معاملات ارتباط إيجابية دالة معنوية بين كل من السلوك التنافسي الإيجابي، والسلوك التنافسي السلبي، وكانت قيمة معامل الارتباط (0,767).

وبين دافعية الإنجاز والقدرة على التصور، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,838) وبين الاسترخاء، والقدرة على تركيز الانتباه، حيث بلغ معامل الارتباط (0,352) .

يتضح من النتائج الموضحة بالجدول (6) والذي يتناول نتائج العلاقة بين المهارات العقلية والأداء الفني للاعب الكرة الطائرة يتضح وجود (21) معامل ارتباط منها (19) معامل ارتباط غير معنوي ، وعدد (2) معامل ارتباط دالة معنوية.

الأول سلبي بين مهارة الاسترخاء ومهارة الهجوم .

والثاني إيجابي بين مهارة تركيز الانتباه، ومهارة الإرسال.

يتضح من النتائج الموضحة بالجدول (7) والذي يتناول نتائج العلاقة بين المهارات النفسية ومستوى الأداء الفني يتضح وجود (28) معامل ارتباط منها (16) معامل ارتباط غير دالة معنوية، وعدد (12) معامل ارتباط منها (11) معامل ارتباط إيجابي بين كل من السلوك التنافسي السلبي، وكذلك السلوك التنافسي الإيجابي وبين المهارات الأساسية : (التغطية، الصد، الهجوم. الإعداد، الاستقبال، الإرسال) كما أن هناك معامل ارتباط سلبي (1) بين دافعية الإنجاز ومهارة الصد.

يتضح من النتائج الموضحة بالجدول (8)، والذي يتناول نتائج العلاقة بين المهارات العقلية والنفسية ومستوى الأداء الفني للاعب الكرة الطائرة وعدم وجود قيم ارتباطية دالة معنوية بين كل من المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني.

## ثانياً: مناقشة النتائج:

إجابة الفرض الأول الذي ينص على :

وجود علاقة إيجابية دالة معنوية، بين درجة المهارات العقلية ومستوى الأداء الفني للاعب الكرة الطائرة.

يتبين من جدول (6) والخاص بالعلاقة بين بعض المهارات العقلية والأداء الفني للاعب الكرة الطائرة يتبين وجود علاقة سلبية دالة معنوية بين المهارة العقلية (الاسترخاء) وكل من مهارتي الصد والهجوم، ويرجع الباحث تلك العلاقة إلى أن الاسترخاء يتضمن درجة منخفضة من الاستثارة الانفعالية، وبالتالي انخفاضاً في مقدار الطاقة النفسية المناسبة التي تمكن اللاعب من تعبئة طاقته، ويتفق ذلك مع رأي محمد العربي شمعون (1996) بأن الاسترخاء يعمل

وقد ظهر من نتائج جدول (8) والخاص بالعلاقة بين درجة المهارات العقلية والنفسية، ومستوى الأداء الفني، ظهر عدم وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين كل من الدرجة الكلية للمهارات العقلية والدرجة الكلية للمهارات النفسية ومستوى الأداء الفني.

ويعزو الباحث عدم وجود تلك العلاقة، إلى أن الخصائص السيكولوجية المرتبطة بمنافسات الكرة الطائرة ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية، مثل الخوف، والقلق، والاضطراب في الإدراك، والعمليات العقلية التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وأثنائها والتي تؤثر على الأداء وقد أشار أحمد أمين فوزي (2003) إلى أن المنافسات ترتبط بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة انفعالات اللاعب، ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة (4 : 215)، ومن المعروف فإن مكونات الشخصية تتنظم في وحدة متكاملة ذات تنظيم ديناميكي وما يؤثر على أحد مكوناتها الشخصية يؤثر بالتالي على بقية المكونات، وقد ذكر أسامة راتب (1995)، أن القدرات المعنوية لأداء المهارة تتم من خلال ثلاثة عناصر وهي: القدرات الحركية، القدرات المعرفية، وطريقة تعلم أداء المهارة، وهذه القدرات تتكامل، وأي نقص في إحدى هذه القدرات يؤثر بالتالي على الأداء المهاري.

(6 : 342-351)

وبذا تكون الدراسة قد حققت الفرض الثاني من عدم وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين المهارات العقلية والنفسية، ومستوى الأداء الفني للاعبين الكرة الطائرة.

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء عينة الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والإجراءات الإحصائية توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

1 - توجد علاقة سلبية دالة معنوياً بين المهارة العقلية (الاسترخاء) ومهارة الصدأ والهجوم في مواقف اللعب.

2 - توجد علاقة دالة معنوياً بين المهارة العقلية (تركيز الانتباه) ومهارة الإرسال في مواقف اللعب.

3 - ترتبط المهارات العقلية والنفسية بالمهارات المغلقة، أكثر من ارتباطها بالمهارات المفتوحة في مواقف اللعب في الكرة الطائرة، وذلك لما يتطلبه الأداء من سرعة في مواقف اللعب الهجومية والدفاعية.

### ثانياً : التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحثان جهات الاختصاص بالتالي :

- 1 - إمكانية استخدام برامج التدريب العقلي المختلفة للوصول بلاعبين الكرة الطائرة إلى منطقة الطاقة النفسية المثلى، لكي يتمكنوا من الأداء في مهارتي الصدأ والهجوم في مواقف اللعب.
- 2 - زيادة الاهتمام بمهارة تركيز الانتباه من أجل تحسين مهارة الإرسال في مواقف اللعب.
- 3 - الاهتمام بتنمية دافعية الإنجاز وخبرات النجاح في مهارة الصدأ في مواقف اللعب.
- 4 - إمكانية إجراء مثل هذه الدراسات على أنواع أخرى من الفعاليات الرياضية.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

1. إبراهيم أحمد سلامة (2001) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الإسكندرية منشأة المعارف .
2. إبراهيم ارحومة زائد وآخرون : الكرة الطائرة لشعبة التربية الرياضية بمعاهد المعلمين والمعلمات .
3. أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة (1986) : كرة السلة للناشئين . الإسكندرية ، دار الفنية للطباعة والنشر .
4. أحمد أمين فوزي (2003) : مبادئ علم النفس الرياضي ط.1 دار الفكر العربي القاهرة .
5. أسامة كامل راتب (1990) : دوافع التفوق في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. أسامة كامل راتب (1995) : علم نفس الرياضة ، القاهرة دار الفكر العربي .
7. 7- إلين وديع فـرج (1990) : الكرة الطائرة ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية منشأة المعارف .
8. أمين الخـسـولي (1996) : الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت .
9. زينب فهمي ، وآخرون (1976) : الكرة الطائرة ، الجزء الأول دار المعارف مصر .
10. سعد حماد الجميلي (1995) : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ط1، عمان الأردن .
11. عبد الستار جبار الصمد (2000) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ط1، عمان الأردن .
12. علي محمد مطاوع (1977) : سيكولوجيا المنافسات ، الجزء الأول ، دار المعارف مصر .
13. \_\_\_\_\_ (1981) : دراسة تحليلية للسّمات الشخصية للاعبين المستويات الرياضية العالية رسالة دكتوراه - غير منشورة





## الاصول الجينية لإضطراب النشاط الحركي الزائد وقصور الإنتباه (ADHD)

د. عادل الكوني البي

قسم الارشاد والعلاج النفسي - كلية الآداب، جامعة طرابلس

أستلمت 2014، اجيزت 2014

### المقدمة:

كان البحث عن الإضطرابات السلوكية والأمراض النفسية في الجينات، يعيد لعلم النفس احترامه المادي ويقضي على التفسيرات الخرافية والوهمية التي كان يلجأ إليها المعالجون النفسانيون دون أن يعطوا أهمية كبيرة للجانب الفسيولوجي والوراثي لمثل هذه الأمراض.

ولعل إضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) من الاضطرابات النفسية التي وجدت أرضية لها في عالم الجينات، وذلك من خلال الكشوفات الأخيرة التي أكدت على ان العامل الجيني يعتبر من العوامل الرئيسة في الاصابة بهذا الاضطراب - كما سنرى لاحقاً -، مقارنة بالعوامل الأخرى التي قد تكون مسؤولة هي الأخرى عن الاصابة به. وقبل الخوض في توضيح وتفسير السببية الجينية للإصابة بهذا الإضطراب الذي يعد من أكثر الإضطرابات السلوكية شيوعاً لدى الاطفال الاسوياء عموماً، والقاصرين عقلياً خصوصاً، لابد لنا ان نوضح مفهوم وطبيعة وأعراض هذا الاضطراب، وذلك حتى يتسنى للقارئ ان يلتم بشكل وطبيعة هذا الاضطراب.

لقد حازت مشكلة إضطراب النشاط الحركي الزائد وقصور الإنتباه في السنوات الماضية على إهتمام الكثير من الباحثين في مجالات الطب النفسي وعلم النفس والتربية وطب الأطفال، وظهر في تلك الفترة أكثر من 2000 مقالة في المجلات والكتب العلمية المتخصصة وتناولوها من زوايا متعددة، نظراً لما يمثله هذا الإضطراب من أهمية قصوى لدى كل من الأباء والمختصين، فهذا الإضطراب أضحى مشار جدل بين مختلف الباحثين سواء في تعريفه وتشخيصه وتحديد أسبابه وطرق علاجه، وذلك للمكانة التي شغلها

إن الصراع الجدلي القائم منذ القدم، حول النظر إلى الإضطرابات السلوكية والأمراض النفسية والعقلية وطريقة التعرف عليها (تشخيصها) والذي مازال محتدماً إلى حد الآن بين أصحاب النظرة القديمة والنظرة الحديثة، يكمن في كيفية تناول هذه الأمراض ومحاولة إخضاعها إلى نظرية معينة وتقنية بحد ذاتها وذلك لأن وسائل وتقنيات الكشف عن الاضطراب والمرض النفسي والعقلي متعددة ومتنوعة ومتطورة أيضاً، وتختلف من حيث غاياتها أو من حيث عمقها وشموليتها، وذلك تبعاً للهدف الذي يتوخاه الممارس من خلال فحصه للمريض، فمثلاً للمهندس أدواته، وللمعلم أدواته، وللمحلل الكيميائي أدواته، وكذلك للممارس النفسي الإكلينيكي أدواته أيضاً، وبغض النظر عن نوعية هذه الأدوات وتنوعها وتباينها، فهي تستهدف كلها فهم الحالة الراهنة لسلوك المريض وذلك بأخذ عينات مناسبة من تاريخه الشخصي الماضي وأدائه الحاضر بغية الوصول إلى صورة تشخيصية تصلح أن تكون في آن معاً أساساً تنبؤياً للاتجاه المرجح وأن تكون سداً على انتقاء الوسائل العلاجية الملائمة.

لقد بدأت الإضطرابات السلوكية والأمراض النفسية بإيجاد أرضية من المعلومات الوراثية ومن الجينات بشكل لم يخطر على بال أحد، فإذا كان التخلف العقلي له سبب من الوراثة، فإن الإضطرابات السلوكية والأمراض النفسية قد بدأت تأخذ مساحة أكبر في هذا المجال (Weinberger, 2001) خاصة وأن علم النفس القديم وفروعه كان لا يؤمن بالاتجاهات المادية ولا غيرها من الأمور المحسوسة، لهذا

للنشاط الحركي الزائد، إنتشر بين عامى 1967 و1968، ففى هذه الفترة أثبتت الدراسات أن النشاط الحركي الزائد يؤثر على نمو التفكير الذى ينتج صعوبات فى الإنتباه، وفى عام 1980 تم إعادة تسمية هذا الإضطراب فى الدليل التشخيصي الإحصائي للإضطرابات النفسية إلى إضطراب نقص الإنتباه (ADD)، ويمكن ان يحدث مع النشاط الزائد (ADHD) أو بدون نشاط زائد (ADD) ويتناول التشخيص معايير إكلينيكية وهى عدد محدد من الأعراض من قائمة جاهزة من أجل التشخيص (أى 8 معايير فى القائمة) ويتم تجميع الأطفال الذين لديهم عدد من السمات الإكلينيكية المشتركة، وهذا الدليل هو عبارة عن دمج عدد معين من أعراض من كل ثلاثة تصنيفات سلوكية مستقلة من أجل بناء تشخيص عدم الإنتباه والأندفاعية والنشاط الزائد. (النجار، 2006: 29).

وبذلك بدأ ينظر إلى إضطراب النشاط الحركي الزائد وقصور الإنتباه بأنه رد فعل حركي مفرط فى مرحلة الطفولة، ثم حدث تطويراً فى تسمية هذا الإضطراب وأعطى له تعريفاً موسعاً يشتمل على مجموعة من الأعراض السلوكية وسمي بإضطراب عجز الإنتباه Attention-deficit disorder وقد صنف هذا الإضطراب فى فئتين فرعيتين تعرف الأولى بإضطراب عجز الإنتباه المصحوب بنشاط زائد Attention deficit with hyperactivity Disorder أما الثانية فتسمى بإضطراب عجز الإنتباه غير المصحوب بنشاط زائد Attention deficit without hyperactivity Disorder. (Shaffer, 1994: 366) وحالياً هناك عدة مصطلحات تستخدم تبادلياً للدلالة على نفس أعراض النشاط الحركي الزائد وهى:

- 1- مصطلح فرط النشاط Hyper Kinsis .
- 2- مصطلح أدنى تلف المخ Minimal brain damage.
- 3- مصطلح إضطراب العجز فى الإنتباه Atten- disorder .
- 4- مصطلح النشاط الزائد hyperactivity .

والمصطلح الأخير هو من أكثر المصطلحات إستخداماً من قبل علماء النفس المهتمين بدراسة السلوك، وعلى الرغم من تعدد المصطلحات المستخدمة الا أنه يبدو أن هناك نوعاً من الإتفاق بين المختصين حول الخصائص أو الصفات السلوكية التى يتصف بها من يعانون من النشاط الزائد، إلا أن الباحثان فضلاً إستخدام مصطلح النشاط الحركي الزائد فى هذا المقال لكثرة أستخدامه بين المختصين.

تعريف إضطراب النشاط الحركي الزائد: (ADHD)

هذا الإضطراب فى التراث السيكلوجى لسنوات طويلة، حيث تناوله الباحثون بمسميات مختلفة ولكنها متداخلة مثل فرط الحركة والنشاط الحركي الزائد البسيط فى المخ Minimal brain dysfunction والإصابة البسيطة بالمخ Minimal brain damage أو صعوبات التعلم Learning disabilities وهذه المفاهيم لا يوجد واحد منها يمكن تمييزه بأسباب نوعية، بل إن النمط السلوكي الدال على كل إضطراب من هذه الإضطرابات يمكن أن يُعزى إلى عديد من العوامل المسببة المتداخلة بينهم. (خفاجى، 2005: 32).

## لمحة تاريخية:

على مر التاريخ أختلفت المصطلحات التى تصف وتوضح أهم الأعراض التى يتصف بها الأطفال ذوي إضطراب النشاط الحركي الزائد، فقد كان يشار إلى الأطفال ذوي النشاط الحركي الزائد وقصور الإنتباه على أنهم لديهم خلل مخي وذلك فى عام 1947م إلى بداية الخمسينات، والربط بين الخلل المخي والإنحراف السلوكي منطقياً وكان يسمى عام 1981 بوبائيات الإلتهاب الدماغى، حيث تم ملاحظة هؤلاء الأطفال على أنهم ذوي نشاط حركي زائد وغير متبهيّن وعدوانيين ولديهم صعوبات تعلم. (Michel, et al., 2000: 114).

وتشير أمانى خفاجى (2005) إلى أن بدايات التعرف على هذا الإضطراب تعود إلى سنة 1902، حيث لاحظ فردريك ستيل Frederick Still - وهو أحد الباحثين الذى يرجع لهم الفضل فى إكتشاف هذا الإضطراب من البداية - وجود مجموعة من الأطفال الذين يعانون من عدم القدرة على الإنتباه المتواصل، والقلق والتلملم مع أعطاب فى عملية كف الإستجابات، والتى ترجع أصولها إلى عوامل بيولوجية. وبعد الحرب العالمية الأولى ظهرت بعض المشكلات السلوكية الناتجة عن بعض الأعطاب الدماغية والتى تتفق فى خصائصها مع بعض الحالات التى وصفها «ستيل» من قبل، وهذه المجموعة من المشكلات هى نفسها التى توصل إليها «برادلى Bradley» سنة 1937 صدفه عندما ظهر عقار الأمفيتامين الذى يساعد على خفض مستوى النشاط الزائد والمشكلات السلوكية، حيث كانت تسيطر النظرة النيروولوجية إلى إضطراب النشاط الحركي الزائد، وانه يمثل الأعراض العضوية بالمخ، وظل هذا يمثل الأساس البيولوجي للإضطراب لفترة من الوقت. (خفاجى، 2005: 33).

وتري عبير النجار (2006) أن مفهوم العرض المستقل

حصر فكره في مادة ما، إذ سرعان ما يشرده إلى موضوع آخر، حيث يفقد إنتباهه وتركيزه على ذلك الموضوع ليتقل إلى ثان وثالث، وهكذا وهو في نظر والديه يحتاج إلى قليل من النوم ليرتاح ليستعد هدوءه فهو في حركة دائمة (عدس، 1998: 102).

5- تعريف سيملتز Smilitz (1998):

هو عجز وإضطراب عصبي وبيولوجي يتسم الطفل المصاب به بعدم القدرة على الإنتباه والاندفاعية وفي بعض الأحيان بالنشاط الحركي الزائد ((Smilitz, L 1998: 20)

6- تعريف المعهد القومي للصحة النفسية NIMH (2000):

هو إضطراب في المراكز العصبية في المخ، والتي تترجم في شكل مجموعة من الإضطرابات المتعلقة بالتفكير والتعلم والفهم والذاكرة والسلوك ((NIMH, 2000: 91).

7- تعريف الدليل الاحصائي الامريكي DSM-IV (2000):

هو عدم القدرة على الإنتباه والاندفاعية والنشاط الزائد، وهذه الأعراض تظهر قبل عمر 7 سنوات، ونتيجة لذلك لا يستطيع الطفل إكمال النشاط بنجاح والإنتقال من نشاط إلى آخر دون إتمامه، وتستمر هذه الأعراض لمدة 6 شهور على الأقل مع شرط وجودها في مكانين على الأقل (البيت - المدرسة) ولا يحدث هذا الإضطراب نتيجة الإصابة بأى إضطرابات نفسية أو عقلية ((DSM-IV, 2000: 120).

8- تعريف سعيد عبد العزيز (2001):

يشير هذا المفهوم إلى الضعف الشديد في التركيز والتشتت وعدم القدرة على الإنتباه لفترة طويلة، حيث أن الطفل لا يستطيع الإنتباه في مهمة ما أكثر من بضع دقائق، حيث أنه يفقد الإهتمام بسبب الأصوات أو المشاهدة الجانبية وإضطراب الوظائف الحركية أى الإفراط الحركي، فهؤلاء الأطفال يظهرن عادة نشاطاً جسدياً مفرطاً يفتقد إلي التنظيم (محمود، 2001: 105).

9- تعريف عبد الله الرويتع (2002):

هو عبارة عن صعوبة في التركيز والإحتفاظ بالإنتباه أو بقاءه لمدة ولو قصيرة، حيث يكون مدى الإنتباه قصير Short At-tentions Span مع حركة دائبة ومفرطة غير هادفة، حيث نجد الطفل ينتقل من موضوع أو مكان إلى آخر مع سرعة الإستجابة وعدم المقدرة على تأجيلها وكفها أو التحكم فيها (عبد العزيز، 2002: 40-41).

10- تعريف كمال زيتون (2003):

إن المتتبع لمشكلة إضطراب النشاط الحركي الزائد وتعريفاته ليجد أنها متعددة ومتنوعة نظراً لتعدد وتنوع الباحثون وأختلاف تخصصاتهم وأرائهم، فمنهم من يعرفه على أساس أعراضه، ومنهم من يعتمد في تعريفه على أسبابه، وهناك من يهتم بالنتائج المترتبة عليه، وسوف يستعرض الباحثان أهم التعريفات التي تناولت تعريف هذا الإضطراب على النحو التالي:

1- تعريف باركلي Barkely (1982):

يعرف النشاط الزائد بأنه إضطراب في نمو مدى الإنتباه المناسب للعمر مع زيادة في الاندفاعية والقلق والسلوك المنظم، ويظهر في نهاية مرحلة المهد أو الطفولة المبكرة، إى قبل سن السادسة، ولا يتم تصنيفه على أنه إضطرابات ذهانية أو حسية أو حركية أو نفسية أو إعاقة عقلية (Vorma, 1995: 17, v).

2- تعريف موسوعة علم النفس (1994):

يعرف على أنه إضطراب لوظائف الإدراك في المخ وإضطراب في السلوك والنمو ويتج عنه سلوكيات شاذة ويستمر هذا الإضطراب بشكل مزمن (Carsini, R, 1999: 101)

3- تعريف السيد السهادوني وسعيد دبيس (1998):

حيث يعرفانه إعتياداً على ما أوضحه حول سيرة جولدستين Goldstein & Goldstein (1990) وأيضاً على نتائج دراسة دو جلاس Douglas (1985)، حيث يوضح هذا التعريف أن هؤلاء الأطفال الذين يعانون من إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة (ADHD) لديهم إستعداد بدني يمكن من خلاله الشعور بالمشكلات المتعلقة بالإنتباه والجهد وكف القدرة على التحكم في السلوك أو النقص في درجة الإستثارة، بحيث يعتمد على أربع أعراض أو مكونات أساسية هي:

أ- عدم القدرة على الإنتباه Inattention

ب- النشاط الحركي الزائد (الإستثارة الذاتية) Over arousal

ج- الإندفاعية Impulsivity

د- صعوبة الإرضاء Difficulty with Gratification. (السهادوني ودبيس، 1998: 91-92).

4- تعريف عبد الرحمن عدس (1998):

هو إضطراب يتسم سلوك الطفل فيه بشرود الذهن وعدم القدرة على التركيز والإنتباه وكثرة النشاط الزائد الذي لا معنى له، وكذلك سرعة التهيج والإثارة وفقدان القدرة على التحمل والمثابرة، فلا يستمر الطفل في عمله، ولا يستطيع

والإندفاعية وقصور الإنتباه مع اشتراط ملازمة هذه الأعراض للطفل في كل الأوقات والأمكنة، بما يؤثر على تكيفه النفسى.»

أعراض اضطراب النشاط الحركى الزائد:

إن المتبوع والمتفحص للثرات النظري الذى يقف خلف هذا الاضطراب، ليجد ورائه ثلاثة أعراض رئيسة تبدو واضحة وجليّة، بغض النظر عن الأعراض الثانوية الأخرى الناتجة عنه، وهذه الأعراض هى:

#### 1- قصور الإنتباه Attention : deficit

تصف نانسى دول وباتريسيا كوك (1997) الأطفال الذين لديهم قصور فى الإنتباه بأنه عادة ما يكون المدى الإنتباهي لديهم قصيراً، وهم أكثر قابلية للتشتت من أقرانهم العاديين، فقد يشتت إنتباههم مرور سيارة بجوار النافذة فيندفون لمشاهدتها، وقد يلفت إنتباههم حديث خارجى، ويكون لديهم صعوبة فى تركيز إنتباههم فى نشاط محدد لفترة طويلة والأماكن المزدحمة مثل أعياد الميلاد والحفلات والسيرك، تصيهم بالإرباك وتستثيرهم وتشعرهم بعدم الراحة نتيجة كثرة المثيرات ونتيجة لعدم قدرتهم على إنتقاء مثيرات معينة من البيئة المحيطة وإنما هم مشتتون دائماً، فالحجرات الدراسية التى تزدحم بالوسائل التعليمية والملصقات قد تصيب هؤلاء الأطفال بنفس الحالة وتجعل أدايتهم غير فعال، وقد يذهبون إلى حجرة النوم لإحضار شئ ثم يجذب إنتباههم صورة معلقة على الحائط فينسون ماذهبوا لإحضاره، وتزداد صعوبات الإنتباه عند الأطفال على وجه الخصوص فى الفصل الدراسي وفى المواقف التى تتطلب تركيز الإنتباه لفترات طويلة، وهؤلاء الأطفال لا يستطيعون الإنتباه للتفاصيل المهمة فى الحديث، وقد يسألون أسئلة غير متعلقة بموضوع المحادثة، كما أنهم يستغرقون فى أحلام اليقظة (O'Dell, N Cook, P. 1997:7)

يتضح من العرض السابق أن نمط أعراض قصور الإنتباه تدور كلها حول مجموعة من السلوكيات العقلية وهى عملية الإنتباه، وهى بالأساس ناتجة عن عدم قدرة الطفل على الإنتباه، وبالتالى عدم قدرته على إتمام المهام والأنشطة المعطأ له. وفى هذا الصدد يورد عبد المنعم الدردير (1999) مجموعة من الأعراض السلوكية لقصور الإنتباه يرى أنها تظهر بشكل واضح وجلي لدى هؤلاء الأطفال:

أ- تشتت إنتباههم بسهولة.

ب- عدم القدرة على التركيز فى الأعمال المدرسية أو الأعمال

هو نوع من الاضطرابات يتضمن درجات غير مناسبة لعجز الإنتباه والدفاعية والنشاط المفرط، ويسمى أيضاً اضطرابات عجز الإنتباه حيث أنه يصف حالة الطفل عند وجود النشاط الزائد مقترناً بتشتت الإنتباه وقصر مداه (زيتون، 2003: 39).

#### 11- تعريف طارق النجار (2005):

إن الطفل المصاب باضطراب النشاط الحركى الزائد هو الطفل الذى يعانى من اضطراب سلوكى حركى، بحيث يُظهر سلوكيات وحركات ونشاط حركى بشكل لا يتفق مع الموقف وينعكس على توافقه النفسى والإجتماعى (النجار، 2005: 115).

#### 12- تعريف مجدى الدسوقي (2006):

هو اضطراب يتمثل فى الإفراط فى النشاط غير الملائم لعمر الطفل، وكذلك طبيعة الأعمال التى يقوم بها إلى جانب التملسل وعدم الهدوء وكثرة الشغب، ومخالفة النظام، وعدم الإستقرار، وعدم القدرة على إتمام أى عمل، وسرعة الإنفعال، والفشل فى إقامة علاقات إيجابية مع المحيطين به من الرفاق والوالدين والمعلمين (الدسوقي، 2006: 32).

ويرى الباحثان ومن خلال العرض السابق لتعريف هذا الاضطراب، أن معظم هذه التعريفات قد أتفتت على وجود ثلاثة مضامين أو مكونات رئيسة يتسم بها هذا الاضطراب وهى: نقص الإنتباه - الإندفاعية - النشاط الحركى، وهى مكونات أو أعراض أساسية تُكون هذا الاضطراب، بالرغم من أن هناك بعض من الباحثين والمختصين استخدموا أحد هذه المكونات منفرداً عند تعريفهم لهذا الاضطراب، ألا ان الباحثان يتفقان مع أحد عكاشة (1998) فى تفضيله لإستخدام مصطلح النشاط الحركى الزائد عن إستخدامه مصطلح اضطراب نقص الإنتباه عند تشخيص أو تعريف نقص أو عجز الإنتباه، لأن مصطلح اضطراب الإنتباه يحمل إدعاء معرفة العمليات النفسية غير المعلومة حتى الآن، وأنه يشير إلى إدراك الأطفال القلقين المنشغلين أو الأطفال المتبلدين الحالمين أو الانطوائيين، والتى غالباً ما تختلف نوعية مشكلاتهم. (عكاشة، 1998: 648).

ومن هنا فإن الباحثان يتبنيان تعريفاً إجرائياً لهذا المصطلح يتماشى مع النسق النظرى العام الذى يقف وراءه، وهذا التعريف هو:

« هو اضطراب سلوكى يظهر فى الطفولة المبكرة ويتسم بثلاثة أعراض أساسية ورئيسة، هى النشاط الحركى الزائد



التي تتطلب الإنتباه.

ج- كثيرون السرحان ويحتاجون دائماً إلى مساعدة المعلم أو القائمين عليهم.

د- يراقبون كل مايجري في الفصل أو الغرفة بنظراتهم.

هـ- لا ينتبهون جيداً إلى مايقال لهم وهم أكثر عصياناً لأوامر الوالدين.

و- يعانون من صعوبة في الإستمرار في اللعب مع زملائهم لفترة طويلة.

ز- يعانون من صعوبة في إنتقاء المثيرات التي يجب أن ينتبهوا إليها من بين المثيرات المشتتة (الدردير، 1999: 57-58).

## 2- الإندفاعية: Impulsively

ويقصد بها عدم التروي والتفكير، وإنما يسارع ذو الإندفاعية إلى رد الفعل دون ضابط، ودون القدرة على السيطرة على إنفعالاته قولاً أو عملاً، كما تسهل إثارته وإستفازته، كما لا يستفيد من خبراته وتجاربه، وإذا اشترك في حوار أو مناقشة ادلى بوجهة نظره قبل أن يأتي دوره، ونظراً للسلوك المتهيج الذي يارسه فإن آرائه وأحكامه تفتقر إلى الصواب والمصدقية؛ لأنها غالباً ما تكون أحكاماً عارضة، دون تمهل أو تفكير. (عدس : 1998 ، 112).

وعادة ما يتصرف هؤلاء الأطفال أولاً ثم يفكرون، وهذا هو العرض السائد لديهم، بمعنى أنهم يميلون إلى التحدث أو أداء شئ دون التفكير فيه، فهم قد يتفوهون بأشياء مزعجة ولا يدركون ذلك إلا بعد أن يقولونها، فهم عادة عاجزين عن توقع توابع سلوكهم وهم يستجيبون لأي سؤال بسرعة دون تفكير، وهذا ما يلاحظ عندما يعبرون الطريق دون النظر إلى إمكانية وجود سيارات مارة من عندهم.

كما أنهم يقعون تحت رحمة إندفاعهم، فهم غير قادرين على التحكم في سلوكهم وإستجابتهم، وبالتالي هم غالباً ما يتكرر إعتدائهم على أقرانهم ثم يسرفون في الإعتذار، ونتيجة لإندفاعهم فهم عرضة أيضاً للحوادث المتكررة وذلك ناتج عن عدم قدرتهم على إنتظار التتابع الطبيعي للأحداث، فكثيراً ما يقفزون من أماكن مرتفعة ويسقطون ويصطدمون بالحوائط والأبواب، وقد يجرون في شارع ملئ بالسيارات مما يعرض حياتهم للخطر، وهم متقلبون إنفعالياً فقد تعزتهم نوبات من غضب حادة كما يتميزون بسرعة الإستثارة وعدم تحمل الإحباط (أبراهيم، 2007: 30).

ولقد حدد عبد المنعم الدردير (1999) أهم المظاهر السلوكية

للإندفاعية في الآتى:

أ- يتصرفون قبل أن يفكروا.

ب- يعانون من صعوبة في تنظيم مهامهم.

ج- يتسمون بالتهور والعصبية وسرعة الإنفعال.

د- يحتاجون إلى ملاحظة أو مراقبة مكثفة بإستمرار.

هـ- يقاطعون الآخرين في الحديث أو في لعبهم ويتكلمون بصوت مرتفع عن المعتاد.

و- يعانون من صعوبة إنتظار أدوارهم في اللعب أو المواقف الإجتماعية الأخرى.

ز- ينتقلون بسرعة من عمل إلى آخر قبل إكتمال العمل الأول.

ح- لا يتحلون بالصبر أو التروي. (الدردير، 1999: 58).

## 3- النشاط الحركي الزائد Hyperactivity:

يعرّف عبد العزيز السيد الشخص (1985) مفرط النشاط بأنه الطفل الذي يعاني من إرتفاع مستوى النشاط الزائد بصورة غير مقبولة إجتماعياً، وعدم القدرة على تركيز الإنتباه لمدة طويلة، وعدم ضبط النفس، وعدم القدرة على إقامة علاقات إجتماعية طيبة مع زملاء، والديه، ومدرسيه، كما أنفق عديد من الباحثين على إتخاذ « عدم القبول الإجتماعي للنشاط كمحك للحكم على النشاط إن كان زائداً أم عادياً » (الشخص، 1999: 85).

وتشير نوره بدوي (2005) إلى أن مكنارا (Mcnamara 2000) قد وصف الطفل ذو النشاط الحركي الزائد بأنه ذلك الطفل الذى يصعب عليه البقاء جالساً ويصعب عليه الجلوس بطريقة ملائمة فهو دائم التملل، والمعلمون يقولون أنه دائماً مشغول بعمل شئ مثل القيام ببري القلم وإستخدام القلم في الطرق على المكتب أو الطرق بالأصابع أو إحداث صوت بأقدامهم على الأرض، والإنتقال من نشاط إلى آخر بسرعة شديدة ودونها الإنتهاء من النشاط الأول، والعجز عن إكمال المهام التى يبدأونها، وهم دائموا الحركة والجري واللف حول أنفسهم، وهذه السلوكيات بدون هدف أو تركيز، وقد يتعجب البعض من مصدر هذه الطاقة ويتمنون لو كان لهم مثلها ولكن هذا ليس هو نمط الطاقة الذى يحقق الهدف فهى طاقة مستنفذة لأنها غير موجهة، وبالعكس فهى تؤثر على أدائهم، وهؤلاء الأطفال عادة ماتكون كتابتهم رديئة يقبلون الأرقام والأعداد التى يكتبونها ويشعرون أن الكتابة عمل شاق (بدوى، 2005: 22-23).

ويتفق الباحثان - من خلال خبراتهم المتواضعة مع هذه

عضلية مفرطة تبدو غير هادفة.

ويرى محمد النوبى (2006) إن إرتباط الأعراض الرئيسية الثلاثة لإضطراب النشاط الحركي الزائد ببعضها البعض من حيث كونها زملة من أعراض تتم في تتابع على مستوى السلوك في البيئة الأسرية والمدرسية ويمكن مشاهدتها وملاحظتها من قبل الوالدين والمعلم، وهناك رأى يرجح أن يكون نقص الإنتباه في رأس السلوكيات التى تتاب هؤلاء الأطفال، ثم يتبعها النشاط الحركي الزائد فالإندفاعية، في حين يميل رأى آخر إلى كون أن تلك السلوكيات التى تعبر في مجملها عن ذلك الإضطراب يتم إتيانها من قبل هؤلاء الأطفال تبعاً للموقف الذين يتفاعلون خلاله، بحيث يدل هذا الموقف على تلك الأعراض دفعة واحدة. (على، 2006: 67). ويميل الباحثان أيضاً لترجيح الرأى الثانى، إلا انها يميلان أكثر لترجيح أن يكون عرض النشاط الحركي الزائد هو العرض الرئيسى الظاهر الذى يميز هذا الإضطراب أكثر مما يميزه عرض آخر، نظراً لسهولة التعرف عليه من خلال المشاهدة العينية المباشرة، فهو العرض الأكثر وضوحاً على الإطلاق.

معدلات إنتشار الإضطراب:

عادة ما يبدأ حدوث إضطراب النشاط الحركي الزائد (ADHD) في سن مبكرة، حيث تظهر أعراضه قبل سن السابعة، ويؤثر فيما يقرب من 3% - 5% من الأطفال الملتحقين بالمدراس، وتتراوح نسبة إصابة الذكور إلى الإناث بين 1:5، ويميل لإضطراب إلى أن يكون مزماً، فأكثر من (50%) من الأطفال الذين يعانون من هذا الإضطراب يستمرون في تقديم الأدلة على وجود الأعراض المرضية الخطيرة حتى مرحلة المراهقة ومرحلة الرشد. (الدسوقي، 2006: 32) وبالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال الذين يعانون من الإضطراب يكونون معرضين أكثر من غيرهم وبدرجة عالية للمعاناة من الإضطرابات التى تتعلق بالتعلم والسلوك الإجتماعي الإنفعالي.

ويصعب التعرف على نسب الإنتشار الحقيقية للإضطراب، إلا أن الكثير من الدراسات تشير إلى إنتشار هذا الإضطراب بشكل كبير ومقلق، إذ يتراوح معدل إنتشاره ما بين 4-20% من أطفال المدارس الابتدائية وذلك في سن 6-16 سنة، وذكر تقرير عن وكالة الصحة العقلية الأمريكية أن نسبة هذا الإضطراب تصل إلى 10% تقريباً من سكان العالم، كما أن معدل إنتشاره بين الأطفال في عمر المدرسة يتراوح ما بين 4-6%، كما أوضح الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع

الحالات - مع إيمان لطفى (2000) في وصفها للطفل ذو النشاط الحركي بأنه ذلك الطفل الذى يصاب بإضطراب سلوكي يجعله غير متوافق ذاتياً وإجتماعياً، ويرجع ذلك إلى فرط النشاط الحركي وإندفاعيته، وعدم تركيز إنتباهه للمهام التى تطلب منه، وكذلك ضعف تقديراته لذاته، وعدوانيته وحساسيته الزائدة وقلقه، وعدم تحمله للإجباط وضعف قدرته على تكوين علاقات إيجابية مع رفاقه والمحيطين به، وتعرضه دائماً للتوجيه والإرشاد الخارجى من قبل المحيطين به وأرادته الضعيفة في ضبط ذاته وتوجيه تصرفاته ومهامه الأساسية المطلوبة منه (لطفى، 2000: 9).

ويمكن إجمال أعراض النشاط الحركي الزائد لدى الطفل المصاب بهذا الإضطراب في النقاط التالية:

- 1- غالباً ما يتملص أثناء جلوسه ويكثر من حركة يديه ورجليه ويحبط بهما أو يتلوى على مقعده.
- 2- فى الغالب يترك مقعده فى الفصل أو المواقف الأخرى التى تتوقع منه خلالها أن يظل جالساً فى مقعده فيظل يمشى ذهاباً وإياباً دون سبب أو هدف.
- 3- يجرى فى المكان بإفراط أو يتسلق الأشجار أو الأماكن المرتفعة وذلك فى المواقف التى لا يعد ذلك مناسباً، أما المراهقين فقد يتحدد ذلك بمشاعر ذاتية تتمثل فى الإستياء.
- 4- غالباً ما يجد صعوبة فى اللعب بشكل هادئ أو الإستغراق بهدوء فى أنشطة وقت الفراغ.
- 5- تكون حركته فى الغالب مستمرة ونشيطة فلا يكل ولا يمل ولا يتوقف كأن هناك موتوراً يجره.
- 6- غالباً ما يتحدث بإفراط.

ومما سبق.. يمكن إجمال أهم المكونات الرئيسة لإعراض إضطراب النشاط الحركي الزائد في:

- 1- نقص الإنتباه Inattention 2- الإندفاعية Impulsive
  - 3- النشاط الحركي الزائد Hyperactivity فقصور الإنتباه
- يعني أن الطفل لا يستطيع تركيز إنتباهه سوى لفترات قصيرة من الوقت، أما قابليته للتشتت Distractibility فتعني إتجاه الطفل إلى كل المثيرات الجديدة، فلا يستطيع التركيز على مثير معين، كما يسهل جذب إنتباهه إلى أية مثيرات أخرى دخيلة، أما الإندفاعية فتتمثل في إندفاع الطفل في تصرفاته دون تفكير مناسب للموقف الموجود فيه، أما فرط النشاط، فيتمثل في زيادة كمية الحركة والنشاط لدى الطفل بما يعوق تكيفه، ويسبب إزعاجاً للآخرين، حيث يتحرك حركات



الزائد كنتيجة لهذه الإصابة العضوية، (إبراهيم، 1999: 32) استبعد آخرون تلف خلايا المخ كعامل مسبب لان تلفها لابد أن يؤدي إلى قصور في معدل الذكاء، وهو ما يعني وجود التخلف العقلي، بالرغم من أن غالبية الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم يتميزون بمعدل ذكاء عادي وبل ومنهم من هم على ذكاء مرتفع جداً، كما أن تلف خلايا المخ ووظائفه لا يمكن علاجه، حيث أن خلايا الجهاز العصبي التالف لا تعوض إطلاقاً - وهى حقيقة علمية مسلم بها - بينما أظهرت البحوث المسحية التى أجريت على حالات تعليم وتأهيل للأفراد الذين يعانون من إعاقات التعلم أنه قد تم علاجها وشفائها، وهذا لا يمكن أن يحدث إذا كان العامل المسبب هو تلف في خلايا مراكز المخ (فراج، 1999: 28).

لقد توصلت بعض الدراسات التى استخدمت التكنولوجيا الإشعاعية المقطع Position Emission Tomography (PET) Scanning (وهى تقنية يحقن فيها دم الطفل مسبقاً بمادة مشعة مزوجة بالجلوكوز) إلى وجود اختلاف واضح في الأداء الوظيفي للمخ وذلك بين أطفال يعانون من هذا الإضطراب ومخ أطفال عاديين لا يعانون من هذا الإضطراب، وفسر ذلك على أنه خلل في التوازن الكيميائي بمخ الطفل المصاب، ويتمثل ذلك في نقص إحدى المواد الكيميائية المعروفة بأنها من أهم الموصلات العصبية Neurotransmitter النشطة بالجهاز العصبى وتعرف بأسم Norepinephrine ونتيجة لنقص إفراز هذا الوصل العصبى تضعف أو تغيب قدرة الطفل على التركيز وزيادة نشاطه الحركي وبالتالي تتأثر القدرة على الإستيعاب والتعلم. (فراج، 2002: 172).

كما توجد نظريتان متناقضتان بالنسبة لوظائف الدماغ، حيث تفسر سبب الإضطراب بأنه زيادة الاستثارة Cortical over Arousal ونقص الإستثارة في لحاء المخ Cor- Under arousal. وتذهب بعض التفسيرات إلى أن هذا الإضطراب هو نتاج الحساسية الزائدة للجهاز العصبي المركزي للمنبهات الخارجية والداخلية ويتحدد هذا الإختلال الوظيفي في المنطقة الخلفية من الدماغ الأمامي Forebrain والمعروفة بمنطقة الدماغ المتوسط Diencephalons التي تنقل إلى لحاء المخ Cor-tex قادراً كبيراً وغير عادي من الإستثارة، وهناك دراسات أشارت إلى أن الإضطراب هو نتاج الإستثارة الزائدة للحاء المخ، وهناك تفسير آخر يؤكد أن نقص الإستثارة في لحاء المخ Cortical Under arousal هو السبب الأساسى في إضطراب النشاط الحركي الزائد، وتوضح الدراسات وجود علاقة دالة

للإضطرابات العقلية DSMIV أن هذا الإضطراب أكثر شيوعاً بين الاولاد عنه بين البنات، حيث يتراوح من (4-1) إلى (9-1)، وقد تصل النسبة إلى 40% من تلاميذ التعليم الأساسي الذين يعانون من صعوبات التعلم نتيجة عدم القدرة على تركيز الإنتباه والنشاط الحركي الزائد و(الإندفاعية) وما يتبعها من قصور في التحصيل الدراسي والرغبة والحماس في إنجاز الواجبات المدرسية، ونسبة تتراوح ما بين 3-10% من التلاميذ الذين هم يعانون من إعاقة قصور القدرة على التركيز والإنتباه السوي غالباً ما يصاحبها الحركة والنشاط الزائد والنزق. (خليفة، سعد، 2007: 99).

وإذا نظرنا إلى نسبة إنتشار هذا الإضطراب في الوطن العربي لنجد أنه لا توجد إحصائيات دقيقة تحدد نسبة إنتشار هذا الإضطراب بين الأطفال، فما يقال عن الوطن العربي ينسحب أيضاً على المجتمع الليبي، ألا أن كل من الهامي عبد العزيز إمام ومحمود حمودة (2000) يشيرون إلى أن نسبة إنتشار هذا الإضطراب في المجتمع المصري هى (2, 6%) وذلك من خلال إستخدام استبيان تم إجراؤه على طلاب المدارس الابتدائية، أما بإستخدام الأدوات الإكلينيكية فكانت نسبة إنتشاره حوالي (4, 3%) ويزيد بين الذكور عن الإناث بنسبة (7:1)، بينما في العينات التى أخذت من المجتمع فكانت نسبة الذكور إلى الإناث (3:10) ولوحظ إنتشاره بين أقارب الدرجة الأولى أكثر منه بين عامة الناس. (إمام، حمودة، 2000: 129).

أسباب الإضطراب:

أختلفت الأسباب التى تؤدى إلى حدوث إضطراب النشاط الحركي الزائد ولكن يمكن إستعراض هذه الأسباب بشكل مؤجز، الا اننا سنترك الاصول والاسباب الجينية لهذا الإضطراب لآخر هذه الورقة، ويمكن استعراض الاسباب الأخرى النقاط التالية:

أولاً: العوامل البيولوجية ثانياً: العوامل النفسية والاجتماعية ثالثاً: العوامل البيئية.

أولاً: العوامل البيولوجية:

1- حدوث خلل في الأداء الوظيفي للمخ:

إن المتصفح والمتتبع لما كتب عن أسباب إضطراب النشاط الحركي الزائد ADHD ليجد أن العلماء قد اختلفوا في تحديدهم لإسباب هذا الإضطراب، فبينما أثبتت أبحاث البعض أن الأطفال المصابين بتلف المخ يعانون من النشاط الحركي

ويذكر تيتير (Teeter, 1998) أن الخلل في دورة الدوبامين - الذي أشرنا إليه سابقاً - يلعب دوراً رئيسياً في الوظائف الخاصة بالكف في منطقة الفص الجبهي الامامي، ويعتقد أن العوامل المتداخلة في إنتاج أو استخدام الدوبامين في الجهاز العصبي المركزي تُعد أسباباً قوية في إحداث اضطراب الدماغ الوظيفي الطفيف. أما النورإبينفرين فيتركز في نصف كرة المخ الأيمن والذي ينشأ من مصدره الرئيسي في الغدة الأدرينالية في منطقة جذع الدماغ ويتنشر في المخيخ Cerebellum والجهاز الطرفي Limbic System، والقشرة المخية Cerebral Cortex فقد وجد أنه يرتبط بالإهتداء الإدراكي Perceptual Ori- enting وإثارة جذع الدماغ عندما يكون هناك مشير جديد يشكل تحدياً، كما يرتبط بتنبه الأفراد وإحساسهم بالبيئة. ويضيف Teeter (1998) أيضاً في معرض حديثه عن الخلل في إفراز مادة النورإبينفرين وما يسببه من مشاكل، حيث أضاف أن هذا النقص في إفراز هذه المادة قد يؤدي إلى الإكتئاب وبالعكس فإن زيادته بدرجة كبيرة قد تؤدي لظهور المرض العقلي المسمى بـ الهوس Mania وأعراض اضطراب النشاط الحركي الزائد، كما وجد أن له دوراً في تعديل النظم الناقلية الكيميائية العصبية الأخرى خصوصاً الدوبامين والذي يكون مائلاً له في البناء الكيميائي ويتنشر أكبر من الناقلين الآخرين (الدوبامين والسيروتونين). (Teeter, 1998: 35)

لقد كشفت بعض الدراسات التي أجريت على الأطفال المصابين باضطراب النشاط الحركي الزائد، ان لديهم نقصاً في مادة السيروتونين التي يُعتقد أن لها دوراً في إحداث صعوبات الإنتباه حيث لوحظ إنخفاضها في الصفائح الدموية لدى الأطفال مفرطي الحركة، كما لوحظ تحكّمها في عملية الأيض الغذائي للجلوكوز في المخ وفي أي مكان آخر في الجسم، وهذه النسبة يمكن أن ترتفع إلى معدلها الطبيعي مع العلاج والإقامة في المستشفى (قطب، 1987: 33) كما وجد نقص في نشاط الكاتيكولامين Catecholamines ونقص في نشاط الإنزيم المؤكسد للأمينات الأحادية Mono Amines في حالات اضطراب نقص الإنتباه. (حمودة، 1998: 204) ويرى الباحثان - كما سنرى لاحقاً - أن كل هذه التغيرات التي تحدث في هذه المواد وما تسببه من اضطرابات سلوكية والتي من ضمنها طبعاً اضطراب النشاط الحركي الزائد، قد تكون نتاج لما قد حدث من طفرات جينية في التنوع الجيني للجين ADRA2A والجين DAD.

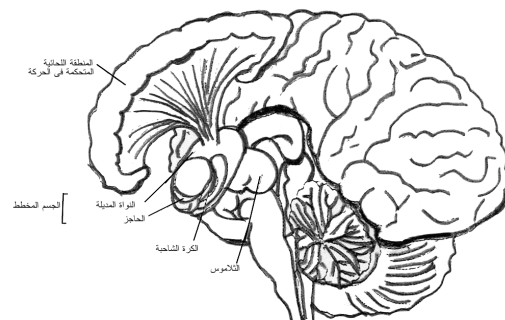
ثانياً: العوامل الإجتماعية والنفسية:

بين النشاط الحركي الزائد ونشاط الموجات المخية البطيئة Slow Brain Wave Activity وتذهب إلى أن اضطراب النشاط الحركي الزائد يكمن وراءه نقص في مستوى الاستثارة. (تشخيص الاضطرابات النفسية، 2000: 248-249).

## 2- الناقلات الكيميائية العصبية:

دلّت الكثير من الدراسات على وجود عيب واحد أو أكثر من الناقلات الكيميائية العصبية يرتبط بضعف نشاط مناطق المخ المرتبطة به، ومن أهم هذه الناقلات الكيميائية العصبية الدوبامين Dopamine والنورإبينفرين Norepinephrine والإبنفرين Epinephrine والامينات الاحادية Monoamines والسيروتونين Serotonin والاندول أمين Indoleamine . Hin- (shaw, 1994: 60).

وتشير نشوة البصير (2004) إلى أن ريكيو (Riccio, 1993) قد أشار إلى أن التنسيق بين النظم العصبية يعد مسئولاً عن التحكم في الإنتباه والكف والنشاط الحركي، وأن أي خلل في مستويهما يمكن أن يؤدي إلى العديد من الاضطرابات الطب نفسية مثل اضطراب النشاط الحركي الزائد والفصام العقلي. إذ أن الدوبامين الذي يتركز في سيتوبلازم الخلايا العصبية في نصف كرة المخ الايسر Left Hemisphere يشارك في عملية الضبط الحركي، فقد لوحظ أن وجود خلل في دورة الدوبامين في منطقة الأنوية القاعدية Basal Ganglia Dopaminergic من منطقة مقدم الجبهة إلى منطقة جذع الدماغ يمكن أن يسبب خللاً في منطقة الفصوص الجبهية الأمامية، بالإضافة إلى أن إنخفاض مستواه في هذه المنطقة عند تعرض الفرد للضغوط، له تأثيرات خطيرة تتلازم مع اضطراب النشاط الحركي الزائد (البصير، 2004: 66-67) وقد أشار بركلي (Bar-kley, 1997) إلى أن الشذوذ في إرتقاء الجهاز الجبهي المخطط الذي يتكون من القشرة قبل الجبهية، الجسم المخطط، الكرة الشاحبة، والثلامس قد يكون أحد العوامل المسببة لاضطراب ADHD (أنظر شكل رقم 1).. (Barkley, 1997: 34)



شكل رقم (1) يوضح بعض البناءات العصبية المتضمنة لاضطراب ADHD (Barkley, 1997: 34-36)

لممارسة سلوكيات غير مرغوبة كرد فعل انفعالي لما يعانیه. (بدوى، 2005: 22-23) أن عدم الاستقرار داخل الأسرة سواء من الناحية الإقتصادية أو الإجتماعية والنفسية، قد يؤدي لإضطراب النشاط الحركي الزائد، وكذلك مرض أحد الوالدين أو كلاهما، أو أدمان أحدهما للمخدرات، أو الطلاق، أو السفر، أو الوفاة، أو سوء الإنسجام الأسري والنزاعات، والخصومات، والشجار، والتصددع الأسري، كلها عوامل لذلك الإضطراب.

وفي هذا السياق، يرى الباحثان أن العزلة عن المجتمع والحرمان الإجتماعي والرعاية الأسرية تعتبر من ضمن الأسباب التي يمكن أن تقف وراء أعراض إضطراب النشاط الزائد. فقد تبين من خلال الدراسات التي أجريت على أطفال المؤسسات الداخلية والتي أظهرت شيوع المشكلات السلوكية لديهم ومن بينها النشاط الزائد، أن استخدام العقاب البدني والأساليب المتسلطة في التربية لها أكبر الأثر على إزدياد أعراض إضطراب النشاط الحركي الزائد. (بدوى، 2005: 22-23) فالأرجح أن العوامل البيولوجية التي تحدثنا عنها سابقاً والتي يرجح أن لها دوراً في إحداث إضطراب النشاط الزائد تحتاج لأن تتفاعل مع عوامل ثقافية وإجتماعية وتربوية حتى تظهر أعراضه.

#### ثالثاً: العوامل البيئية

مما لاشك فيه أن للبيئة دور بارز وقوي في حياة الطفل النفسية والعقلية، مما دعا الكثير من الباحثين إلى إعتبار أنه ليس بالضرورة أن يكون كل الأطفال الذين يعانون من التشتت ونقص الإنتباه وفرط النشاط أطفالاً مضطربين، إذ من المحتمل أن يكون ذلك طرْحاً طبيعياً لضغوط البيئة التي يجيا فيها الأطفال، فلاشك أن البيئة الفقيرة التي تعاني من فقر تعليمي ستكون بيئة غير مثيرة للمخ وباعثة على التشتت وحمول الذهن وفرط النشاط على عكس البيئة الثرية التي يميزها عامل الجدة Novelty والتي تبعث على النشاط وإعمال الذهن وإستثارة الطاقات الكامنة للمخ. (بصير، 2004: 73) ويدعم هذا القول التقدم الذي أحرزته بحوث ودراسات المخ بإستخدام التكنولوجيا الحديثة والذي أتاح للباحثين في مجال الدراسات العصبية حقائق لم تكن معروف عن نشاط المخ. ولعل من أهم هذه النتائج هو تغير معادلة الوراثة والبيئة أو معادلة الثوابت والمتغيرات والتي تشير إلى قابلية المخ للتعديل الذاتي والتشكل إستجابة لمطالب البيئة، وكيف أن البيئة الثرية تحدث تغييراً في البناء التشريحي للمخ

تذكر مشيرة اليوسفي (2005) أن باركلي Barkley قد توصل إلى أن إضطراب النشاط الحركي الزائد ينشأ من أسلوب معاملة الوالدين للطفل ومدى التفاعل بينهما، وأشارت بعض الدراسات إلى أن الفشل والإحباط وعدم التشجيع وإنخفاض مستوى تقدير الذات والإكتئاب قد يكون السبب في سلوك الأطفال ذوي النشاط الحركي الزائد أكثر من الإضطراب ذاته، كما بينت بعض الدراسات أن المستوى الاقتصادي الإجتماعي للأسرة يؤثر في ظهور المشكلات السلوكية، بينما أثبتت دراسات أخرى أن أعراض إضطراب النشاط الحركي الزائد تكون واضحة بدرجة كبيرة في الطبقات ذات المستوي الاقتصادي الإجتماعي المنخفض والأسرة المتصدعة لإهمال الوالدين للطفل وعدم رعايتهم. (اليوسفي، 2005: 30-31).

وتضيف مشيرة اليوسفي (2005) إلى أن جيرلد Gerald (1998) قد أوضح بأن هناك بعض النظريات النفسية فسرت سببية أعراض النشاط الحركي الزائد بأنها عادة ما تظهر لدى الأطفال ذوي الآباء المتسلطين والامهات العنيدات غير الصبورات وبالتالي فالطفل لا يستطيع أن يتوافق مع مطالب الأم بالطاعة، وكلما كانت الأم سلبية وغير متفهمة ولا تقبل أي حوار مع الطفل كلما كان الطفل مشتتاً وغير مطيع ولا يستطيع التعامل مع مطالب المدرسة والانصياع لقوانين الفصل. (اليوسفي، 2005: 39).

ويرى جمال الخطيب (1992) أن الضغوط النفسية والإحباطات الشديدة من العوامل النفسية التي تسهم في حدوث الإضطراب. (الخطيب، 1992: 116)، ويؤكد ذلك محمد على كامل (1996) أن إضطراب النشاط الحركي الزائد الناتج عن الإحباط العاطفي سرعان ما يختفى بزوال العوامل المحيطة مثل الضغوط النفسية، وإضطراب التوازن العائلي أو العوامل المؤدية إلى التوتر، وإستناداً إلى ما نعرفه الآن عن بيولوجيا إضطراب النشاط الحركي الزائد فإن بعض النظريات الحديثة تستند إلى وجهة النظر السيكلوجية العصبية، التي ترى أن هذا الإضطراب ينتج عن إعاقة أو ضعف في نظام الكف السلوكي Behavioral Inhibition System الذي يستند على الناحية العصبية. (كامل، 1996: 87).

وترى نوره بدوي (2005) أن مستوى النشاط الحركي الزائد يتزايد بإزدياد الإضطرابات الأسرية، فكلما تعرض الطفل للأساليب الوالدية السالبة كلما إزدادت أعراض النشاط الحركي الزائد لديه وذلك لأن الضغط النفسي والمواقف المحبطة من شأنها أن تصيب الطفل بالتوتر والقلق فيلجأ

استناداً على تطور الابحاث الجينية التي اكدت في غالبيتها - ان لم يكن مجملها - على وجود دلائل دامغة تثبت هذه التوجه بما لا يدع مجالاً للشك اطلاقاً.

لقد أعتد الباحثون على إستراتيجيات السلوك الجيني للإستدلال على دلالة عامل الوراثة والجينات في الإصابة بإضطراب النشاط الحركي الزائد، وتكشف الدراسات الخاصة بالعوامل المسببة لهذا الإضطراب عن المساندة القوية لدور الوراثة والجينات، حيث تقدر التأثيرات الجينية في إحداثها للإصابة بحوالي 70% تقريباً.. (Teeter, 1998:27)

لقد أشار كثير من الباحثين إلى أن عامل الوراثة في التوائم يشكل ما نسبته 64% في الإصابة بأعراض النشاط الحركي الزائد، ويؤيد ذلك ما جاءت به دراسة ستيفنسن وجودمان Stevenson & Goodman (1998) التي قاما بها على عينة من الأطفال الأمريكيين، حيث أوضحت أن الإنتقال الوراثي كان عالياً جداً في التوائم المتماثلة حيث يقدر هذا الإنتقال بحوالي 59%، بينما في التوائم غير المتماثلة وصلت نسبته إلى حوالي 33%.. (Teeter, 1998:27) كما أيدت نتائج الكثير من الدراسات هذه النتيجة. أما دراسة رهى وآخرين et al Rhee (1999) فقد وجدت من خلال المقارنة بين الوالدين الحقيقيين والوالدين بالتبني بالنسبة للأطفال المصابين بالنشاط الحركي الزائد أن الوالدين الحقيقيين أكثر قرباً لأن يكونوا زائدي النشاط. (Rhee et al., 1999:24-41) كما أنهم أكثر ميلاً لأن يكون لديهم مشكلات سلوكية وذلك مقارنة بالوالدين بالتبني.

وتفترض وجهة النظر الوراثة أن ظروف نقل الرسائل الوراثة يمكن أن تؤدي إلى الإستعداد لفراط النشاط، وفي هذا الأطار وضع «كانتويل» (1976) نموذجاً يعرف بالنموذج الوراثة المتعدد الذي يشمل التفاعلات الوراثة ودورها في إضطراب النشاط الحركي الزائد. (السمادوني، 1998: 94) وقد أشار كل من إهامى عبد العزيز ومحمود حمودة (2000) إلى أن ما نسبته (10%) من أبناء الأطفال ذوى النشاط الحركي الزائد كانوا هم أيضاً مفرطي الحركة في طفولتهم، وأن نسبة حدوثه بين التوائم المتشابهة وصلت إلى (100%) (إمام، حمودة، 2000: 129)، وهى نسبة عالية جداً تعطى مؤشراً على قوة العامل الوراثة الجيني في حدوث الإصابة. ويرى شارلز شيفر وآخرون (1989) أن فكرة المزاج الموروث هامة جداً في تفسير هذا الإضطراب، فالفروق في المزاج يمكن ملاحظتها عند الطفل منذ الولادة، حيث يكون بعض الأطفال كثيرى

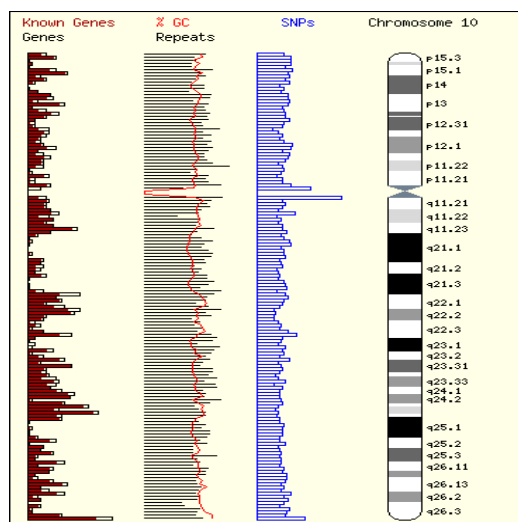
وتحدث نمواً في معدلات الذكاء، الأمر الذى أفاد الباحثين في رفع ذكاء عينات من الأطفال ذوى الإحتياجات الخاصة مما مكنتهم من القيام بوظائف عقلية وإنفعالية وإجتماعية لم تكن متاحة لهم قبل ذلك. (الاعسر، 2000: 11).

ومن ضمن العوامل البيئية التى تسهم في الإصابة بإضطراب النشاط الحركي الزائد، هى العوامل البيئية الفيزيائية، فكما ترتبط العوامل النفسية والإجتماعية بحدوث إضطراب النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال، ترتبط كذلك العوامل البيئية الفيزيائية الأخرى مثل التسمم بالرصاص والمواد الكيميائية المضافة للطعام بالإصابة بإضطراب النشاط الحركي الزائد، حيث وجد أن الاطفال ذوى النشاط الحركي الزائد لديهم مستويات عالية من الرصاص في الدم مقارنة بالمجموعة الضابطة من الأطفال العاديين، ويرى آخرون أن النشاط الزائد لدى الأطفال يرتبط بالسلع الغذائية وما يضاف إلى كثير من الأطعمة من نكهات صناعية وألوان ومواد حافظة، حيث أثبتت بعض الدراسات أنه عندما تم إستبعاد هذه العناصر من غذاء الأطفال بشكل منظم، سجل الوالدان حدوث تحسن في سلوك أطفالهم. (البصير، 2004: 74).

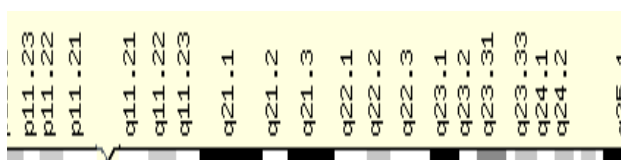
الاصول الجينية للإضطراب:

ان جدلية الصراع القائم منذ القدم بين أصحاب البيئة وأصحاب الوراثة ونظرتهم المتناقضة إلى وراثة الأمراض العضوية بصفة عامة، والاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية بصفة خاصة. فلو تم وضع خارطة للمقارنة بين النظريات التي تتحدث عن الطبيعة الإنسانية وعن حالة الصحة والمرض في الجسم الإنساني وعودة أسبابها إلى البيئة أو الوراثة، لكانت هذه الخارطة تحمل قمة التناقض والاختلاف، فأصحاب البيئة يُرجعون الأمراض إلى البيئة ومتغيراتها، وإلى الطبيعة الخارجية عموماً التي يعيش فيها الإنسان، بينما أصحاب الوراثة والجينات والهندسة الوراثة وغيرها، فيردون الأمراض إلى كونها أمراض وراثية مدفونة في جينات الجسم وبمجرد أن تجد لها الوقت والظرف المناسب تظهر على السطح على شكل مرض يصيب الإنسان ويعيقه. وبغض النظر عن مدى أحقية كل اتجاه من هذه الاتجاهات في الاستئثار بوجهة نظره - والتي سنرى أنها حسمت لكلاهما منذ زمن - الا ان المتبع الحالي للإضطرابات السلوكية والأمراض النفسية ليجد ان التوجه السائد الان هو توجه الاستعدادات الجينية للإصابة بهذه الاضطرابات، وذلك





شكل رقم (2) يوضح موقع الجين ADRA2A



شكل رقم (3) يوضح موقع الجين ADRA2A علي الكروموسوم 10

علاقة الجين ADRA2A بإضطراب النشاط الحركي الزائد:

يشير فليب أشرسون Philip Asherson (2008) إلى أنه تم التعريف في أوائل السبعينات من خلال دراسات كل من Marison & Cantuelli على أن هناك زيادة ملحوظة في الإصابة بإضطراب النشاط الحركي الزائد ADHD لدى بعض الأسر بعينها مما يعطى انطباع بأن هناك علاقة قوية بين الإصابة بهذا الاضطراب والعوامل الوراثية.

لقد أوضحت الكثير من الدراسات المبكرة والتي أجريت على عديد من الأخوة التوائم سواء من الإناث أو الذكور أن هناك مؤشرات إحصائية تشير إلى وجود علاقة بين الإصابة بإضطراب النشاط الحركي الزائد والأخوة التوائم، مما أفسح المجال أمام إجراء العديد من الدراسات الجينية للتأكد من وجود دلائل ن هناك علاقة بين هذا الاضطراب وبعض الجينات.

لقد أظهر التقدم في مجال التقنيات البيولوجية وذلك عن طريق استجابة أعراض ال ADHD للمثريات مثل ميثال فينيديت Methyl Phenidate دور الجينات في المشاركة في هذا الاضطراب، مما دفع العلماء للتركيز على الجينات المؤثرة على الجهاز العصبي والتي تتأثر بهذه العقاقير، وخلصوا

الحركة ومشتتي الإنتباه والبعض الآخر مثابر جداً، وغير مشتت، حيث تعتبر الوراثة هامة جداً في ظهور النشاط الحركي الزائد، وأحياناً ما تكون مرافقة لبعض الإضطرابات الأخرى كالتوحد. (شارلز وآخرون، 1989: 648).

وللتدليل على دور العوامل الجينية في سببية الاصابه بإضطراب النشاط الحركي الزائد ، سوف نورد شكلين من التنوعات الجينية التي أثبتت الكثير من الدراسات عبر الحضارية انهما لها الدور الاكبر في الاصابة بهذا الإضطراب، بالرغم من أن هناك العديد من تكرارات النظير الجيني لسببية الاصابه بهذا الاضطراب، الا أننا سنكتفي بذكر اثنين منها على سبيل المثال لا الحصر وهما التنوع الجيني ADRA2A والتنوع الجيني DAT1 .

1-التنوع الجيني ADRA2A : Alpha-2-adrenergic receptors

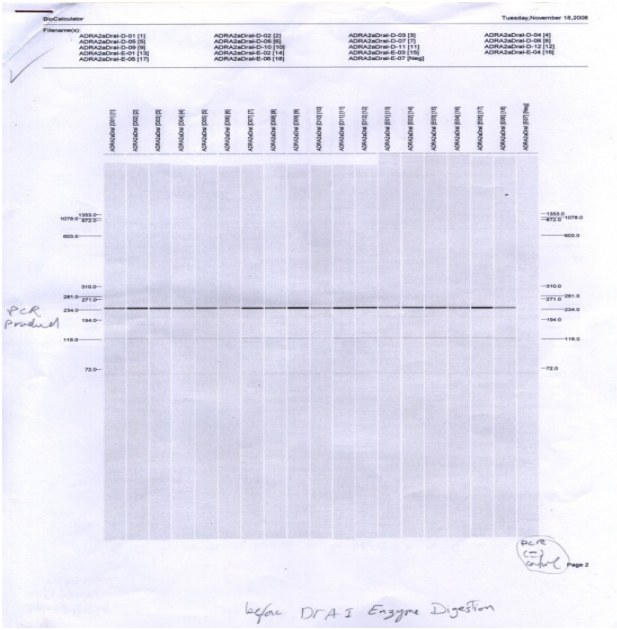
يعد التنوع الجيني ADRA2A أو مستقبلات ADRA2A من ضمن أعضاء عائلة مستقبلات G. Proten وهي تشمل ثلاثة أنواع متشابهة أو عالية التشابه وهي alpha2A, alpha2B, alpha2C ، وهذه المستقبلات لديه دور حساس في تنظيم إفراز المثريات العصبية من الاعصاب السمباتاوية Sympathetic Nerves وكذلك من الاعصاب الأدرينالية -Adrenergic Neurons من الجهاز العصبي المركزي Central Nervous System . وقد أوضحت نتائج كثير من الدراسات التي أجريت على الفئران ان كل من alpha2A , alpha2c يمكن الاستفادة منهما في التحكم في ماقبل المشابك الطبيعية للناقلات من الاعصاب السمباتاوية المتجهة إلى القلب ومن الأعصاب المركزية النوردرانيالية. أما بالنسبة إلى alpha2A فهي تثبط عملية الافراز عند التكرارات العالية التأثير، بينما تعمل على ضبط إفراز الموصلات العصبية عند المستويات المنخفضة للنشاط العصبي . ويشفر جين alpha2A ولايحتوي على انترونات سواء في عملية تشفيره أو في حالات التابع غير المترجمة، وقد يشمل التنوع الجيني لهذا الجين جهاز الأدرنالين والنوردرالين، وقد يحمل الجين أساء متعددة منها:

1-ADRA2A  
2-ADRA2R  
3-ADRAR  
4-ALPHA2AAR  
5-ZNF32

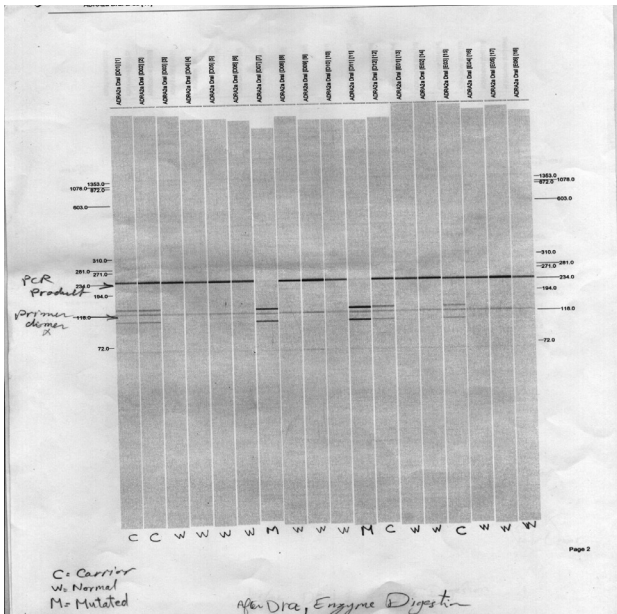
موقع الجين ADRA2A:

يمكن تحديد موقع الجين ADRA2A بأنه يقع على الكروموسوم (10) (انظر شكل 2) ناحية الدراع الطويل (Q) المنطقه الثانية (2) الشريط الرابع (4) والشريط السادس (6). بمعنى يمكن تسميته هكذا: (26-24q10) والشكل رقم (3) يوضح موقع الجين ADRA2A.

بأستخدام قائمة ملاحظة سلوك الطفل، و(9) من الاطفال من غير المصابين بهذ الاضطراب، حيث اسفرت النتائج بأستخدام طريقة تفاعل البلمرة المتسلسل Polymerase Chain Reaction (PCR Reaction)) على وجود فروق دالة احصائياً بين درجة تركيز تنوع الجين ADRA2A في النشاط الحركي الزائد بين الاطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم من ذوي النشاط الحركي الزائد وغير المفرطين. (انظر الشكل 4، 5، 6، 7، الذي يوضح هذه النتائج).



شكل (4) التنوع الجيني قبل عملية الهضم الأنزيمي للتنوع Dral



شكل (5) التنوع الجيني بعد الهضم الأنزيمي للتنوع Dral

جهاز الدوبامين، وهو تركيب كيميائي يتواجد في المخ بصورة طبيعية ويعمل كمؤشر بين خلايا المخ، حيث وجدت بعض الدراسات ان التنوع الجيني الذى ينظم مؤشر الدوبامين يزيد من إمكانية حدوث اضطراب النشاط الحركي الزائد.

وتعتبر الجينات المشاركة جينات حاملة للدوبامين ومستقبلات الدوبامين D4 D3 وهي جينات تنظم إفراز الدوبامين في المخ، وهذا ما دعا العلماء إلى البحث عن جينات أخرى تنظم هذا الجهاز وكذلك طريقة تكوين المخ واستجابته للبيئة. وقد تأتى ذلك من خلال حل لغز الكرموسوم العاشر (Chromosome 10) واكتشاف أحد الجينات الواقعة على هذا الكرموسوم (26-10q24) وهو الجين المسمى ad-renergic alpha-2-A receptor (جين مستقبلات الأدرنالين ألفا2) والذي يرمز له بالرمز (ADRA2A).

لقد دلت الكثير من الدراسات مثل دراسات كل من: عادل البي (البي، 2009: 180) ديوبري وآخرون ((Deupree et.al., 2006: 69) ودراسة فنسنسو وآخرين (Vincenzo et.al., 2004: 65) ودراسة بارك وآخرون (Park et.al., 2005: 572) ودراسة ستيفينسون (Stevenson et.al., 2005: 1081) ودراسة أرون وآخرون (Aaron et.al., 2005: 67) ودراسة والدمان وآخرون (Waldman et.al., 2006: 18) ودراسة شمس وآخرون (Schmitz et.al., 2006: 1028) ودراسة رومان وآخرون (Roman et.al., 2006: 8) على أن هناك مؤشرات قوية ودالة على وجود تنوع جيني يسمى ADRA2A هو المسؤول عن الإصابة بهذا الاضطراب، حيث دلت هذه الدراسات على وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعات ذوي النشاط الحركي الزائد ADHD ومجموعات الاطفال الأسوياء في الجين ADRA2A، مما يعطي دعماً قوياً للعامل الجيني الوراثى في الإصابة بهذا الاضطراب، وهذا ماأكد فعلياً من خلال دراسة عادل البي (2009)، (الباحث الاول) حيث خلصت هذه الدراسة لمسئولية التنوع الجيني ADRA2A على الاصابة بهذا الاضطراب. وهو مؤشر قوي على وجود علاقة بين الاصابة بهذا الاضطراب والتنوع الجيني ADRA2A. وقد قادت الدراسة الاخيرة والاولى (ايضاً) التى اجراها عادل البي (2009) على ارتباط هذا التنوع الجيني ADRA2A بالاصابة باضطراب النشاط الحركي الزائد، حيث اجريت هذه الدراسة على عينه قوامها (18) طفلاً من الاطفال المتخلفين عقلياً بمدينه طرابلس، منهم (9) من الاطفال المشخصين على انهم من ذوي النشاط الحركي الزائد، وذلك



أي أن الحالات المصابة بلغت ما نسبته 67,66% من إجمالي أفراد المجموعة التجريبية، بينما لم يوجد هذا لدى المجموعة الضابطة من غير مفرطي النشاط.

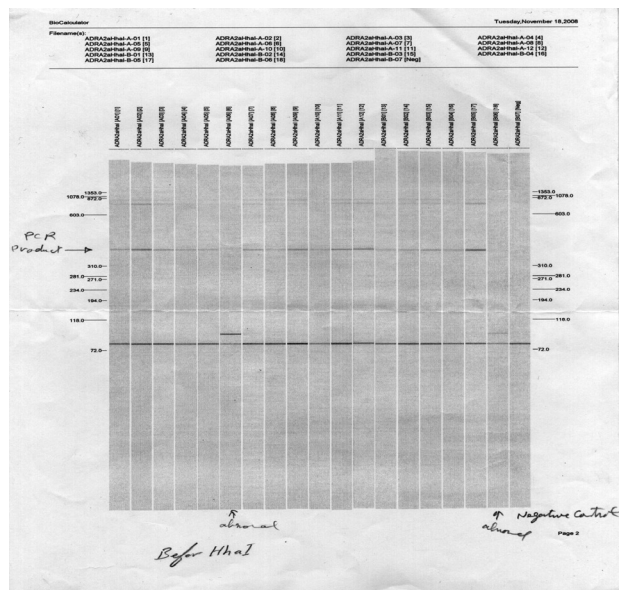
وبالإضافة إلى ذلك، أبانت النتائج أن تنوع الجين ADRA2A يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمتلازمة ADHD. كما تبين من خلال إجراء معادلة هاري-وينبرج أن التنوع (CC) يعبر عن الشق الخاص بنقص الانتباه، بينما يشارك كل من (TT)، (CT) في النشاط الحركي الزائد، والاندفاعية.

ولتوضيح ذلك فأن أغلبية الدراسات الاجنبية التي سبقت هذه الدراسة، والتي تناولت العلاقة التي تجمع بين التنوع الجيني ADRA2A والاصابة باضطراب النشاط الحركي الزائد، أظهرت أن هناك ثلاثة تنوعات جينية هي Hhal، Dral، Mspl، إلا ان التنوع Mspl، كان محصوراً في دراسات قليلة جداً، بل تكاد تكون نادرة، حيث لم يظهر في غالبية الدراسات، الا ان النوعين Dral و Hhal ظهرا في كثير من الدراسات من قبل دراسة بولانسكي وآخرون (Polnaczyk 2007) في البرازيل، وكذلك دراسات شميتس وآخرون (Smithis 2006) أيضاً في البرازيل، وكذلك دراسة دوبري وآخرون (Deupree 2006) في الولايات المتحدة الأمريكية، الا أن هذه الدراسة أثبتت أن التنوع الجيني السائد أو الذي يرتبط باضطراب النشاط الحركي الزائد هو (ADRA2A (Dral)، بينما أظهر التنوع الجيني (ADRA2A (Hhal) ارتباطاً سلبياً مع هذا الاضطراب.

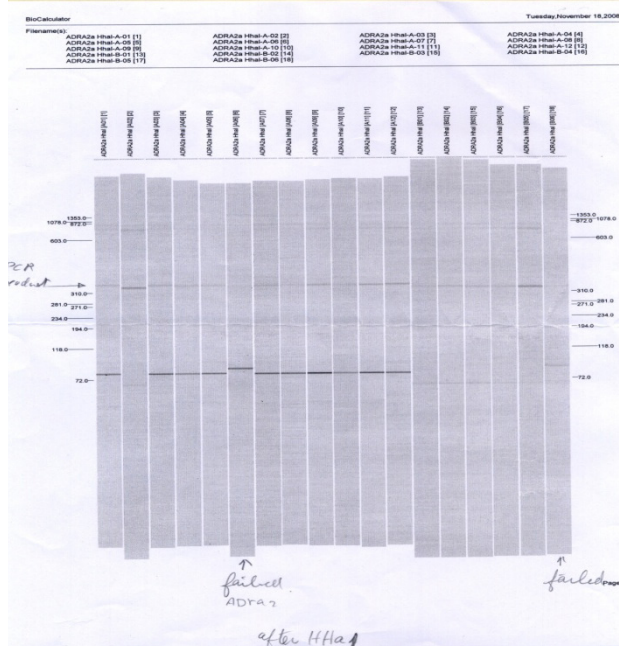
ويرى طارق النجار (2005) أن الإصابة بهذا الاضطراب تنتج من وجود طفرات جينية متعددة تكون نشيطة في القشرة الدماغية قبل الجبهية والعقد القاعدية حيث يميل أصحاب هذا الإتجاه إلى تفسير هذا الاضطراب على أنه إضطراب وراثي متعدد الجينات. (النجار، 2005: 80)، الا أن الدراسات الحديثة فندت هذا الإفتراض وعزت سببية الإصابة بهذا الاضطراب إلى وجود طفرة جينية في جين واحد وهو ADRA2A، وهو ما تأكد من صحته عادل البي (2009) في دراسة سابقة على عينة ليبية.

## 2- التنوع الجيني DAT1:

وخلاصة القول يرى الباحثان ان موضوع السببية الجينية للأصابة باضطراب النشاط الحركي الزائد لها مايدعمها على أرض الواقع، من خلال الدراسات (عبر الحضارية) التي اجريت في مجتمعات مختلفة، والتي أكدت بدورها - رغم اختلاف التنوعات الجينية التي أكتشفت - على قوة هذا العامل في الاستعداد للأصابة بهذا الاضطراب، الذي بات



شكل (6) التنوع الجيني قبل المهضم الانزيمي للتنوع Hhal



شكل (7) التنوع الجيني بعد المهضم الانزيمي للتنوع Hhal

لقد اتضح من خلال استقراء النتائج المبينة في الشكلين (6)، (7) قبل وبعد المهضم الأنزيمي للتنوع الجيني Hhal، انها سلبية، حيث لم يوجد هناك تنوعاً جينياً. بينما أشارت النتائج في الشكلين (4)، (5) الخاصة بأفراد المجموعة التجريبية مفرطي النشاط الحركي الزائد البالغ عددهم (9) أطفال متخلفين عقلياً القابلين للتعليم قبل وبعد عملية المهضم الأنزيمي للتنوع الجيني Dral إلى وجود حالتين لديهم طفرة mutat-ed مرضية، ووجود أربع حالات حاملة للمرض carrier،

استعداداً للإصابة بهذا الاضطراب، فأن هذا التشخيص سوف يساعدنا في وضع برامج (وقائية) وعلاجية تساعد في الحد من تفاقم هذا الاضطراب وتدهوره.

وخلاصة القول يرى الباحثان أن موضوع تشخيص اضطراب النشاط الحركي الزائد ليس بالأمر السهل بل هو من الأمور المعقدة، والتي تتطلب من الفاحصين عدم الإعتدال على طريقة أو وسيلة واحدة في تشخيصه، بل الأخذ بما يسمى بالتشخيص التكاملية وهو الإعتدال على كل الوسائل المتاحة وعدم إهمال وسيلة بحجة عدم أهميتها، لأن من شأن ذلك أن يسبب أخطاء واضحة في التشخيص وبالتالي أخطاء أخرى في العلاج.

### التوصيات :

مما سلف، فإنه يمكن الخروج بعدة توصيات من أهمها:

(1) التوجه والتوسع نحو دراسة هذا الاضطراب من خلال اجراء المزيد من الدراسات (وخاصة في المجتمع الليبي) التي تبحث عن تنوعات جينية أخرى قد تكون هي الاخرى مسئولة عن الأصابة بهذا الاضطراب.

(2) البدء والعمل على اجراء مسح شامل وكبير يستهدف عديد كبير من الاطفال الذين يشك او يحتمل بأن يكون لديهم الاستعداد للإصابة بهذا الاضطراب للتعرف على الانتشار ومن ثم المعالجة.

(3) التوعية العامة في وسائل الإعلام حيث أن الغالبية لم تسمع بهذا الاضطراب أو أن معلومات البعض قاصرة إذا ما تمت مقارنتها بمعلوماتهم حول اضطرابات أخرى مثل: القلق والاكتئاب، كاجراء ورش عمل للطباء ولاخصائين والأباء، ونشر مطويات، والتي تصب في التعريف بالاضطراب والتعامل معه بشكل علمي، نظراً لأن 20% من الاطفال الاسوياء الذين يترددون على العيادات النفسية يعانون من هذا الاضطراب، ناهيك على ان هذه النسبة ترتفع لدى الاطفال القاصرين عقلياً والتوحيديون، لتصل إلى 35%، بأعتبره من الاعراض الجانبية التي تصاحب اعاقاتهم.

### المراجع

1. إبراهيم، علا عبد الباقي «علاج النشاط الزائد لدى الأطفال باستخدام برامج تعديل السلوك» القاهرة (2007)
2. إبراهيم، علا عبد الباقي «الإعاقة العقلية، التعرف عليها وعلاجها باستخدام برامج التدريب للأطفال المعاقين عقلياً» عالم الكتب، القاهرة

يشكل معضلة اكلينيكية وصحية واجتماعية للعاملين في مجال الصحة النفسية للاطفال، ناهيك عن كونه يسبب مشكلة بات الكثير من الاباء والامهات يعانون منها مما يستدعي اجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تعنى بالكشف عن سببته وطرق علاجه.

### تعليق عام:

يتضح مما تقدم أن انتشار هذا الاضطراب واسع حسب الإحصائيات المتوافرة عالمياً، وقد يكون هذا مؤشراً على تواجده بنسب قريبة في مجتمعات أخرى. ولتخيل حجم المشكلة يمكن تخيل مدرسة عدد التلاميذ فيها أربعائة تلميذ، حيث سيصل من لديهم هذا الاضطراب ما بين 24 إلى 36 طالباً، إذا كانت النسبة من 6% إلى 9%. بالإضافة إلى ذلك نجد البعد الآخر وهو امتداد تأثيره إلى جميع المجالات: المهنية أو الأكاديمية، والأسرية؛ أخذين بعين الاعتبار أنه اضطراب «مزمن» يظهر في الطفولة ويمتد، في أكثر الحالات، إلى الرشد.

لقد اتضح من الصورة العامة التي تعكسها الكثير من الدراسات والبحوث التي اجريت بقصد التحري عن السببية الجينية لأضطراب النشاط الحركي الزائد، أن الجينات باتت تشكل العامل الأساس في الاصابة به، طبعاً دون اغفال او التقليل من العوامل الأخرى التي تشارك في تعجيل الاصابة به - مما يمكن المتخصصين في تشخيصه وعلاجه من الاعتماد على أداة سريعة وحاسمة في تشخيص هذا الاضطراب الذي امست المقاييس والادوات السيكمترية الأخرى التي تعتمد على الملاحظة - اي ملاحظة السلوك - تشوبها الكثير من العيوب، نظراً لكونها تعتمد على الذاتية والانحياز وعدم الاتفاق بين مستخدميها، مما يشكل عائقاً امام التشخيص الدقيق والسريع والحاسم، باعتبار ان تعقد هذا الاضطراب وتداخله مع عدد كبير من الاضطرابات، وتعدد أعراضه التي تتواجد بشكل متباين حسب الحالة والنوع الفرعي. ذلك كله قد يقود إلى خطأ التشخيص.

ان البحث عن سببية هذا الاضطراب من خلال التحري والبحث عن الاسباب الجينية التي تكمن وراء الاصابة به، يساعد بشكل فعال على وضع استراتيجيات تسهم في الوقاية والعلاج من هذا الاضطراب الذي بات يقلق الكثير من المتخصصين في مجال الصحة النفسية للطفل، فلو افترضنا مثلاً أننا اكتشفنا ان طفلاً ما، كشفت تحاليله الجينية ان لديه

16. خفاجي، أماني زاهر(2005)اضطرابات الذاكرة العاملة لدى الأطفال ذوي ضعف الانتباه والنشاط الحركي الزائد في مرحلة الطفولة المتوسطة والطفولة المتأخرة»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة (2005).
17. خليفة، وليد، عيسي، مراد علي: «كيف يتعلم المخ ذو النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر (2007)
18. خليل، عمر بن الخطاب: «لتشخيص الفارق بين التخلف العقلي واضطرابات الانتباه والتوحيدية» مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين المصرية ك1، ج3، ص ص: 513-525(1991).
19. زيتون، كمال عبد الحميد: «التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة»، عالم الكتب، القاهرة (2003).
20. سيسالم، كمال سالم: «إضطراب قصور الانتباه والحركة المفرطة»، العين، الإمارات، دارالكتاب الجامعي (2001).
21. شارلز وآخرين: «مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها» ترجمة: نسيمه داود ونزيه حمدي، عمان، منشورات الجامعة الأردنية، الأردن (1989).
22. عبد العزيز، ملك أحمد: (2002)مدى فاعلية نظام الدمج في تحسين بعض السلوك التوافقي للتلاميذ المتخلفين عقلياً، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
23. عدس، محمد عبد الرحيم: « صعوبات التعلم » دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، الأردن، (1998).
24. علي، رشا محمد أحمد: «مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة بعض الإضطرابات السلوكية لدي الأطفال المعاقين عقلياً من فئة القابلين للتعلم»، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس (1999).
25. عكاشة، احمد: « الطب النفسي المعاصر » القاهرة، ط. التاسعة، المكتبة المصرية (1998).
26. فراج، لييب عثمان: « الإعاقات الذهنية في مرحلة الطفولة »، المجلس العربي للطفولة والتنمية، القاهرة (2002).
27. فراج، لييب عثمان: «النشاط الحركي الزائد وقصور القدرة على التركيز والانتباه»، مجلة المجلس العربي للطفولة والتنمية، القاهرة العدد الثامن أكتوبر (1999).
28. قطب، السيد: « دراسة وبائية لزملة الفرط الحركي في أطفال المدارس الابتدائية »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الطب، جامعة الأزهر (1987).
29. كامل، محمد علي: « سيكولوجية الفئات الخاصة » القاهرة، مكتبة النهضة المصرية (1996).
30. لطفي، إيمان أبو ريه: (2000) أثر استخدام برنامج للتدريب علي بعض فنيات التحكم الذاتي علي تعديل سلوك فرط النشاط عند الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا
- (2000)
3. أحمد، السيد علي، بدر، فائقة محمد: «اضطراب الانتباه لدى الأطفال (أسبابه وتشخيصه وعلاجه)»، ط1، القاهرة، كلية النهضة المصرية (1999)
4. البي، عادل الكوني « تشخيص اضطراب النشاط الحركي الزائد بالاعتدال على قراءة الجين ADRA2A مع استخدام برامج تدريبي لخفضه وأثر ذلك على السلوك التكيفي لدى عينة من الاطفال المتخلفين عقلياً بليبيا » رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد البحوث والدراسات العربية، الجامعة العربية، القاهرة، (2009).
5. الأعسر، صفاء: «السلوك الذكي»، مقالة بمجلة خطوة، أكتوبر، العدد 11 (2000).
6. الخطيب، جمال محمد: «تعديل سلوك الأطفال المعوقين دليل الإباء»، دار إشراف للنشر، عمان(1993).
7. الدردير، عبد المنعم احمد: «بعض العوامل المميزة للتلاميذ ذوي اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد مقارنة بالتلاميذ الأسوياء»، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ع5، مج4 (2007) ص ص51-102.
8. الدسوقي، مجدي محمد: «إضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد (الأسباب-التشخيص-الوقاية والعلاج) مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة (2006).
9. السبادوني، السيد إبراهيم، ديعيس، سعيد: «فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في علاج إضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم»، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 46، القاهرة (1998)
10. الشخص، عبد العزيز: «مقياس السلوك للأطفال (المعايير المصرية والسعودية)» ط2، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية (1999).
11. المرسي، معتز المرسي: (1998)بعض الخصائص النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ مضطري الانتباه بمرحلة التعليم الأساسي والمتطلبات النفسية والاجتماعية لهم»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة
12. إمام، إلهامي عبد العزيز، حموده، محمد عبد الرحمن: «سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة»، القاهرة (2001).
13. بدوي، نوره محمد: (2005)برنامج إرشادي لتنمية السلوك التوافقي لدى ذوي النشاط الزائد وقصور الانتباه من أطفال الروضة»، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة، (2005).
14. بصير، نشوة عبد المنعم(2004)التدخل السيكولوجي لعلاج بعض حالات نقص الانتباه لدى عينة من أطفال المدارس الابتدائية»، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية اللغات والآداب والعلوم والتربية (2004).
15. حمودة، محمود: «النفس أسرارها وإمراضها »، ط3 طبع بواسطة المؤلف (1998).

- Hyperactivity: A new solution “ New York.
48. Park. L .et al. “Association and linkage of Q-2A adrenergic receptor Molecular psychiatry, With childhood ADHD”. Polymorphism Gene, Vol. 10(2005) 572-580
49. Rhee, S,H. et al (1999) Sex Differences in genetic and Environmental Influences on DSM III Attention / Deficit / Hyperactivity Disorder, Journal of Abnormal Psychology Vol. 108 (1) pp , 24-41.
50. Roman .T .et al. : Further evidence of the involvement of alpha-2A- adrenergic receptor gene (ADRA2A) in inattentive dimensional/ hyperactivity disorder. “Molecular scores of attention deficit Psychiatry, 11(2006)8-10.
51. Schmitz .M. et al (2006).”Association between alpha-2a- adrenergic Receptor gene and ADHD inattentive type. “Biological Psychiatry Journal, 15;60 1028-10381.
52. Smilitz , I,(1998) Children how can't pay ADND “ Adam Road Hospital, LTD.
53. Shapiro, E. etal, A school - based consultation program for service delivery to middle school students with ADHD, Journal of Emotional and Behavioral Disorders, vol 4, pp.73.81
54. Stevenson. J .et al. Attention deficit hyperactivity disorder with Reading disabilities: preliminary genetic findings on the involvement Of the ADRA2A gene”. Journal of Child Psychology and Psychiatry, V 46,(2005) 1081-1092.
55. Teeter, P.A (1998) Interventions for (ADHD) , Treatment in Developmental context”the Guilford press, New York, London
56. Vincenzo.De.Luca .et al (2004). “Adrenergic alpha 2C receptor genomic Organization: Association study in adult ADHD”. American Journal of Medical genetics 127B65-67.
57. Vorm V, ,(1995) “ The secret life of vulnerable children” Routled.
58. Waldman , Irwin etal ( 2006 ) “ The adrenergic receptor &- 24 gene (ADRA2A ) and neuropsychological executive Functions as putative end phenotypes for child hood ADHD “ Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience, 6 (1), 18-30
- 31 . محمود ، سعيد عبد العزيز(2001): « نموذج التركيز على المهارة في علاج مشكلة النشاط الزائد للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وفئة الإعاقة العقلية المتوسطة»، رسالة دكتوراه غير منشورة ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية.
- 32 . النجار عبير عبد الحليم(2006) فاعلية برنامج للدراما الإبداعية لتحسين الانتباه لدى الأطفال ذوي إضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط الملحقين برياض الأطفال»، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس(2006)
- 33 . النجار، طارق محمد: مدي فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل سلوكيات إضطراب نقص الإنتباه وفرط الحركة لدى عينة من الأطفال الصم»، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس (2005).
- 34 . يوسف ، جمعة سيد: دراسات في علم النفس الاكلينيكي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2000.
- 35 . اليوسفي، مشيرة: «النشاط الزائد لدى الأطفال (الأسباب وبرامج الخفض)»، سلسلة إشرافات تربوية ، الكتاب الثاني، المكتب الجامعي الحديث (2005)
36. Aaron J. Bobb .et al. “Support for association ADHD and two Candidate genes: NET1 and DRD1”. American Journal of Medical Genetics 134 B(2005)67-72
37. 37- American Psychiatric Association (1994).. “Diagnostic and statistical mental disorders “4th.ed.
38. Barkley, R.A (1997) ADHD and the nature of self control” New York , Guilford press.
39. Davison, G. & Neale , J. , Abnormal Psychology “ 7th Ed, New York, Wiley & Sons,Inc(1994).
40. Deupree, J.D .et al.( 2006) Possible involvement of alpha-2A adrenergic Receptors in attention deficit hyperactivity disorder: Radioligand binding and polymorphism studies”. American Journal of Medical Genetics, Vol. 14(1B), 69-81.
41. Gelfand, D.M,et al (1988)Understanding child behavior disorders” 2nd , Ed , New York :Holt Rine hart and Weston.
42. Graham p, (1998) “Cognitve - behavior therapy for children and families “ Cambridge University press, London,.
43. Lambert,Nadine(1999) Hyperactivity Kids in more danger from cigarettes” Callifornia university.
44. Mc namara, B.E, (2000) “Keys to parenting a child with ADD” , 2nd Ed, Barron's , Canada.
45. Michel ,L. , et al(2002)Sleep and alertness in children with ADHD . Child psychology psychiatry, Vol, 41 No, 6, Cambridge University press.
46. National Institute of Mental Health(2000) “ Attention Deficit Hyper activity Disorder Questions and Answers, National Women's Health Information center.
47. O'Dell, Nancy E& Cook, Patricia A, (1997) Stopping