

الجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى



جامعة الفاتح

مجلة علمية تخصصية  
ثقافية للعلوم الرياضية  
والاجتماعية

منشورات كلية علوم  
التربية البدنية والرياضة

العدد الثامن

الكانون 2008 ديسمبر

المجلة العلمية

الجمهورية العربية الليبية  
الشعبية الاشتراكية العظمى  
جامعة الفاتح

## المجلة العلمية

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

العدد الثامن

2008

## المجلة العلمية

مجلة تخصصية ثقافية لعلوم التربية البدنية والرياضة والعلوم الأخرى المرتبطة

دورية محكمة نصف سنوية

منشورات كلية علوم التربية البدنية والرياضة  
جامعة الفاتح

العدد الثامن

2008 مسيحي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

صدق الله العظيم

## هيئة التحرير

رئيس التحرير

مدير التحرير

عضواً

عضواً

عضواً

أ. د. الصديق سالم الخبولي

أ.م.د. محمد علي عبد الرحيم

أ.م.د. كمال رمضان الأسود

أ. الحبيب بلقاسم عاشور

عماد إبراهيم الغراري

### المراسلات

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

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

 00 218 21 462 30 98

E. mail : jedu\_sports@yahoo.com

## الهيئة الاستشارية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة

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

## هيئة التحكيم والتقييم العلمي

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

## كلمة أمين اللجنة الشعبية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

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

الأمر الذي أدى إلى الاعتراف بالتربية البدنية كمادة منهجية ، تساهم مساهمة فاعلة في تشكيل عناصر التربية المستديمة في النظام التعليمي للمجتمع . ومحاولة لوضع مفهوم " الرياضة للجميع " كمفهوم علمي متطور بتطور الإنسان على سلم الحضارة ، وفي كل المجالات . الأمر الذي تطلب السعي للاهتمام ببحث المشكلات التي تهم المجتمع في مجالات التربية البدنية والرياضة الجماهيرية والتي تصب كلها في زيادة القدرة الإنتاجية للفرد في مجال تخصصه ، وتكمن أهمية المشكلات المتناولة بأنها تستند إلى الأسلوب العلمي في البحث ووضع الحلول التي قد يكون لها أكبر الأثر في استباق الزمن للوصول إلى الأهداف المنشودة وانطلاقاً من هذا الطرح تسعى كلية التربية البدنية إلى المساهمة من خلال خبرات أعضاء هيئة التدريس في تسليط الضوء على بعض المشاكل ووضع الحلول العلمية لها متوخية في ذلك التأكيد على الدقة المنهجية والأمانة العلمية مع تشجيع البحوث التي تتناول المشاكل الملحة وتشجيع الجيل لتحمل المسؤولية .

والله الموفق ..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أ.د. الصديق سالم الخبولي

أمين اللجنة الشعبية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

## شروط النشر

### بالمجلة العلمية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

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

هيئة تحرير المجلة العلمية بالكلية

## فهرس المحتويات

الصف	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
17 - 1	التحليل الكينماتيكي لبعض متغيرات المقذوف "الكرة" أثناء ضربة الجزاء في كرة القدم	د. عبد المنعم يوسف زربية أ. كمال محمد الزروق د. فرج محمد بن سليم	-1
35-18	إستراتيجية رعاية المعاقين (دراسة نظرية تحليلية)	د . المبروك محمد ابو عميد د . عاشور ميلود العمامي د . حمدي داود سليمان	-2
42 - 36	الإدارة المدرسية بين القرار و التنفيذ ببعض مدارس التعليم الأساسي بشعبية الزاوية	د. علي محمد أحمد حسن د. مصباح ابوعجيلة المجذوب د. كمال رمضان الأسود	-3
58-43	الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً لدى لاعبي كرة اليد في مراكز اللعب المختلفة	د/ علي يوسف زربية د/ خميس محمد دربي د/جمال عبد الله صولة	-4
67-59	طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يدركها الطلاب	د . المبروك محمد ابو عميد د . حمدي داود سليمان أ. الأمين عمران عمار	-5
79-68	التعرف على دور إحدى وسائل الإعلام المقرؤة في الإرشاد إلى ممارسة التمرينات الرياضية )	أ. خالد الهادي الرفاعي د. المعز لدين الله محمد شفتي أ. محي الدين علي معتوق	-6
87 - 80	التحكم في شدة التدريب للسباحين من خلال متغيرات معدل النبض القلبي في المناطق المرتفعة عن سطح البحر ( دراسة حاله)	د. الصيد إبراهيم قدور د. فتحي علي الهادي د. أسعد مصباح الشيباني	-7
103 - 88	المفاهيم وبرامج التربية البدنية عند أطراف الارتباط في المرحلة الإعدادية بنات	د. تعزيز علي موسي أ. عبد السلام حمزة الحاجي	-8
113-104	المهارات الحركية الأساسية للأطفال من 4-7 سنوات كمؤشر لبدء ممارسة اليد	ام. أمال عبد الله التومي أ. رمضان علي القطيوي	-9
129 - 114	اهتمامات طلاب كليات التربية البدنية بليبيا نحو الحياة وعلاقتها بالنجاح الدراسي	د . المبروك محمد ابو عميد د . حمدي داود سليمان د . علي محمد أحمد حسن	-10

الصفحة			ت
141 - 130	دراسة مقارنة في بعض سمات الشخصية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسيا	د. تعزيز علي موسى د. ناجية حسني شلابي د.كمال رمضان الأسود	-11
172-142	دراسة مقارنة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة بين تلاميذ طرابلس وتشيك ا وسلوفاكيا بأعمار ( 9-10 ) سنوات	د . لطفي عبد النبي الحنتوش د . سعيد سليمان معيوف	-12
184-173	تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم لدى الرياضيين	د . عياد سعد ابوالقاسم د . المبروك محمد ابوعميد د . عياد علي المصراتي	-13
199-185	تأثير استخدام برنامج تمارين مقترح على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية التلاميذ مرحلة التعليم الأساسي	د . يوسف لازم كماش د . صالح بشير سعد ابو خيط د . جمال بلقاسم الزروق	-14

## التحليل الكينماتيكي لبعض متغيرات المقذوف "الكرة" أثناء ضربة الجزاء في كرة القدم

(\*) د. عبد المنعم يوسف زربية  
(\*\*) أ. كمال محمد الزروق  
(\*\*\*) د. فرج محمد بن سليم

مقدمة البحث :-

إن دراسة الأداء الحركي في الآونة لم تعد مقتصرة على شكل الأداء للاعب وإنما أصبحت تتناول حركة الأداة " المقذوف" سواء في الرمي أو القذف أو التصويب وذلك من خلال التعرف على الخصائص الدقيقة لتلك الأداة من خلال تتبع مساراتها الحركية والوقوف على متغيراتها المتعددة بهدف تطوير الأداء العام بغية تحقيق أفضل النتائج .

ويذكر محمد حمودة (1982) أن دراسة الأداء الحركي والمهاري للإنسان من أكثر الأمور تعقيداً في مجال التربية البدنية كما أشارت أغلب المراجع المرتبطة بدراسة العوامل المؤثرة على الأداء والمحددة له وكذلك في تقييم الأداء الحركي ، إلا أن محاولة دراسة العوامل المؤثرة على الأداء أكثر صعوبة من محاولات تقييمه حيث يتطلب ذلك فهم عميق لطبيعة الأداء الحركي والمهاري سواء من الناحية البدنية أو الوظيفية أو النفسية أو الميكانيكية ، لذا فإن دراسة الحركة والعوامل المؤثرة فيها تبدو كبناء غامض لا نعرف سوى مظهره ، وبالرغم من محاولات دراسة الحركة الإنسانية من وجهات نظر متعددة إلا أن أهم هذه النواحي مازال مجهولاً لم يتعرض للبحث الدقيق وهذا الجانب هو التفاعل الديناميكي القائم بين الجوانب المختلفة للحركة. (11 : 40)

ويرى عادل عبد البصير (1998) أن جسم الإنسان كجهاز حركي يتصف بخصائص ميكانيكية بيولوجية يتحتم علينا وضعها موضع الاعتبار عند أداء الحركات الرياضية التي يمارسها الفرد حيث نجد أن أغلبها يستهدف الوصول إلى ( أعلى ارتفاع- أبعد مسافة- أقل زمن ) . (8 : 185)

ويضيف حسام الدين أحمد سليمان (1995) أنه يجب الاهتمام التدريبي بكل المتغيرات البيوميكانيكية المنفذة لمهارة التصويب باعتبار أن هذه المتغيرات هي التي تحدد في النهاية المسار الحركي لكل متغيرات الكرة (المقذوف) وكذلك المسار الحركي لكل متغيرات جسم اللاعب الخطية والزاوية والتي لا بد وأن يكون لها تأثير إيجابي وفعال على سرعة ودقة التصويب الذي يعتمد على مجموعة من المقومات البيوميكانيكية المنفذة للأداء لأن تلك المقومات مرهونة في نهايتها بنجاح العمل البيوميكانيكي أو أعمال مجموعة الصفات البدنية المشتركة في الأداء الحركي .

(3 : 178)

\* مشكلة البحث وأهميته :-

إن تطوير أشكال الأداء الحركي المرتبط بمختلف المتغيرات أمر ضروري لكل من المدرب واللاعب حيث أن هذه المتغيرات هي التي تحدد في النهاية المسار الحركي للأداء أو للأداة وبالتالي هي التي تحد النتيجة .

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

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

مما سبق ومن خلال خبرة الباحثان واهتمامهما بمجال التخصص لاحظنا انخفاض مستوى الإنجاز لضربات الجزاء في كرة القدم سواء من ناحية الأداء البيوميكانيكي " للاعب" واقتاده لمجموعة المقومات البيوميكانيكية المنفذة للأداء أو فاعلية وإنجاز الهدف " تصويب الكرة"، الأمر الذي دعاهما إلى التناول بالدراسة والبحث الجوانب الخاصة بالمقذوف معتمدين في ذلك على استخدام الأسس العلمية للاستفادة منها في مجالات التعليم والتدريب.

\* هدف البحث :-

دراسة قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية للمقذوف ( الكرة ) أثناء ضربة الجزاء في كرة القدم .

\* تساؤل البحث :-

ما هي المتغيرات الكينماتيكية للمقذوف (الكرة) أثناء ضربة الجزاء في كرة القدم ؟

\* مصطلحات البحث :-

- التحليل الكينماتيكي:- " هو دراسة الخصائص الهندسية للحركة بدون التعرض للقوة المنتجة لها ، أو المؤثرة فيها " . (7 :155)
- المقذوف:- "هو جسم حر الحركة في الهواء " . (5 :450)
- سرعة الانطلاق:- " هي السرعة التي تترك بها الكرة قدم اللاعب لاكتساب مسافة أمامية " . (4 :38)
- زاوية الانطلاق:- " هي الزاوية المحصورة بين مسار المقذوف في الهواء والخط الأفقي عند انطلاقه " . (9 :307)

\* كينماتيكا المقذوف ( الكرة ) :-

يري وليام بارفيلد Barfield (1997) أنه وفي مجال الاهتمام بكرة القدم يجب أن تتضمن هذه الاهتمامات تطوير مستوى الأداء للتصويب " كينماتيكا التصويب" وأهمها سرعة الاقتراب وسرعة إنطلاق الكرة وزاوية خروجها مع مراعاة التوقيت في التسلسل الحركي للوصول إلى قمة التسارع " العجلة " . (13 :85)

ويرى أحمد كمال (2001) أنه كلما أدى اللاعب التصويب من لحظة بدء الاقتراب حتى لحظة ترك الكرة بطريقة ناجحة وكان ذلك في أقل زمن ممكن، كلما زاد ذلك من كفاءته وكلما قل الزمن الكلي الذي تستغرقه رجل اللاعب المصوب كلما زاد ذلك من سرعة حركة الرجل وبالتالي يتناسب بطريقة طردية مع سرعة طيران الكرة المصوبة.

(1 :28)

ويضيف بطرس رزق الله وعبد الله أبو العلا (1974) أنه من خلال قانون الدفع وعند ضرب الكرة يتضح أن زيادة قوة الرجل الضاربة تؤدي إلى زيادة التغيير في كمية حركة الكرة وبالتالي سرعتها بمعنى أن القوة عنصر مؤثر في السرعة .

(2 :154)

ويشير طلحة حسام الدين (1994) إلى أن هناك عاملان أساسيان يتحكمان في حركة المقذوف وهما " سرعة الانطلاق " و"زاوية الانطلاق" فسرعة الانطلاق هي أحد أهم المتغيرات الأساسية في تحديد المسافة الأفقية أو العمودية للإنجاز وتحدد بمعرفة سرعة الكرة أما زاوية الانطلاق فهي التي تحدد مسار طيران الكرة . (6 : 105)

ويذكر طلحة حسام الدين (1993) أنه كلما زادت زاوية الانطلاق قلت المركبة الأفقية للسرعة ولكن يزيد بذلك زمن الطيران ، وكلما قلت زاوية الانطلاق زادت المركبة الأفقية ولكن على حساب زمن الطيران ، لذا فإن الزاوية (45) تتحكم في نموذجية هذين المتغيرين لتحقيق أقصى مسافة أفقية ممكنة ، وهذه الزاوية تعطي أفضل علاقة بين أطول زمن طيران ممكن وأقصى سرعة أفقية وبالتالي فمن الناحية النظرية يمكن اعتبارها الزاوية المثالية للإنطلاق أما من الناحية العملية فمن الصعب تحقيق ذلك إذ أن لكل أداء رياضي هدف ميكانيكي خاص به . (5 :

(310)

ويضيف طلحة حسام وآخرون (1998) أنه من الناحية النظرية ولكي يحقق الجسم المقذوف أفضل مسافة أفقية فإن الزاوية المثالية للإنطلاق هي (45) وهي الزاوية التي تتساوى عندها المركبتين الأفقية والرأسية ، وفي الحقيقة هناك عاملان رئيسيان يتدخلان في تحديد الزاوية المناسبة أولهما هو مقدار الفرق بين ارتفاع نقطة الانطلاق وارتفاع سطح الهبوط أما الثاني فهو سرعة انطلاق الأداة ، مما سبق يمكن القول أن تحقيق أكبر مسافة أفقية للكرة يعتمد على كل من السرعة إلى يمكن إكسابها للكرة وزاوية انطلاقها، فقد يتم تحقيق مسافة أقل رغم استخدام سرعة عالية لسوء تحديد الزاوية أو العكس . (7 : 174 ، 175)

المتطلبات الميكانيكية لضربة الجزاء :-

1- الدقة :- يذكر قاسم حسن ، إيمان شاكر ( 1998 ) أن عنصر الدقة مهم لنجاح الحركة ومن أهم متطلبات التصويب وخاصة في الألعاب التي تتطلب وتحتاج كفاءة عالية في عمل الجهازين العضلي والعصبي وذلك بالسيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو الهدف مع أهمية أن تكون الإشارات الواردة إلى العضلات محكمة التوجيه وأن أي خلل يؤثر في دقة الأداء ، ولا بد أن تتضمن الدقة عاملين أساسيين وهما الإحساس بالمكان والإحساس بالزمن وأن أي خلل في هذين العاملين يغير من مسار الأداة وبالتالي يؤثر على النتيجة المطلوبة للأداء . (10 : 186)

ويضيف طلحة حسام (1994) أن الدقة تعتبر من الخصائص الهامة للأداء المهاري المتميز فقد يؤدي اللاعب التصويب في كرة القدم بمستوى عال من التوافق والانسحابية ولكنه يخفق في تحقيق الهدف الأساسي وهو احتساب هدف. وأن الإحساس بالمسافة والتوقيت ومقدار القوة المطلوبة والقدرة على التحكم في العمل والسيطرة عليه من المتغيرات التي تؤثر في دقة الأداء . (6 : 411)

2- السرعة :- يشير قاسم حسن ، إيمان شاكر ( 1998 ) إلى أن السرعة حالة ضرورية لحركات الجسم النهائية العاملة والبعيدة عن محور الدوران والتي تحقق تزايد العجلة تدريجياً والتي بدورها تزيد السرعة لكي تحقق الأخيرة الأداء المناسب والفعال للمهارة كل ذلك يحدث من خلال الحركة التحضيرية للمرجحة الخلفية للقدم الضاربة ثم نقل السرعة القصوى للكرة. (10 : 186)

ويضيف الباحثين أنه وعند لحظة اصطدام القدم الضاربة بالكرة يجب أن يتم ذلك بتوليد أقصى قوة ممكنة للرجل الراكلة بتسلسل حركي منتظم وتوقيت متزامن بداية من مفصل الحوض ثم مفصل الركبة حتى مفصل القدم وذلك لكي

تكتسب الكرة اكبر سرعة لحظة انطلاقها نحو الهدف بمجرد أن تترك الأرض وتصبح في مرحلة الطيران " كسر الاتصال بالأرض" بغرض تحقيق سرعة قصوى للإنتطاق ، وكما هو معروف فإن السرعة تعتبر مؤشر ظاهري للقوة .  
\* الدراسات السابقة :-

1- دراسة " محمد عبد السلام إبراهيم " ( 1987 ) ( 12 )

قام محمد إبراهيم بإجراء دراسة موضوعها " دراسة وصفية حركية بيوميكانيكية لبعض أساليب تصويب ركلات الجزاء في كرة القدم " وكان الهدف منها :-

- وضع توصيف بيوميكانيكي لمراحل أداء مهارة تصويب ركلات الجزاء .
- تحديد المؤشرات البيوميكانيكية ذات الأهمية لمستوى الأداء في كل أسلوب .
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام التصوير السينمائي والتحليل البيوميكانيكي وأختار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 19 لاعباً من الفريق الأول للاتحاد الإسكندري وقد أستنتج مايلي :-
- أمكن وضع توصيف بيوميكانيكي لمراحل أداء المهارة بالأساليب المختارة.
- أمكن التوصل إلى مؤشرات بيوميكانيكية يمكن على أساسها تقييم مراحل الأداء للأساليب المختارة .

2- دراسة " شفيق أحمد المغربي " ( 1999 ) ( 4 )

أجرى شفيق المغربي دراسة بعنوان " التنبؤ بمستوى التصويب بدلالة بعض الصفات البدنية الخاصة والخصائص الكينماتيكية لضربة الجزاء في كرة القدم " وكان هدف الدراسة التعرف على :-

- العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم ودرجة مستوى أداء ضربة الجزاء .
- نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية في درجة مستوى أداء ضربة الجزاء في كرة القدم .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام التصوير السينمائي والتحليل البيوميكانيكي للأداء وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 16 لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بنادي الشرقية وقد استنتج مايلي :-

- وجود علاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم ودرجة مستوى أداء ضربة الجزاء .
- اختلاف نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية في درجة مستوى أداء ضربة الجزاء في كرة القدم .

\* إجراءات البحث :-

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام التصوير السينمائي والتحليل الحركي نظراً لملاءمته وطبيعة البحث قيد الدراسة .
- عينة البحث :- اشتملت عينة البحث على لاعب واحد ينتمي لنادي الوحدة أحد أندية الدوري الليبي للموسم الرياضي 2006/2007 وفي نفس الوقت هو أحد لاعبي فريق كلية التربية البدنية وممن يجيدون تنفيذ ضربات الجزاء .
- أدوات البحث :- - ملعب كرة قدم - كرات قدم قانونية

- مرمى كرة قدم قانونية

- آلة تصوير 8 مللي ذات تردد (50 كادر/ث)

\* الدراسة الأساسية :- تم تجهيز آلة ومكان التصوير بحيث يتناسب مع نوع المهارة المؤدية " ضربة الجزاء " للمقذوف والمراد دراسته والمسار الحركي ، وقد روعي أن يكون للأداء نفس الظروف في المنافسة القانونية وتمت الدراسة الأساسية يوم الأحد 2007/3/18 بملعب نادى الوحدة وبعد أن أعطى اللاعب عدة محاولات تم اختيار أفضل ثلاثة منها للتحليل وذلك من حيث الصلاحية الفنية والميكانيكية وتم تحليل واستخراج النتائج المطلوبة بمعمل وحدة التحليل الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وذلك بواسطة برنامج ( 3D MAP ) Motion Analysis Program المسجل بمركز نظم المعلومات بأكاديمية البحث العلمي بجمهورية مصر للدكتور مصطفى عطوة .

وقد تم تحديد المتغيرات الكينماتيكية للمقذوف والمطلوبة للتحليل من قبل الباحثين وتمثلت في :-

1- سرعة الانطلاق .

2- زاوية الانطلاق .

\* المعالجات الإحصائية :-

1- لحساب سرعة الانطلاق لحظة التحرر :-

- السرعة العمودية = الوتر x جا الزاوية

- السرعة الأفقية = الوتر x جتا الزاوية

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

حيث  $V_{xy}$  هي محصلة السرعة

$V_x^2$  هي مربع السرعة الأفقية

$V_y^2$  هي مربع السرعة الرأسية

2- لحساب محصلة زاوية الإنطلاق :-

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

\* عرض ومناقشة النتائج :-

قيم المتغيرات الكينماتيكية للكرة " المقذوف "

المحاولة المتغير	الأولى	الثانية	الثالثة
سرعة الانطلاق	15.27 م/ث	10.31 م/ث	5.18 م/ث

81,19	38,17	12, 75	زاوية الانطلاق
-------	-------	--------	----------------

من خلال معطيات الجدول السابق نجد أن سرعة انطلاق المقذوف " الكرة " في المحاولة الأولى هي 15,27 م/ث بزواوية انطلاق 75,12 حيث نلاحظ أن قيمة هذه الزاوية تعتبر صغيرة مقارنة بالمحاولة الثانية والثالثة وغالباً ما يكون مستوى طيران الكرة في هذه الحالة منخفض وفي المحاولة الثانية كانت سرعة انطلاق المقذوف " الكرة " 10,31 م /ث بزواوية انطلاق 38,17 وهي تعتبر أفضل المحاولات من حيث الزمن والزاوية وبالتالي فعالية الإنجاز وتحقيق الهدف من الركلة إذ أن الهدف الميكانيكي للركلة هو تحقيق مسافة أفقية وبالتالي لابد أن تكون زاوية الانطلاق أقل من 45° بحيث يكون هناك تناسب عكسي بين الهدفين الميكانيكيين " الأفقي ، الرأسي " أي بمعنى أنه كلما قلت زاوية الانطلاق زادت المسافة الأفقية وقلت المسافة الرأسية مع عدم إهمال سرعة الانطلاق وهذا ما تحقق تقريباً في المحاولة الثانية . أما المحاولة الثالثة فهي أضعف المحاولات ميكانيكياً إذ أن زاوية انطلاقها بلغت 19.81° أما سرعة إنطلاقها فكانت 18.5 م/ث وهي سرعة بطيئة نسبياً ولا تحقق الأساس الميكانيكي القائل بأن قوة البداية هي التي تحقق السرعة القصوى لتحقيق أفضل الواجبات الحركية ، بمفهوم آخر يجب أن تعمل القوة القصوى بأعلى درجة منذ لحظة بدء الأداء وذلك بإحداث أقصى تسارع حركي ممكن .

#### \* الاستنتاجات :-

- في حدود أهداف البحث وإجراءاته يستنتج الباحثان مايلي :-
- وجود علاقة مناسبة بين سرعة الانطلاق وزاوية الانطلاق .
- كلما قلت زاوية الانطلاق تحقق الهدف من الأداء والعكس .
- كلما زادت سرعة الانطلاق تحقق الهدف من الأداء .
- ارتباط زاوية الانطلاق بعنصر الدقة .

#### \* التوصيات :-

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثان بمايلي :-
- الاهتمام بالعلاقات والمعالجات التي توصل إليها الباحثين .
- الاهتمام بعلمي الدقة والسرعة لارتباطهما بالركلة وتأثيرهما الفعال على مستوى الإنجاز .
- إجراء دراسات مشابهة على باقي المتغيرات للمهارة قيد البحث .

## المراجع

- 1- أحمد كمال :- " التحليل الكيفي والكمي لطريقة أداء مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي للتصويب من الضربات الحرة المباشرة في ثلث الملعب الهجومي في كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا 2001.
  - 2- بطرس رزق الله وعبد أبو العلا :- " الجديد في تدريب كرة القدم " ، دار المعارف ، القاهرة ، 1974.
  - 3- حسام الدين أحمد سليمان :-" دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية للضرب الساحق من المنطقة الخلفية وعلاقتها بالدقة " ، موسوعة بحوث التربية البدنية في القرن العشرين ، الجزء الرابع، 2001.
  - 4- شفيق أحمد المغربي :- " التنبؤ بمستوى التصويب بدلالة بعض الصفات البدنية الخاصة والخصائص الكينماتيكية لضربة الجزاء في كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بورسعيد جامعة قناة السويس، 1998.
  - 5- طلحة حسام الدين :- " الميكانيكا الحيوية " الأسس النظرية والتطبيقية - دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993.
  - 6- طلحة حسام الدين :- " مبادئ التشخيص العلمي للحركة " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
  - 7- طلحة حسام الدين وآخرون :- " علم الحركة التطبيقي " الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، 1998 ،
  - 8- عادل عبد البصير :- " الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي " الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
  - 9- قاسم حسن ، إيمان شاكر :- " طرق البحث في التحليل الحركي " الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة ، 1998.
  - 10- قاسم حسن ، إيمان شاكر :- " مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية " الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة ، 1998.
  - 11- محمد خالد حموده :- " دراسة بيوميكانيكية لبعض أساليب التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، 1982.
  - 12- محمد عبد السلام إبراهيم :- " دراسة وصفية حركية بيوميكانيكية لبعض أساليب تصويب ركلات الجزاء في كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1987.
- 13- Barfield :- ( Biomechanics of kicking and Biomechanics of the ball) the USA soccer sports medicine book, 1997 .

## إستراتيجية رعاية المعاقين (دراسة نظرية تحليلية)

(\*) د . المبروك محمد ابوعميد

(\*\*) د . عاشور ميلود العمامي

(\*\*\*) د . حمدي داود سليمان

### المقدمة

تشير إحصاءات هيئة الصحة العالمية إلى إن المعاقين يزيدون على عشر عدد السكان في العالم وترتفع هذه النسبة في الدراسات والبحوث والتقديرات حتى وصلت إلى 13% أو ما يزيد ، ولعل ما يثير الدهشة إن هذه المشكلة تتفاقم وتزداد جسامة على المستويين الكمي والكيفي مما يدعو وبالبحاح إلى ضرورة الانتباه جيدا إلى ما يحصل إذا ما أهملت هذه الشريحة التي هي جزء من المجتمع والتي اقتضت حكمة الله سبحانه وتعالى إلا يكون البشر سواء ، وان كانوا سواسية لا فرق إلا بالتقوى والعمل الصالح ، فمن الناس من فضلهم الله في الرزق ورفع بعضهم فوق بعض درجات ومنهم من أتاه الله بسطة في العلم والجسم ومنهم من حرم من بعض حواسه أو أعضائه بالولادة أو فقدها نتيجة مرض أو إصابة خلفت عنده عجزا من نوع ما وهذه الفئة هم أخوة أو أبناء أو أمهات أو زملاء وجيران لنا يعيشون بيننا وحق وواجب علينا أن نعنى بشئونهم وان نأخذ بأيديهم لكي يعيشوا حياة عادية قدر الإمكان حتى يتمكنوا من المساهمة والمشاركة في البناء ويعتمدوا على أنفسهم وحتى يتحقق ذلك فإنهم لا يحتاجون منا إلى الشفقة لحالهم والعطف عليهم لأن ذلك لا يغير من حالهم شيئا ، كما إن ذلك يعد رعاية سلبية قد تأتي بنتائج عكسية إذا ما غالينا فيها بل علينا أن نتقهم ظروفهم حق الفهم ، وعلاجهم وتوفير فرص التعليم وتأهيلهم تأهيلا شاملا حتى لا يختلفوا عن بقية أعضاء المجتمع ولكي لا يصيروا عالة على المجتمع ، وليس كافيا توفير الإمكانات المادية من مؤسسات علاجية وتأهيلهم وإحاقهم بأعمال مناسبة لهم بل يجيء الاهتمام بهم الاهتمام الكامل نفسيا وبدنيا وعقليا .

لقد أسس الإسلام بمبادئ رائدة في رعاية المعوقين تضمنتها سورة " عبس " التي تروي قصة العتاب الإلهي لنبيينا محمد صلى الله عليه وسلم لعبوسه وإعراضه عن الكفيف فضرب لنا بذلك المثل في معاملة المعاق وكيف انه لا يجوز حتى مجرد العبوس في وجهه وان لم بره وجاءت الآية المباركة " ما يدريك لعله يزكى " لتقرر مبدأ أساسيا في رعاية المعاقين وهو الذي تقوم عليه فلسفة التأهيل ألان وهو إمكانية إدماج المعاقين في المجتمع .

إن المشاكل التي يعاني منها المعاق لا تنشأ فقط عن المرض أو الإصابة في حد ذاتها وإنما تنشأ كذلك أساسا من عدم تقبل الفرد لإصابته أو تكوينه لمفهوم ذات سالب عن جسمه أو نظرة الآخرين المحيطين به إلى الإصابة ، أي إن نظرة المعاق لنفسه تكون انعكاسا لنظرة المجتمع إليه الذي قد يحول الإصابة إلى إعاقة بناء على رأي الفرد والمحيطين به لأن الإصابة لا تصنع وحدها مباشرة الإعاقة بل لابد من الأکید على إن الإعاقة هي نتيجة الظروف التي يدركها الفرد سواء من داخله أو من خارجه ، ويكاد يتفق الجميع في إن الإعاقة هي النقص في الجوانب النفسية أو الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية .

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

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

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

إن الدراسات النفسية والتربوية أكدت انه ليس هناك من لا يعاني نقصا في جانب أو أكثر من جوانب شخصيته وقد يعاني شخص سليم الجسم معاناة نفسية أكثر من المعاق جسميا ، ولكن ذلك لا يكون ظاهرا لديه أو غير معروف للآخرين ، ويجب أن ندرك انه ليس في إمكان كل شخص عادي أن يعمل كل شيء أي انه من النادر أيضا وجود من يخلو تماما من العيوب الجسمية مما يجعلنا نرفض الآخذ بظاهر الحال للأفراد ولا نأخذ مفهومنا مطلقا ولا ماديا لأن الإنسان لا يعمل بالجانب الجسمي فقط فالقدرات العقلية والدوافع النفسية قد تكون أكثر أهمية من الناحية الجسمية في تحديد أسلوب حياة الفرد ومستوى أدائه .

### أهمية البحث

إن ما نسميه معاق في الحقيقة ليس بغريب علينا وليس ثم ما يدعونا لفصله أو عزله في شريحة بذاتها أو أن نصفه بالعجز والقصور بل يجب أن ندمج الجميع في مجتمعنا ونكمل فيه بعضنا البعض ونجعل الإعاقة تدخل ضمن الفروق الفردية في القدرات وعلاج الإعاقة مثلها مثل أية مشكلة صحية تدعو للعلاج قد تواجه أي شخص ، والمجال الرياضي الذي يهمننا لا يختلف عن أي نشاط أنساني آخر باعتباره نشاطا اجتماعيا ، إلا إن له خصوصيته التي تجعله يختلف عن النشاطات الاخرى فرياضة المعاقين ورعايتهم لها خصوصيتها في المجال الرياضي حيث الاهتمام الكبير لجوانب الشخصية النفسية والجسمية والعقلية حيث ما يؤديه العلاج الحركي في ميدان رياضة ورعاية المعاقين دورا مهما وأساسيا ذلك لكونه يستعمل المعلومات الطبية ومفاهيم الطب واهتماماته ويصبها في المجال الرياضي البدني والحركي للوصول إلى أفضل صيغ العمل في مجال رياضة المعاقين ، والعلاج الحركي لا يقتصر على شريحة واحدة من المجتمع ولا ينحصر في مرحلة سنية معينة أو جنس دون آخر .

إن الإنسان معرض لأن يكون معاقا ، ويمكن القول انه لا يوجد إنسان كامل التكوين البدني والعقلي والفسولوجي والسلوكي ، والفرق هو درجة ذلك النقص ومتى ما وصل النقص إلى حد ظاهر ومؤثر سمينا ذلك الإنسان معاقا ، إن الجنين والطفل والشباب والكهل والشيخ معرضون إلى الإصابة بالإعاقة لذلك فأن هذه المشكلة البشرية شغلت وتشغل عائلات المعاقين والعلماء والخبراء وتدفعهم بشكل مستمر لإيجاد حلول لمشاكل المعاقين وتقديم يد العون لهم

### هدف البحث

يهدف البحث إلى تسليط الضوء على التعريف بالمعاق ودور العلاج الحركي والرعاية الصحية والنفسية والاهتمام بالمعاق والتعامل معه كإنسان وليس إعاقة

### الإطار النظري

من خلال الاستعراض للمشكلة فإنه يمكن تحديد المحاور التي يمكن فيها تقديم العون للمعاق والتي تتمثل في المحاور الآتية :

أولا / المحور النفسي

ثانيا / المحور البدني والفسولوجي

ثالثا / المحور العقلي

رابعا / المحور الاجتماعي ( التأهيل والإدماج )

خامسا / المحور الترويحي

سادسا / محور البطولات الرياضية

سابعاً / محور العمل والإنتاج وكسب العيش

وحيث إن كل إنسان معرض للإصابة فأن الطرائق والأساليب المستخدمة في العلاج الحركي ليست واحدة إذ يجب أن يتم ذلك بالنظر إلى :

1- المرحلة السنية ومواصفاتها

2- المستوى الثقافي والتعليمي للمعاق

3- التأهيل العملي والمهني السابق للمعاق

4- نوع الإعاقة ودرجتها

5- عمر الإعاقة

6- مدى تأثير الإعاقة على المعاق

7- وجود المراكز المتخصصة للمعاقين

ورياضة المعاقين تعد إحدى سمات القرن العشرين خصوصا بعد الحرب العالمية الثانية وما بعدها إذ أصبح مفهوم رياضة المعاقين واسعا وشاملا لشريحة كبيرة من المجتمع الإنساني الذي كان مهملا في الفترات السابقة ولم يكن لرياضة المعاقين صدى دولي أو محلي كبير إلا بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأ الاهتمام بالمعاقين وصولا بهم إلى دمجمهم بالمجتمع وهناء أدى العلاج الحركي دوره الإنساني في هذا المضمار عندما بدأ بتحليل الرياضات حركيا من الجانب الطبي وبدأ بتسخير هذه المعلومات لرعاية المعاقين وجعلهم أفرادا يمكن لهم ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية بشكل كبير ومتميز ، ومن خلال مفهوم (ما الذي يجري ؟) بدأت عدة أنشطة على مختلف المستويات تظهر للوجود وتتفاعل مع بعضها البعض لتصب في هدف واحد هو رياضة المعاقين ومن هذه الأنشطة والحقائق التالية :

1- صدور قوانين ونظم تخص وتحث على رياضة المعاقين بغض النظر عن مدى شدة أو خفة الإعاقة لديهم

2- ظهور بحوث على المستوى الأكاديمي تبحث في سبل رياضة المعاقين وكذلك صياغة نظم الخدمات التي يمكن بها خدمة المعاقين كافة

3- ظهور اهتمام المتخصصين بالعلاج الحركي الرياضي بدراسة كيفية توجيه العلاج الحركي الرياضي في إنجاح برامج رياضة المعاقين

4- إشراك المعاقين ممن لهم القدرة على صنع القرار في تنظيم وصياغة القوانين الخاصة بهم رياضيا واجتماعيا وثقافيا وصحيا

5- ظهور لوائح تنظم الخدمات المقدمة للمعاقين على كافة الأعمار

6- إجراء دراسات ومؤتمرات علمية خاصة بالعلاج الحركي بما يخص رياضة المعاقين والتربية الصحية وكذلك الترويج

7- صدور نشرات وكتيبات خاصة بتطوير رياضة المعاقين

8- تخصيص الميزانيات الخاصة لرعاية المعاقين وبرامجهم الرياضية والاجتماعية والثقافية

9- فتح أندية خاصة بالمعاقين

وكل ذلك يوضح لنا مدى اهتمام الدول برعاية المعاقين والأخذ بأيديهم ليكونوا مثل بقية أفراد المجتمع ، ومن خلال الرعاية الكاملة للمعاقين بواسطة البحوث والدراسات الخاصة بالمعاقين اهتماما كبيرا بهذه الشريحة ووضع لوائح تشير إلى إن المعاقين الذين يشملهم العلاج الحركي الرياضي برعايته يمكن أن يطور لديهم الكثير من السلوكيات الحركية

البدنية والاجتماعية والعاطفية والذهنية ، فالفرد المعاق يتمكن بواسطة استخدام العلاج الحركي أن يطور وان يظهر لديه سلوك بدني من خلال :

- 1- تحسن عام في الصحة والمظهر
  - 2- تحسن مهاري في التوافق العضلي العصبي
  - 3- تحسن في اللياقة البدنية المهارية
  - 4- تحسن في النمو وتحفيز القوام للمهارات البدنية والحركية
  - 5- تحسن في النواحي النفسية كالثقة بالنفس ورعايتها
- كما إن الإنسان المعاق من خلال تفاعله الاجتماعي والعاطفي يحدث لديه :
- 1- التفاعل مع المهارات والقدرات الاجتماعية المرغوبة
  - 2- بروز الاستقلال الاجتماعي
  - 3- ظهور المهارات الاجتماعية في التفاعل مع الآخرين وتكون المجموعات الصغيرة
  - 4- تطور المفاهيم الاجتماعية خصوصا ما يتعلق بالآداب العامة
  - 5- احترام حقوق الآخرين والشعور بالكرامة من خلال الجهد الشخصي
  - 6- التعاون وقبول تحمل المسؤوليات في ظل العمل الجماعي والاستمتاع بالمشاركة الجماعية للأنشطة
  - 7- إظهار الدور القيادي واكتساب الشجاعة والثقة بالنفس وتحسن الصورة الذاتية والواقع الذاتي
  - 8- تحسن كبير في العلاقات الأسرية والإحساس بالنجاح والانجاز
  - 9- ظهور الاهتمام المتزايد في اللعب وبرامج الترويح والتي تمنحه العقلانية والسلوك المتزن في استخدام أوقات الفراغ وتطور الصحة الفكرية من خلال القناعة العاطفية والضبط الشخصي والنمو العاطفي
  - 10- قبول التقويم والإرشاد والنقد البناء

ويحدث التطور في السلوك الفكري باستبعاد السبل الغير طبيعية للتعبير عن الذات وتطور المهارات الحسية الإدراكية ومهارات الاتصال اللغوي وزيادة القدرة على الانتباه والتركيز وتطور المهارات الحرفية والقدرة على التخطيط والتأمل وزيادة في القوى الحسية السمعية والبصرية ، والقدرة على التحليل وفهم القواعد والنظم .

ثم إن من أكثر المشاكل التي تواجه المعاق في الحياة اليومية هي مشكلة تأهيله ودمجه في المجتمع بأن يكون شخصا قادرا على العمل والإنتاج وكسب عيشه بجهده الشخصي ، واتخاذ الإجراءات اللازمة في هذا المجال بيدها مبكرا ما أمكن إلى ذلك سبيلا ، وهنا يدخل العلاج الحركي كعامل علاجي وتطويري للصفات والمهارات والحركات اللازمة للعمل والإنتاج ، وهو ما يوضح لدينا المجال الواسع الذي يمكن العلاجي الحركي الرياضي أن يؤديه في مجال الرعاية الصحية والنفسية للمعاقين وتأهيلهم ودمجهم في المجتمع لتقليل لسد الثغرة بين المعاقين والمجتمع والوصول بهم إلى الاندماج الكامل بالمجتمع السوي الذي تسوده روح المساواة .

#### الخلاصة

- 1- العمل على توعية أفراد المجتمع بان المعاق هو احد مكونات المجتمع ولا يجب أن نميزه وفق الإعاقة
- 2- الاهتمام بالأمر صحيا ونفسيا أثناء فترة الحمل وإجراء الفحوصات الدورية وتوفير البيئة المناسبة
- 3- الاهتمام بالتنقيف الصحي والعلاج الحركي
- 4- العمل على توفير الإمكانيات اللازمة لإعداد وتأهيل خريجي كليات التربية البدنية في مجال العلاج الحركي

## المراجع

- 1- احمد السعيد يونس ومصري عبد الحميد --- رعاية الطفل المعوق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1991
- 2- محمود عبد الفتاح وعدنان درويش----- الرياضة والترويج للمعوقين ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1990
- 3- اللجنة الشعبية العامة للتعليم----- البرامج التنفيذية للتربية البدنية 1992 - 1993
- 4- Dolores geddes, physical activities for individuals with handicapping conditions-sec .ed., saint Louis 1978

## الإدارة المدرسية بين القرار و التنفيذ ببعض مدارس التعليم الأساسي بشعبية الزاوية

(\*) د. علي محمد أحمد حسن

(\*\*) د. مصباح ابوعجيلة المجذوب

(\*\*\*) د. كمال رمضان الأسود

### المقدمة ومشكلة البحث:

ما أحوج التعليم اليوم إلي إدارة ناجحة تنظم منا شطه وتنسق جهوده من اجل تحقيق الأهداف التي وجد أساس من اجلها ، وهو بهذا يحتاج إلي تنظيم بنائه علي أفضل صورة تمكنه من تحقيق هذه الأهداف ونحن في الإدارة التعليمية نقوم بتنظيم الإمكانيات البشرية في الإدارات و اللجان والمدارس والفصول والمجموعات المختلفة ، ونقوم بتنظيم الإمكانيات المادية من حيث المباني والأثاث والمعامل والورش والمكتبات والمتاحف ونقوم أيضا بتنظيم الأفكار والمبادئ العلمية و التربوية في نظم تعليمية ومناهج دراسية ومواد تعليمية وأنشطة مختلفة ، وتختلف الإدارة باختلاف ميادينها فهناك الإدارة التعليمية والإدارة الصناعية وإدارة الأعمال وإدارة المؤسسات وغيرها ، وأصبحت الإدارة عملية هامة في المجتمعات الحديثة بل إن أهميتها تزداد باستمرار بزيادة مجالات المناشط البشرية واتساعها نحو مزيد من التخصصات حسب نوعها وأنماطها و التطورات التكنولوجية ومازالت تحدث تغيرات كثيرة في تشكيل الإدارة وأنماطها . وأصبح علي القائمين بأعمال الإدارة إن يواجهوا باستمرار تحديات التنظيم البشرى والعلاقات الإنسانية وتعقيدياتها ، بتطبيق القواعد الأساسية العلمية الحديثة للإدارة بإتباع الأساليب في جميع الميادين المتعددة ( 5 : 34 ) إن الاهتمام بالإدارة والتنظيم وبمشاكلهما، يعكس الاهتمام الكبير بتنظيم حياة الفرد في المجتمع الحديث، فتنشئته وتعليمه وتربيته وترفيهه وصحته وعمله وسكنه.. أما كلها وليدة النشاط المخطط . فالإدارة ضرورية لكل جهد جماعي خاص أو عام، مدني أو حربي كبير وصغير في مشاريع تعليمية و صناعية و تجارية و زراعية.. الخ وقد تتم إدارة هذه المشروعات بطريقة ارتجالية والاعتماد علي التجربة والخطأ. أن الجهل بالأصول والأسس العلمية بالإدارة من أسباب فشل الأعمال عامة في جميع المجالات مما يحدث التخلف الاقتصادي والحضاري للأمم. فالتصرفات المبنية علي التجربة والخطأ دون الأصول العلمية قد تصيب مرة ولكنها تخطئ عشرات المرات ، إن الإعداد العلمي للإداريين ترشددهم إلي تنفيذ الأعمال بنجاح أكيد وتحذرهم من الوقوع في الخطأ الذي نهايته الفشل في جميع الأعمال ( 3 : 1 ) ولكن ياترى هل يوجد تخطيط علمي وإداريين مؤهلين ولديهم خبرة كافية لإدارة المؤسسات التعليمية والصناعية والزراعية بشعبية الزاوية وهل هناك هياكل إدارية مكتملة في مدارس هذه الشعبية ؟ و هل مدير المدرسة مؤهل لإدارتها ؟ وهل يمتلك الخبرة الأزمة لإدارتها ؟ هل المدرء الحاليون بمدارسنا ناجحون في إدارتها ؟ من اجل الاجابه علي هذه الأسئلة اختير هذا البحث بعنوان ( الإدارة المدرسية بين القرار العلمي والواقع العملي ببعض مدارس شعبية الزاوي )

أهمية البحث

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

(\*\*) أستاذ مساعد بقسم المناهج ، كلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل الزاوية .

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

تتم أهمية البحث وذلك بتناوله موضوعا غاية في الأهمية وذلك بارتباطه بالحاضر ألدى يعاني من الارتباك الادارى أثر سلبا على العطاء والإنتاج وايضا بالمستقبل ألدى نتطلع إليه بأكثر نظام وفى كافة مؤسسات المجتمع والمتمثل فى الطموح بإيجاد مؤسسات تربية تعليمية جيدة يتم من داخلها بناء الأجيال من كافة النواحي العقلية والمعرفية. والمستهدف فى هذا البحث هو الإدارة المدرسية ومن يتولاها وبالكيفية التى يتم بها تعيينه . ويكثر الجدل فى هذه الأيام عن التسبب الادارى وتشير الاتهامات دائما الى مدير المدرسة وهذا البحث يشير الى أهمية العمل التربوي التعليمي فى المدرسة وذلك بالاهتمام بمدير المدرسة ومعاونيه والسبل الكفيلة فى نجاح عمله بما يحقق الأهداف التعليمية والتربوية داخل المدرسة .

• أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي ما يلي :

- 1- التعرف علي مدى ملائمة مدارس شعبية الزاوية للهيكل التعليمي لمدارس التعليم الأساسي المعتمد سنة 1973 ف
  - 2- التعرف علي آراء المدرسات حول مدير المدرسة من حيث طرق تكليفه وخبرته وطرق تصرفه في بعض الحالات مع اسرة التدريس ونتائج امتحانات التلاميذ بشعبية الزاوية
  - 3- التعرف علي أسباب عدم تولي الإدارة المدرسية مديره بشعبية الزاوية
- \* تساؤلات البحث :

يحاول الباحث الإجابة علي ما يأتي :

- 1- ما مدى ملائمة مدارس شعبية الزاوية للهيكل ألتعلمي لمدارس التعليم الأساسي المعتمد سنة1973ف؟
  - 2- ما هي آراء المدرسات حول مدير المدرسة من حيث طرق تكليفه وخبرته وطرق تصرفه في بعض الحالات مع أسرة التدريس ونتائج امتحانات التلاميذ بالمدرسة ؟
  - 3- ما هي أسباب عدم تولي الإدارة المدرسية مديرة ؟
- مصطلحات البحث
- السياسة التعليمية :

يعرفها علي مرسال بأنها ما يفصح عن المسؤولين السياسيون عن التعليم ، ويقصد بهم وزراء التعليم والتربية باعتبار الوزير مسؤولا عن ميدان التعليم في نفس الوقت ، وما يعكسه في صور قوانين وتشريعات ( 7 : 9 ) ويعرف الباحثان السياسة التعليمية هي ما تتخذه المؤتمرات الشعبية من قرارات مدروسة من ذيا لاختصاصات في مجالات التعليم المتنوعة وتحويلها إلي اللجان الشعبية للتعليم لإصدار قوانينها لتطبيقها

\* الإدارة التعليمية:

يعرفها وهيب سمعان هي الجهاز الذي يشترك اشتراكا فعالا في وضع السياسة التعليمية ، وفي إدارة كل نشاط تتحقق من ورائه تلك السياسة . ( 13 : 9 ) ويشير صلاح الدين جوهر إن الإدارة التعليمية هي عملية اتخاذ قرارات من شأنها توجيه القوى البشرية والمادية المتاحة لجماعة منظمة من الناس لتحقيق أهداف مرغوبة علي أحسن وجه ممكن وبأقل تكلفة في اطار الظروف البيئية المحيطة ( 4 : 34 )

• القيادة الإدارية:

يعرفها عبد الكريم درويش هي فن التأثير علي الأشخاص وتوجيههم بطريقة معينة يتسنى معها كسب طاعتهم واحترامهم ، ولولآهم وتعاونهم في سبيل الوصول إلي هدف معين ( 6 : 399 ) ويشير جميل صليبا إن القيادة الإدارية هي القيادة

الوظيفية المسألة عن انجاز الأعمال الخاضعة لإشرافها ، ولها سلطات علي الموظفين الذين يقومون بتلك الأعمال وفقا لقواعد مرسومة تجعل الإدارة التي ينتمون إليها أشبه بالة محكمة الصنع سريعة الحركة دقيقة الإنتاج . ( 1 : 83 )

• الهيكل التنظيمي:

يعرفه محمد الغنام انه تلك الشبكة المعقدة من الأدوار التي يشغلها أفراد تحكم سلوكهم قواعد وموصفات محددة (16:8)

• التخطيط التعليمي:

يعرفه محمد سيف الدين بأنه العملية المتصلة المنتظمة التي تظم أساليب البحث الاجتماعي ، ومبادئ وطرق التربية وعلوم الإدارة والاقتصاد والمالية ، وغايتها إن يحصل التلاميذ علي تعليم كافي ذي أهداف واضحة ، وعلي مراحل محددة تحديدا تاما ، وأن يمكن لكل فرد من الحصول علي فرصة ينمي بها قدراته ، وأن يسهم إسهاما فعالا بكل ما يستطيع في تقدم البلاد من النواحي الاجتماعية والثقافية والاقتصادية . ( 10 : 12 )

أما سيد السواري يعرف التخطيط بأنه" مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل، والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف يتم ومتى يتم". ( 2 : 111 )

• الإدارة المدرسية:

إن الإدارة المدرسية وظيفة ذات طابع تنفيذي ومديرها لا يقل اختصاصه عن رئيس أي قسم بجهاز التعليم، ويقع عليه عبء إدارة مدرسته إداريا وفنيا. وفي الإدارة المدرسية الحديثة يسمون مدير المدرسة بالموجة المقيم لان مسؤوليته أدارية وفنية وتربوية ، فمن حيث الكفاءة الإدارية لابد إن يكون ذا مؤهل وخبرة تؤهلان لقيادة هذا المرفق الحساس ، والمقصود بالخبرة هنا ، هي حصيلة الممارسات التي مارسها في مجال التدريس أولا ، والمهنة التربوية الإدارية الأخرى كشلغله لوظيفة وكيل مدرسة أو نائبا لمديرها وتكون له هبة القيادة وسعة الصدر وحسن التصرف وقمة الأخلاق

• التعليم الاساسي :

يعتبر التعليم الاساسي القاعدة الاساسية والعريضة لتعليم جميع النشء من سن السادسة حتي الخامسة عشرة ويهدف الي تزويد التلاميذ بالحدالضروري من التعليم والتوجيه التربوي وهو مفتوح علي بقية مراحل التعليم اللاحقة ، ويجمع بين النواحي النظرية والعملية ويوثق العلاقة بين ما يكتسبه التلميذ في المدرسة وما يتوفر له في بيئته من خلال المواد الدراسية المقررة .

الاطار النظري والدراسات المشابهة

اهداف التعليم الاساسي :

1 . توفير الحد الأدنى الضروري من المعارف والمفاهيم وتهيئة المجال امام التلميذ لاكتساب المهارات والاتجاهات اللازمة لتحمل مسؤولياته

2 . تنشيط القدرات الابتكارية لدى التلاميذ عن طريق استثمار ميولهم في مختلف الاتجاهات وفقا لقدراتهم الجسمية والعقلية

3 . تسهيل اندماج التلاميذ في الحياة العامة والتعامل مع موجودات التقنية المعاصرة

4 . ترسيخ ايمان التلاميذ بقوميتهم وتعميق وفهم وممارسة الفكر الجماهيري الجديد

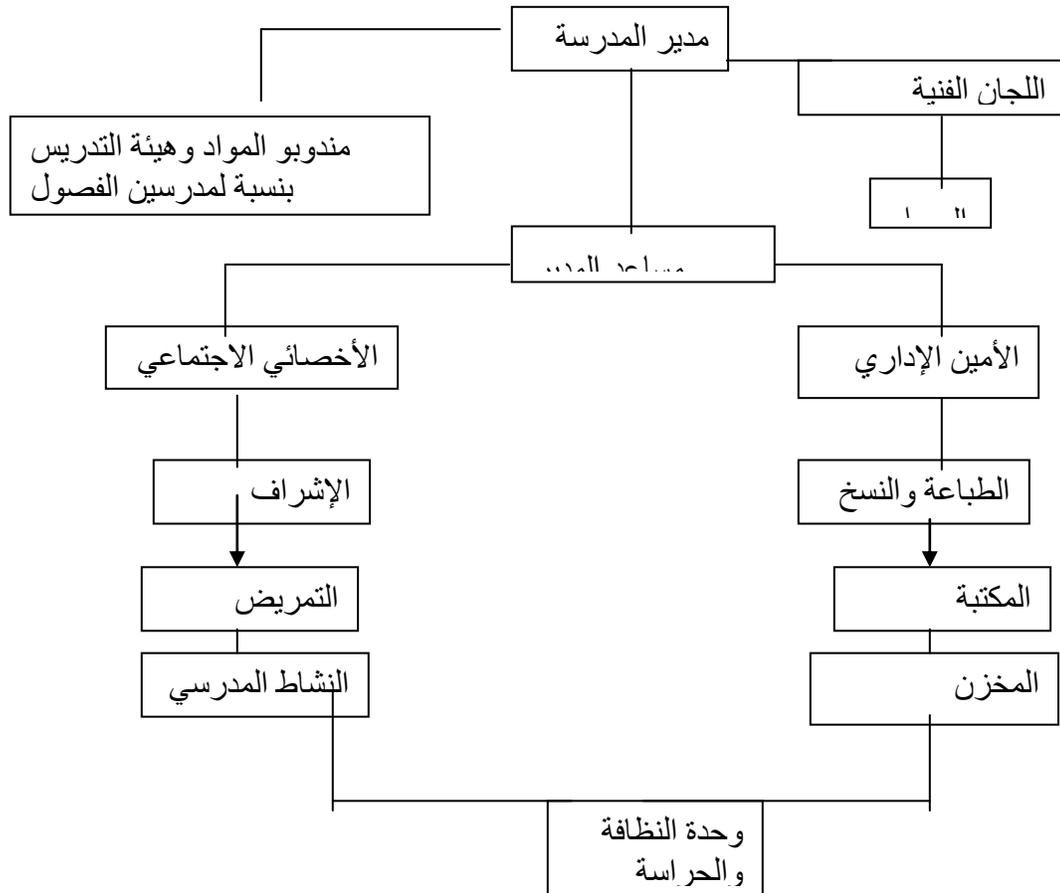
5 . الجمع بين الدراسة النظرية والتطبيقية في اطار متكامل ومدة الدراسة بهذه المرحلة تسعة سنوات استنادا الي مجال تحديد النمو الذهني والجسمي والنفسي للاطفال باعتبارها اساسية يتحدد علي ضوئها استيعاب التلاميذ للمعلومات والمهارات. (13: 556-557)

قرار مجلس الوزراء بلائحة التعليم الاعدادي

بعد الاطلاع علي القانون رقم 134 لسنة 1970 بشأن التربية وعلي لائحة التعليم الاعدايي لسنة 1956 وعلي توجيه المجلس الاعلي للتربية والتعليم الصادر في دور انعقاد العشرين في المدة من 14 جماد الاخر 1393 هـ الموافق 15 يوليو 1973 م الي 16 جماد الاخره 1393 الموافق 17 يوليو 1973 م وعلي ما عرضة وزير التربية قرر مايلي مادة ( 12 ) يكون لكل مدرسة اعدايبه متكامله الصفوف مدير ونائبه يختار من بين المدرسين الاوائل من ذوي المؤهلات العلمية والتربويه

مادة ( 10 ) يقوم بالتدريس بالمرحلة الاعدايبه مدرسون مؤهلون علميا وتربويا علي المستوي الجامعي ويجوز عند الاقتضاء ان يعهد بالتدريس الحاصلين علي اجازة التدريس الخاصة ( 11: 419 )

- الهيكل التنظيمي للإدارة المدرسية بمرحلة التعليم الأساسي :  
الهيكل التنظيمي للإدارة المدرسية يتكون من مكتب مدير المدرسة ويتبعه مباشرة مكتب مساعد المدير مكتب اللجان والمعمل ومكتب هيئة التدريس. أما مكتب مساعد المدير يتبعه مباشرة مكتب الأمين الإداري مكتب وحدة النظافة والحراسة و مكتب الأخصائيين الاجتماعيين. أما مكتب الأمين الإداري يتبعه مباشرة مكتب الطباعة و النسخ والمكتبة المدرسية والمخزن. أما مكتب الأخصائي الاجتماعي يتبعه مباشرة مكتب الأشراف المدرسي ومكتب التمرير ومكتب النشاط المدرسي كما يوضحها شكل ( 1 )
- شكل ( 1 ) يوضح الهيكل التنظيمي للإدارة المدرسية بمرحلة التعليم الابتدائي والإعدادي بناء علي قرار مجلس الوزراء لسنة 1973 م



( 11 : 353 . 356 )

اعمال مدير المدرسة :

1. الاشراف الكامل علي سير العمل والدراسة بالمدرسة وتذليل كافة الصعوبات التي تواجه الجهاز الاداري والفني
2. العمل علي تنفيذ القوانين والوائح المعمول بها وتطبيق ما يتعلق باختصاصاته وذلك بمنح الاجازات السنوية والمرضية والزواج والطارئة لكافة العاملين بالمدرسة
3. ادارة الاجتماعات بالمدرسة
4. تكوين اللجان بالمدرسة والاشراف المباشر علي سير الامتحانات ومراقبتها والاشراف علي تطبيق المناهج المدرسية

• اعمال مساعد المدير :

- 1- مساعدة المدير في كافة اختصاصاته والقيام بأدارة المدرسة عند تغيبه
  - 2- القيام بأمانة الاجتماعات الدورية المدرسية والتحضير لها وحفظ محاضرها وما يتعلق بها
  - 3- الاشراف المباشر علي النظافة بالمدرسة
- \* اعمال الامين الاداري بالمدرسة :

- 1- اعداد السجلات المتعلقة بالمدرسة والاشراف عليها وهي تتمثل في سجل القيد وسجل العهد والاستهلاك وتسجيل البريد الصادر والوارد وتسجيل اعمال السنة والامتحان النهائي وتسجيل الزيارات
  - 2- صرف الشهادات المدرسية
  - 3- اعداد شهادات اثبات المستوي الدراسي وحسن السيرة والسلوك
  - 4- الرد علي المكاتبات الواردة للمدرسة
  - 5- القيام بطباعة اسئلة الامتحانات الدراسية
  - 6- القيام بالمحفوظات المدرسية مثل ملفات المستخدمين والطلبة واعداد فهارس خاصة بها
  - 7- التنسيق بين ادارة المدرسة وامانة التعليم
- اعمال الطباعة والنسخ :

1. القيام باعمال جميع ما تتطلبه المدرسة من طباعة ونسخ

• عمال امين المكتبة المدرسية :

1. استلام الكتب وترتيبها وتصنيفها
2. القيام بأعارة الكتب للتلاميذ واسرة التدريس
3. العناية بالمكتبة وتزويدها بالكتب الجديدة
4. اعداد الجو الملائم للمطالعة والهدوء الكامل داخل المكتبة
5. القيام بأرشاد الطلاب الي الكتب الراغبين في دراستها

• اعمال امين مخزن المدرسة :

- 1- اعداد المقر المعد لتخزين المعدات والكتب المدرسية بطريقة منظمة
- 2- اعداد اذونات الصرف والاستلام والعمل بها بالطريقة السليمة
- 3- القيام بعملية توزيع الكتب المدرسية والقرطاسية حسب لاحتياجات بالطريقة السليمة

4- اعداد ملفات لحفظ اذونات الصرف وايصالات الاستلام

5- اعداد قوائم بالطلبات المتعلقة باحتياجات المدرسة

6 - القيام بعملية الجرد السنوية للمخزن واعداد الكشوفات المتعلقة بها وتحويلها الي جهات الاختصاص

• اعمال الاخصائي الاجتماعي :

1- بحث المشاكل الاجتماعية التي يتعرض لها الطلبة في حياتهم وتقديم النصح والمشورة وايجادالحلول الازمة لها.

2- تولي امانة سر مجلس الالباء بالمدرسة

3- التنسيق بين جمعيات النشاط وامانة الجمعية العمومية للنشاط المدرسي

4- المشاركة في لجنة الاذاعة المدرسية والمساهمة في ادارتها وطرح المواضيع الخاصة بتخصصة

5- تحريض التلاميذ علي خوض المجالاتى الاجتماعية والمساهمة في خدمات المقصف المدرسي

• اعمال المشرف المدرسي :

1- الاشراف الكامل علي سير النظام في المدرسة

2- الاعداد لليوم المدرسي من حيث تنظيم الطوابير الصباحية وتحية العلم والنشيد القومي

3- حفظ النظام في الفصول الدراسية واثناء الاستراحة بين الحصص وفي استراحة الافطار

4- تكوين جماعات من الطلبة للمساعدة في حفظ النظام في المدرسة

5- حصر اسماء الطلبة المتغيبين والمتأخرين وابلاغ الادارة بذلك

6- الاشراف علي الطلبة اثناء الرحلات واعداد الامكانيات الازمة لها

• اعمال الممرض المدرسي :

1- اجراء الاسعافات الاولية لتلاميذ الذين يتعرضون لاي طاري والمساعدة في حملهم للمستشفى

2- القيام بتوفير كافة الادوية والعلاج الاولي الذي يعد للامور البسيطة كالجروح والكدمات

3- مساعدة الطبيب المدرسي اثناء زيارته للمدرسة وتقديم كافة الملاحظات الطبية علي التلاميذ

4- المساعدة في مراقبة التلاميذ الذين تظهر عليهم اعراض الامراض الماعيدية

5- مساعدة مشرف التغذية المدرسية لفحص الاغذية التي يتناولها التلاميذ والابلاغ علي كل من يضر بالصحة

6- توفير المبيدات الحشرية والاشراف علي استعمالها من قبل القائمين باعمال النظافة المدرسية

7- القيام بتنفيذ كافة التعليمات والارشادات الصحية المتعلقة بالمدرسة

• اعمال مكتب النشاط المدرسي :

1- اكتشاف المواهب الرياضية و العلمية والفنية من بين التلاميذ وافساح المجال امامهم للخلق والابتكار والابداع

2- رعاية المواهب وصقلها وخلق جو من التنافس بينهم في مناخ تسوده المحبة والاخاء

3- حصر طاقات التلميذ من خلال الخامات والامكانيات الموجودة بالمدرسة

اعمال مكتب النظافة والحراسة :

1 - الاشراف علي توزيع العمل بين المكلفين بالنظافة بطريقة منظمة بما يتناسب مع قدراتهم

2 - مراقبة المكلفين بالنظافة وغيابهم وتأخرهم

3 - المساهمة في حل المشاكل التي تحدث في العمل بروح التفاهم والرضاء وتوفير مواد النظافة وتوزيعها علي

المكلفين بالنظافة بطريقة منظمة تقادي للاسراف وسوء الاستعمال 11 : 360 . 364 )

• الدراسة المشابهة :

قام محمد احمد القماطي 1975 ف ( 9 )

بدراسة : عنوانها . " تطور الادارة التعليمية في الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمي " وتهدف الدراسة الي تتبع الادارة التعليمية من سنة 1951 الي 1975 ف وكانت نتيجة الدراسة ان اسرع اهتمام بالتعليم وزيادة المدارس وكثرة الطلاب والطالبات وفتح جميع انواع التعليم التقني في الفترة من 1970 الي 1975 وان اسواء ادارة هي ادارة العهد العثماني من سنة 1551 الي 1911 ف والادارة الايطالية الفترة الاولى من سنة 1911 الي 1922 ف والفترة الثانية من 1922 الي 1943

اجراءت البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمة مع طبيعة البحث :

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث علي 166 معلمة بمرحلة التعليم الاساسي من ستة مؤتمرات بشعبية الزاوية بواقع 25 % وهي ابوغلاشة وجودائم وبئر معمر وبئر ترفاس وشهداء الولاني وبحر السماح

\* المجال الزمني :

تم توزيع الاستبيان واستلامه من بداية 10 . 9 . 2006 الي 30 . 9 - 2006 ف

\* المجال المكاني :

مدرسة ابوبكر الصديق وعمر بن العاص وجودائم الشمالية وحي جودائم والمهدي بن بركة وبئر ترفاس والقدس وارض دبوب والبرناوي واحمد الشارف وخالد بن الوليد وبحر السماح بشعبية الزاوية

ادوات البحث :

استخدم الباحثان استمارة الاستبيان من تصميم الباحثان بعد التأكد من سلامة اسلوبها وفهمها وصدقها وثباتها وعرضها علي اربعة خبراء اثنان من النقيش واثنان من اعضاء هيئة التدريس وقام الباحثان شخصيا بتوزيعها وحضور تعبئتها

\*الاسلوب الاحصائي :

استخدم الباحثان النسبة المئوية لسهولة فهمها وقرائتها ووضوح فروقها وملائمتها مع البحث.

\* عرض النتائج ومناقشتها :

- جدول رقم ( 1 ) يوضح اراء المدرسات حول ملائمة مدارس شعبية الزاوية للهيكـل التعليمي لمدارس التعليم الأساسي المعتمد سنة 1973 ف

لا اعرف	لا	نعم	اسئلة الاستبيان
17	25	124	هل يوجد بالمدرسة مدير مساعد ؟
13	119	34	هل توجد بالمدرسة مكتبة مدرسية ؟
15	109	42	هل يوجد بالمدرسة مكتب للصحة ولاسعاف ؟
5	39	112	هل يوجد مخزن بالمدرسة ؟
7	76	83	هل يوجد بالمدرسة مكتب الاخصائي الاجتماعي ؟
12	126	28	هل يوجد بالمدرسة مكتب للنشاط الرياضي ؟
8	136	22	هل يوجد بالمدرسة مكتب للنشاط الفني ؟
9	122	35	هل يوجد بالمدرسة مكتب للنشاط الثقافي ؟
10	136	20	هل يوجد بالمدرسة مكتب واحد للنشاط الرياضي والفني والثقافي ؟
9	109	48	هل يوجد بالمدرسة ملاعب وساحات رياضية كافية لمزاولة الانشطة
6	128	32	هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالمدرسين ؟
5	122	39	هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالمدرسات ؟
8	99	59	هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالطلاب ؟
6	116	44	هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالطالبات ؟
12	103	51	هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية عامة لكل المدرسين والمدرسات والطلاب ؟
7	107	52	هل يوجد بالمدرسة معامل دراسية ؟
1	108	57	هل يوجد بالمدرسة مكتب الامين الاداري ؟
1	109	56	هل يوجد بالمدرسة مكتب للطباعة والنسخ ؟
4	119	43	هل يوجد بالمدرسة مكتب للاشراف ؟
5	134	27	هل يوجد بالمدرسة مكتب للنظافة والحراسة ؟

\* جدول رقم ( 2 ) يوضح النسبة المئوية لآراء المدرسات حول ملائمة مدارس شعبية الزاوية للهيكلة التعليمي لمدارس التعليم الأساسي المعتمد سنة 1973 ف

اسئلة الاستبيان	نعم	لا	لا اعرف
هل يوجد بالمدرسة مدير مساعد ؟	75 %	15 %	10 %
هل توجد بالمدرسة مكتبة مدرسية ؟	20 %	72 %	8 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب للصحة وللإسعاف ؟	25 %	66 %	9 %
هل يوجد مخزن بالمدرسة ؟	67 %	23 %	10 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب الإحصائي الاجتماعي ؟	50 %	46 %	4 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب للنشاط الرياضي ؟	17 %	76 %	7 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب للنشاط الفني ؟	13 %	82 %	5 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب للنشاط الثقافي ؟	21 %	73 %	6 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب واحد لنشاط الرياضي والفني والثقافي ؟	12 %	82 %	6 %
هل يوجد بالمدرسة ملاعب وساحات رياضية كافية لمزاولة الأنشطة الرياضية ؟	29 %	66 %	5 %
هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالمدرسين ؟	19 %	77 %	4 %
هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالمدرسات ؟	23 %	73 %	4 %
هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالطلاب ؟	36 %	60 %	4 %
هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالطالبات ؟	27 %	70 %	3 %
هل يوجد بالمدرسة مرافق صحية عامة لكل المدرسين والمدرسات والطلاب والطالبات ؟	31 %	62 %	7 %
هل يوجد بالمدرسة معامل دراسية ؟	31 %	64 %	5 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب الامين الاداري ؟	34 %	65 %	1 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب للطباعة والنسخ ؟	34 %	65 %	2 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب للإشراف المدرسي ؟	26 %	72 %	2 %
هل يوجد بالمدرسة مكتب للنظافة والحراسة ؟	16 %	81 %	3 %

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) ان عينة البحث اثبتت بخصوص وجود مدير مساعد بالمدرسة 75 % قالو نعم و 15 % قالو لا و 10 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتبة مدرسية 20 % قالوا نعم و 72 % قالوا لا و 8 % لا يعرفون و بخصوص وجود بالمدرسة مكتب للصحة وللإسعاف 25 % قالوا نعم و 66 % قالوا لا و 9 % لا يعرفون و بخصوص وجود مخزن بالمدرسة 67 % قالوا نعم و 23 % قالوا لا و 10 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب الإحصائي الاجتماعي 50 % قالوا نعم و 46 % قالوا لا و 4 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب للنشاط الرياضي 17 % قالوا نعم و 76 % قالوا لا و 7 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب للنشاط الفني 13 % قالوا نعم و 82 % قالوا لا و 5 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب للنشاط الثقافي 21 % قالوا نعم و 73 % قالوا لا و 6 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة

مكتب واحد للنشاط الرياضي والفني والثقافي 12 % قالوا نعم و 82 % قالوا لا و 6 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة ملاعب وساحات رياضية كافية لمزاولة الانشطة الرياضية 29 % قالوا نعم و 66 % قالوا لا و 5 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالمدرسين 19 % قالوا نعم و 77 % قالوا لا و 4 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالمدرسات 23 % قالوا نعم و 73 % قالوا لا و 4 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالطلاب 36 % قالوا نعم و 60 % قالوا لا و 4 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالطالبات 27 % قالوا نعم و 70 % قالوا لا و 3 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مرافق صحية عامة لكل المدرسين والمدرسات والطلاب والطالبات 31 % قالوا نعم و 62 % قالوا لا و 7 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة معامل دراسية 31 % قالوا نعم و 64 % قالوا لا و 5 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب الامين الاداري 34 % قالوا نعم و 65 % قالوا لا و 1 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب للطباعة والنسخ 34 % قالوا نعم و 65 % قالوا لا و 2 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب للإشراف المدرسي 26 % قالوا نعم و 72 % قالوا لا و 3 % لا يعرفون وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب للنظافة والحراسة 61 % قالوا نعم و 81 % قالوا لا و 3 % لا يعرفون

#### • التعليق علي نتائج جدول ( 2 )

ومن هنا يتضح ان مدرسات التعليم الاساسي اثبتت في هذا البحث بخصوص الهيكل الاداري للمدرسة حسب قرار التعليم لسنة 1973 حيث يوجد مدير مساعد بالمدرسة بنسبة 75 % وبخصوص عدم وجود مكتبة مدرسية بنسبة 72 % و بخصوص عدم وجود مكتب للصحة وللإسعاف بنسبة 66 % وبخصوص وجود مخزن بالمدرسة 67 % وبخصوص وجود بالمدرسة مكتب الاخصائي الاجتماعي بنسبة 50 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مكتب للنشاط الرياضي بنسبة 76 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مكتب للنشاط الفني بنسبة 82 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مكتب للنشاط الثقافي بنسبة 73 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مكتب واحد للنشاط الرياضي والفني والثقافي بنسبة 82 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة ملاعب وساحات رياضية كافية لمزاولة الأنشطة الرياضية بنسبة 66 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالمدرسين بنسبة 77 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالمدرسات بنسبة 73 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالطلاب بنسبة 60 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مرافق صحية خاصة بالطالبات بنسبة 70 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مرافق صحية عامة لكل المدرسين والمدرسات والطلاب والطالبات بنسبة 62 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة معامل دراسية بنسبة 64 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مكتب الأمين الإداري بنسبة 65 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مكتب للطباعة والنسخ بنسبة 65 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مكتب للإشراف المدرسي بنسبة 72 % وبخصوص عدم وجود بالمدرسة مكتب للنظافة والحراسة بنسبة 81 % ومن هنا اثبت هذا البحث ان مدارس شعبية الزاوية لم تكون مدارس متكاملة علي الإطلاق إلي حد الآن وبنسب مرتفعة تصل إلي 80 % وهذا يرجع إلي عدم التخطيط والتنفيذ الجيد لتطبيق الهيكل الإداري لمدارس التعليم الأساسي بشعبية الزاوية

جدول رقم ( 3 ) يوضح اراء المدرسات عن مدير المدرسة وكيفية تكليفة بلادارى المدرسية ومدى التزامه وكيفية تصرفه في بعض الحالات مع اسرة التدريس بشعبية الزاوية

لا اعرف	لا	نعم	أسئلة الاستبيان
47	26	93	هل مدير المدرسة مكلف من أمانة اللجنة الشعبية لتعليم بالمؤتمر ؟
49	21	96	هل مدير المدرسة مكلف من أمانة اللجنة الشعبية لتعليم بالشعبية ؟
42	32	72	هل مدير المدرسة هو اخبر وأحسن مؤهل في المدرسة ؟
51	50	65	هل مدير المدرسة كلفه بالإدارة لأنه يدعي الثورية ؟
86	22	58	هل مدير المدرسة كلفه بالإدارة لأنه ثوري حقيقي ؟
69	31	66	هل مدير المدرسة يكلفه مكتب الفريق الثوري بالشعبية ؟
49	70	47	هل مدير المدرس كلفه بناء علي قرابته أو صداقته بأمين اللجنة الشعبية للتعليم ؟
65	35	66	هل مدير المدرسة عادل في تعامله مع المدرسين والمدرسات ومساوي بينهم ؟
35	108	23	هل مديرا لمدرسة غير ملتزم إداريا و ينتمي إلي مجموعة معينة من المدرس؟ والمدرسات يسمعهم وينفذ أرائهم دون التأكيد من صحته ما قالته مجموعته ؟
22	35	109	هل تري إن المدير ألان كفو للإدارة ؟
24	134	8	هل المدير يتقاضى في رشوه من بعض أسرة التدريس نظير السماح لهم بالخروج بعد التوقيع أو جعلهم احتياط أو بعدم مجيئهم للمدرسة أطلاقا ؟
27	36	102	هل مديرا لمدرسة ديمقراطي في جميع أعماله بالمدرسة أي يستشيراسرة التدريس ؟
20	129	17	هل مدير المدرسة تسلطي ولا يحترم أسرة التدريس ويهين يعظهم ؟
47	72	47	هل ترى أن هناك ما هو اخبر وأكفاء وأعلى مؤهل من المدير الحالي بالمدرسة ؟
18	22	126	هل مدير المدرسة يحضر يوميا طاوور الصباح ؟

جدول رقم ( 4 ) يوضح النسبة المئوية لآراء المدرسات عن مدير المدرسة وكيفية تكليفة بلادارى المدرسية ومدى التزامه وكيفية تصرفه في بعض الحالات مع اسرة التدريس بشعبية الزاوية

اسئلة الاستبيان	نعم	لا	لا اعرف
هل مدير المدرسة مكلف من امانة اللجنة الشعبية لتعليم بالمؤتمر ؟	% 56	% 16	% 28
هل مدير المدرسة مكلف من امانة اللجنة الشعبية لتعليم بالشعبية ؟	% 58	% 12	% 30
هل مدير المدرسة هو اخبر واحسن مؤهل في المدرسة ؟	% 55	% 20	% 25
هل مدير المدرسة كلفه بالادارة لانة يدعي الثورية ؟	% 39	% 30	% 31
هل مدير المدرسة كلفه بالادارة لانة ثوري حقيقي ؟	% 35	% 13	% 52
هل مدير المدرسة يكلفه مكتب الفريق الثوري بالشعبية ؟	% 40	% 19	% 41
هل مدير المدرسة كلفه بناء علي قرابته او صداقة بامين اللجنة الشعبية للتعليم ؟	% 28	% 42	% 30
هل مدير المدرسة عادل في تعامله مع المدرسين والمدرسات ومساوي بينهم ؟	% 40	% 21	% 39
هل مدير المدرسة غير ملتزم اداريا و ينتمي الي مجموعة معينة من المدرس والمدرسات يسمعهم وينفذ ارائهم دون التأكيد من صحتة ما قالتة مجموعة ؟	% 14	% 65	% 21
هل ترى ان المدير الان كفو للادارة ؟	% 66	% 21	% 13
هل المدير يتقاضى في رشوه من بعض اسرة التدريس نظير السماح لهم بالخروج بعد التوقيع او جعلهم احتياط او بعدم مجئهم للمدرسة اطلاقا ؟	% 5	% 81	% 14
هل مديرالمدرسة ديمقراطي في جميع اعماله بالمدرسةأي يستشيراسرة التدريس ؟	% 61	% 22	% 17
هل مدير المدرسة تسلطي ولا يحترم اسرة التدريس ويهين بعضهم ؟	% 10	% 78	% 12
هل ترى ان هناك ما هو اخبر واكفاء واعلا مؤهل من المدير الحالي بالمدرسة ؟	% 28	% 43	% 28
هل مدير المدرسة يحضر يوميا طاوور الصباح ؟	% 76	% 13	% 11

يتضح من الجدول رقم ( 4 ) ان عينة البحث رأت ان مدير المدرسة كلفتة امانة اللجنة الشعبية بالمؤتمر 56 % قالوا نعم و 16 % قالو لا و 28 % لا يعرفون وكلفتة امانة اللجنة الشعبية للتعليم 58 % قالو نعم و 12 % قالو لا و 30 % لا يعرفون وكلفوة لانة اخبر واحسن مؤهل في المدرسة 55 % قالو نعم و 20 % قالولا 25 % لا يعرفون وكلفوة لانة يدعي الثورية 39 % قالو نعم و 30 % قالولا و 31 % لا يعرفون وكلفوة لانة ثوري حقيقي 35 % قالو نعم و 13 % قالو لا و 52 % لا يعرفون وكلفه مكتب الفريق الثوري بالشعبية 40 % قالو نعم و 19 % قالو لا و 41 % لا يعرفون وكلفوه بناء علي قرابطة او صداقتة بامين اللجنة الشعبية للتعليم 28 % قالو نعم و 42 % قالو لا و 30 % لا يعرفون ، وبخصوص مدير المدرسة عادل في تعامله مع المدرسين والمدرسات ومساوي بينهم 40 % قالو نعم و 21 % قالو لا و 39 % لا يعرفون ، وبخصوص مدير المدرسة غير ملتزم اداريا و ينتمي الي مجموعة معينة من المدرسين والمدرسات يسمعهم وينفذ ارائهم دون التأكيد من صحته ما قالته مجموعته 14 % قالو نعم و 65 % قالو لا و 21 % لا يعرفون بخصوص ان المدير الان كفؤ لادارة 66 % قالوا نعم و 21 % قالوا لا و 13 % لا يعرفون وبخصوص المدير يتقاضى في رشوه من بعض اسرة التدريس نظير السماح لهم بالخروج بعد التوقيع او جعلهم احتياط او بعدم مجئهم للمدرسة اطلاقا 5 % قالو نعم و 81 % قالو لا و 14 % لا يعرفون وبخصوص مديرالمدرسة ديمقراطي في جميع اعماله بالمدرسة 61 % قالو نعم و 22 % قالو لا و 17 % لا يعرفون وبخصوص ان مدير المدرسة تسلطي ولا يحترم اسرة التدريس ويهمن بعضهم 10 % قالو نعم و 78 % قالو لا و 12 % لا يعرفون وبخصوص ان هناك ما هو اخبر واكفاء وأعلى مؤهل من المدير الحالي بالمدرسة 28 % قالو نعم و 43 % قالو لا و 28 % لا يعرفون وبخصوص حضور المدير لطابور الصباح 76 % قالو نعم و 13 % قالو لا و 11 % لا يعرفون

• التعليق علي نتائج جدول ( 4 )

ومن هنا يتضح ان مدرسات التعليم الاساسي ليس لهن دراية كاملة علي من يكلف مدير المدرسة حيث بلغت النسبة المؤية العالية في من يكلف مدير المدرسة بالنسبة لتكلفة من اللجنة الشعبية للتعليم بالمؤتمر بلغت 56 % ومن قبل اللجنة الشعبية للتعليم بالشعبية بلغت 58 % ولا يكلف مكتب الفريق الثوري بلغت 41 % و 42 % لم يكلفوه بناء علي قرابطة او صداقتة بامين اللجنة الشعبية للتعليم ومن هنا يجب تعميم علي المدرسات عن من المسؤول علي تكليف المدير لمعرفة الاطار التنظيمي بالتعليم اما المواصفات التي تم اختيار المدير علي اساسها 55 % لانة اخبر واحسن مؤهل في المدرسة و 39 % لانة يدعي الثورية و 52 % لا يعرفن حقيقة ثوريتها و 40 % لانة عادل في تعامله مع المدرسين والمدرسات ومساوي بينهم و 65 % لانة ملتزم اداريا ولا ينتمي الي مجموعة معينة من المدرسين والمدرسات يسمعهم وينفذ ارائهم دون التأكيد من صحته ما قالته مجموعته و 66 % ان المدير الان كفوء و 81 % غير مرتشي و 61 % ديمقراطي و 78 % يحترم اسرة التدريس وغير تسلطي و 43 % لا يوجد ما هو اخبر واكفاء واعلى مؤهل من المدير الحالي بالمدرسة و 76 % يحضر يوميا طابور الصباح ومن هنا يتضح ان المدراء الحاليون بمدارس شعبية الزاوية جيدين وموصفاتهم جيدة

• جدول رقم ( 5 ) يوضح اراء المدرسات عن كيفية تصرف مدير المدرسة في نتائج التلاميذ

اسئلة الاستبيان	نعم	لا	لا اعرف
هل جميع أبناء الأقارب وبناء أصدقاء المدير ناجحون حتى وهم ضعفاء علميا ؟	20	97	49
هل أبناء أمين اللجنة الشعبية للتعليم بالمؤتمر ناجحون بتقديرات حتى	16	81	69

			وهم ضعفاء
36	42	88	هل المدير عند الزيادة في درجات نتيجة الامتحانات عادل لجميع الطلاب ؟
34	111	21	هل يتقاضى المدير في رشوة نظير نجاح بعض الطلاب والطالبات ؟

• جدول رقم ( 6 ) يوضح النسبة المئوية لآراء المدرسات عن كيفية تصرف مدير المدرسة في نتائج التلاميذ

اسئلة الاستبيان	نعم	لا	لا اعرف
هل جميع ابناء الاقارب وابناء اصدقاء المدير ناجحون حتي وهم ضعفاء علميا ؟	12 %	58 %	30 %
هل ابناء امين اللجنة الشعبية للتعليم بالمؤتمر ناجحون بتقدرات حتي وهم ضعفاء	10 %	49 %	41 %
هل المدير عند الزيادة في درجات نتيجة الامتحانات عادل لجميع الطلاب ؟	53 %	25 %	22 %
هل يتقاضى المدير في رشوة نظير نجاح بعض الطلاب والطالبات	13 %	67 %	20 %

يتضح من الجدول رقم ( 6 ) ان عينة البحث اثبتت بخصوص ابناء الاقارب وبناء اصدقاء المدير ناجحون حتي وهم ضعفاء علميا 12 % قالوا نعم و 58 % قالوا لا و 30 % لا يعرفون وبخصوص ان ابناء امين اللجنة الشعبية للتعليم بالمؤتمر ناجحون بتقديرات حتي وهم ضعفاء 10 % قالوا نعم و 49 % قالوا لا و 41 % لا يعرفون وبخصوص ان المدير عند الزيادة في درجات نتيجة الامتحانات عادل لجميع الطلاب 53 % قالوا نعم و 25 % قالوا لا و 22 % لا يعرفون وبخصوص ان المدير يتقاضى في رشوة نظير نجاح بعض الطلاب والطالبات 13 % قالوا نعم و 67 % قالوا لا و 20 % لا يعرفون

• التعليق علي نتائج جدول ( 6 )

ومن هنا يتضح ان مدرسات التعليم الاساسي اثبتن في هذا البحث ان المدير لا يساعد ابناء الاقارب وابناء اصدقائه حتي وهم ضعفاء علميا بنسبة 58 % ولا ابناء امين اللجنة الشعبية للتعليم بالمؤتمر بنسبة 49 % انه لا يتقاضى في رشوة نظير نجاح بعض الطلاب والطالبات بنسبة 67 % بل انه عادل في زيادة درجات الامتحانات لجميع الطلاب بنسبة 53 % وهذا يدل أن المدير الآن جيد ومعد وعادل وغير مرتشي بل شعاره الحق والبذل والدراسة للنجاح ولا فرق بين ابن مسؤول ولا ابن غير مسؤول وهذا هو المطلوب

• جدول رقم ( 7 ) يوضح آراء المدرسات لاسباب عدم تكليفهن بلادارة المدرسية

اسئلة الاستبيان	نعم	لا	لا اعرف
لماذا لم تتولى ادارة المدرسة مديرة هل لأنها لديها التزامات أسرية كبيرة ؟	76	38	52
لماذا لم تتولي إدارة المدرسة مديرة هل لأنها ضعيفة الشخصية ؟	18	99	49
لماذا لم تتولي إدارة المدرسة مديرة هل لأنها لا تملك الخبرة الأربعة للإدارة	26	89	51
لماذا لم تتولي إدارة المدرسة مديرة هل لأنها لا يكلفها أمين التعليم ؟	37	74	55

58	96	12	لماذا لم تتولي إدارة المدرسة مديرة هل لأنها ليست ثورية في نظر المسؤولين؟
54	71	41	لماذا لم تتولي إدارة المدرسة مديرة هل لأنها لا يحبها أسرة التدريس ؟
60	44	62	لماذا لم تتولي إدارة المدرسة مديرة هل لأنها لا ترغب في إدارة المدرسة ؟

• جدول رقم ( 8 ) يوضح النسبة المئوية لآراء المدرسات لاسباب عدم تكليفهن بلادارة المدرسية

لا اعرف	لا	نعم	اسئلة الاستبيان
30 %	60 %	10 %	لماذا لم تتولي ادارة المدرسة مديرة هل لانها ضعيفة الشخصية ؟
30 %	54 %	16 %	لماذا لم تتولي ادارة المدرسة مديرة هل لانها لا تملك الخبرة اللازمة للادارة ؟
33 %	45 %	22 %	لماذا لم تتولي ادارة المدرسة مديرة هل لانها لا يكلفها امين التعليم ؟
35 %	58 %	7 %	لماذا لم تتولي ادارة المدرسة مديرة هل لانها ليست ثورية في نظر المسؤولين ؟
33 %	43 %	24 %	لماذا لم تتولي ادارة المدرسة مديرة هل لانها لا يحبها أسرة التدريس ؟
36 %	27 %	37 %	لماذا لم تتولي ادارة المدرسة مديرة هل لانها لا ترغب في ادارة المدرسة ؟
31 %	23 %	46 %	لماذا لم تتولي ادارة المدرسة مديرة هل لانها لديها التزامات اسرية كبيرة ؟

يتضح من الجدول رقم ( 8 ) ان عينة البحث اثبتت ان سبب عدم تولي ادارة المدرسة مديرة لانها ضعيفة الشخصية 10 % قالو نعم و 60 % قالو لا و 30 % لا يعرفون وبخصوص عدم تولي ادارة المدرسة مديرة لانها لا تملك الخبرة اللازمة للادارة 16 % قالو نعم و 54 % قالو لا و 30 % لا يعرفون وبخصوص عدم تولي ادارة المدرسة مديرة لانها لا يكلفها امين التعليم 22 % قالوا نعم و 45 % قالوا لا و 33 % لا يعرفون وبخصوص عدم تولي ادارة المدرسة مديرة لانها ليست ثورية في نظر المسؤولين 7 % قالوا نعم و 58 % قالوا لا و 35 % لا يعرفون وبخصوص عدم تولي ادارة المدرسة مديرة لانها لا يصعدوها اسرة التدريس 24 % قالوا نعم و 43 % قالوا لا و 33 % لا يعرفون وبخصوص عدم تولي ادارة المدرسة مديرة لانها لا ترغب في ادارة المدرسة 37 % قالوا نعم و 27 % قالوا لا و 36 % لا يعرفون وبخصوص عدم تولي ادارة المدرسة مديرة لانها لديها التزامات اسرية كبيرة 46 % قالوا نعم و 23 % قالوا لا و 31 % لا يعرفون

• التعليق علي نتائج جدول رقم ( 8 )

ومن هنا يتضح ان معلمة التعليم الاساسي لم تتول ادارة المدرسة ليس بسبب ضعف الشخصية بنسبة 60 % ولا لانها لا تملك الخبرة اللازمة بنسبة 54 % ولا لانها لا يكلفها امين التعليم بنسبة 45 % ولا لانها غير ثورية في نظر المسؤولين بنسبة 58 % ولا لانها لا يحبها اسرة التدريس بنسبة 43 % ولا لانها لا ترغب في ادارة المدرسة بنسبة 37 % لانها لديها التزامات اسرية كبيرة بنسبة 46 % وهذا يرجع بانه لم يكون هناك احتكار للادارة بالمدرسة علي المدرسين فقط ولا امناء التعليم يحتكرون الادارة بتكليف المدرسين فقط ولكن بسبب الالتزامات الاسرية بالنسبة للمدرسة تجعلها لا تتولى الادارة برغم من كثرتهم بالمدرسة  
الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة التي اجريت عليها اداة القياس توصل الباحثان الي النتائج التالية :

- 1- بخصوص تطبيق الهيكل التطبيقي للإدارة المدرسية الذي قررتة وزارة التعليم سنة 1973 اوضح هذا البحث انه لا توجد مدارس تنطبق عليها الهيكلية الا قليل جدا بشعبية الزاوية كما يوضحها جدول رقم ( 2 )
  - 2- وبخصوص من يكلف المدير اثبتت العينة عدم معرفتها عن مسؤوليت من يكلف المدير كما وضحاها جدول رقم ( 4 )
  - 3- اما المواصفات التي تم اختيار المدير علي اساسها كانت جيدة بل في بعض الصفات ممتازة كما يوضحها جدول رقم ( 4 )
  - 4 - اما بخصوص مساعدة المدير في نتائج امتحانات التلاميذ أثبتت عينة البحث أن المدير عادل ونزيه وغير مرتشي وشعاره الجد والاجتهاد للتلاميذ للوصول إلي النجاح كما أوضح جدول رقم ( 6 )
  - 5- أما بخصوص ا سباب عدم تولي الإدارة المدرسية مديرة واضح البحث أن السبب الرئيسي هو الالتزام الأسري كما أوضح جدول رقم ( 8 )
- التوصيات :

في ضوء اهداف البحث ونتائجه يوصي الباحثان بمايلي :

1. يجب اهتمام امانة التخطيط والتعليم بتطبيق احدث هيكل اداري لكل مدارس التعليم الاساسي بشعبية الزاوية حيث لابد ان تحتوي كل مدرسة علي مكتب مدير المدرسة ويتبعه مباشرة مكتب مساعد المد يرو مكتب اللجان والمعمل ومكتب هيئة التدريس. أما مكتب مساعد المدير يتبعه مباشرة مكتب الأمين الإداري و مكتب وحدة النظافة والحراسة و مكتب الأخصائيين الاجتماعيين . أما مكتب الأمين الإداري يتبعه مباشرة مكتب الطباعة و النسخ والمكتبة المدرسية والمخزن . أما مكتب الأخصائي الاجتماعي يتبعه مباشرة مكتب الأشراف المدرسي ومكتب التمريض ومكتب النشاط المدرسي كما يوضحها شكل ( 1 )
2. يجب عمل دورات لأسرة التدريس حول المدير ومن يكلفه والصفات ألتزام توافرها فيه ومؤهلاته وعماله وخبرته وسيرته الاجتماعية والثورية وكذلك كافة أعمال المكاتب الإدارية بالمدرسة
3. متابعة مدراء المدارس وللمحد من التصرفات الخاطئة مع أسرة التدريس أو التلاميذ ومعالجتها
4. تشجيع المدرسات لتحمل مسؤولية الإدارة المدرسية وخاصة أن معظم أسرة التدريس بمرحلة التعليم الأساسي.

## \* المراجع

- 1 - جميل صليبا، حلقة الإدارة التعليمية في البلاد العربية طرابلس 1973
- 2- سيد محمود الهوارى: الأصول والأسس العلمية للإدارة، مكتبة عين شمس ، الطبعة الثانية، القاهرة: 1966.
- 3- شكري خليل ملوخية: الإدارة في المجال الرياضي، المكتبة الفنية للطباعة والنشر، الطبعة الثانية، 1988 القاهرة .
- 4- صلاح الين احمد جوهر : المدخل في الإدارة وتنظيم التعليم دار الثقافة للطباعة والنشر القاهرة، 1974
- 5- محمد منير مرسى: الإدارة التعليمية أصولها وتطبيقاتها، مكتبة عالم الكتب ،القاهرة، 1977
- 6- عبدا لكريم درويش ولبلى تكلا : أصول الإدارة العامة، مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة، 1974
- 7- علي رسولان : اتجاهات السياسة التعليمية في مصر ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة الأزهر 1974
- 8- محمد احمد الغنام : صحيفة التربية العدد الثاني 1996
- 9- محمد احمد القماطي تطور الادارة التعليمية في الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمي في الفترة من 1951 الي 1975 ف الدار العربية للكتاب الطبعة الاولى 1978
- 10- محمد سيف الدين فهمي : التخطيط التعليمي مكتبة الانجلو المصرية القاهرة 1965

- 11- ونيس المهدي رحومه : الإدارة في مجال التطبيق دار الجماهيرية لنشر والتوزيع والإعلان الطبعة الأولى مصرات الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى 1985
- 12- وهيب سمعان : الإدارة التعليمية بين آثار الماضي ومطلب المستقبل في البلاد العربية مجلة الإدارة التعليمية في البلاد العربية ، طرابلس 1973
- 13- مجموعة من الأساتذة: في خمسة وعشرون عام من ثورة ليبيا. الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان. مصراته 1994

## **الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً**

### **لدى لاعبي كرة اليد في مراكز اللعب المختلفة**

- د/ على يوسف زربية
- د/ خميس محمد دربي
- د/جمال عبدالله صولة

### **المقدمة ومشكلة البحث:**

يهتم علم إصابات الرياضيين بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة ، الفردية والجماعية للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها وتحديد أشكال وأنواع وأنماط مختلفة من الإصابات والتي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية اللاعب المصاب.

وتزداد نسبة الإصابات بين الرياضيين كلما ازدادت حدة وانتشار المنافسات الرياضية وخاصة إصابات الجهاز العضلي العصبي ، حيث تشكل ممارسة النشاط الرياضي ضغطاً على المفاصل والأربطة والأوتار العضلية والفقرات العظمية للعمود

الفكري والعضلات ، مما قد يسبب إصابات مباشرة وحادة قد تؤدي ممارس تلك الأنشطة الرياضية المختلفة.

وكرة اليد أحد الأنشطة الرياضية الجماعية التي تتميز بالاحتكاك البدني بين اللاعب ومنافسه ، والذي قد يصل إلى حد العنف المشروع أو غير المشروع بدون قصد . وعليه الأمر الذي يتطلب من اللاعب الإعداد إلى أقصى درجة (بدني-مهاري-خططي) يمكن أن يصل إليها اللاعب لمواجهة متطلبات المجهود البدني العنيف والمتمثل في أداء أقصى قوة عضلية في أقل زمن ممكن من وثب وتمرير وتصويب وانطلاق سريع لأداء الهجوم المضاد وكذلك محاولة استخلاص الكرة من المنافس ، الأمر الذي قد يتطلب الالتحام أو الاصطدام المباشر مع المنافس أو مع زملائه في بعض الأحيان . وبالتالي يجعله عرضة للإصابة خلال فترات التدريب أو أثناء المباراة أو المنافسة الرياضية.

ويشير مختار سالم (1987) ،"ديكنسون وآخرون" A.I. Dickinson , (1990) إلى أن: الإصابة الرياضية تعون اللاعب عن ممارسة النشاط الرياضي ، إذ أنها تحدث بصورة مفاجأة وقد تستمر لفترات طويلة قد إلى عدد من الأسابيع مما يؤدي إلى حرمان الفريق من مجهودات هذا اللاعب خاصة وأن عودة اللاعب للملعب مرة أخرى لا يتم بصورة مباشرة ولكن يأخذ فترة من الزمن للعودة لمستواه الطبيعي من خلال التأهيل الرياضي.(68:8) ، (93:10)

وباستعراض نسبة الإصابات التي يتعرض لها لاعبي الألعاب المختلفة كما يشير عبد الرحمن زاهر (2004) إلى أن: أغلب الإصابات والتي تمثل (75%) كانت نتيجة للكدمات العضلية والخلع المفصلي والتمزقات وتهتك العضلات والأوتار العضلية ، في حين أن باقي النسبة (15%) كانت للكسور وتمزقات الأربطة والغضاريف. ويشكل نقص الإعداد البدني (70%) من أسباب تلك الإصابات ، يليه زيادة الإرهاق العضلي التدريبي الذي قد يصاحبه أمراض أو إرهاق نفسي أو عضوي وذلك بنسبة (17%) ، وتبقى (13%) من الإصابات ترجع إلى عدم الالتزام بتطبيق أصول التدريب العلمي الحديث ، والابتعاد عن الروح الرياضية بممارسة العنف في الملاعب.(3: 13-14)

ونظراً لقلّة الأبحاث في علم الإصابات بصورة عامة وفي إصابات كرة اليد في الجماهيرية بصورة خاصة ، الأمر الذي حداً بالباحثين ضرورة القيام بهذه الدراسة للتعرف على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة اليد من حيث السبب والنوع ومكان حدوثها ، وفي أي فترة خلال المنافسة الرياضية. الأمر الذي يمكن القائمين والمهتمين بكرة اليد على المحافظة على اللاعبين من خلال الإعداد الجيد للاعب والاستفادة من هذه الدراسة قدر الإمكان.

## أهداف البحث:

1. التعرف على أكثر أنواع الإصابات الرياضية حدوثاً في مراكز اللعب المختلفة (حارس المرمى - الخط الأمامي - الخط الخلفي).
2. التعرف على أكثر أماكن الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي عينة البحث.
3. التعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي تحدث خلال فترة الإعداد وفترة المنافسات لدى لاعبي عينة البحث.

## تساؤلات البحث:

1. ماهى أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة فى كرة اليد ( حارس المرمى - الخط الأمامي - الخط الخلفي ).
2. ماهى أكثر الأماكن في الجسم حدوثاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي عينة البحث.
3. هل توجد فروق في النسب المئوية لأنواع الإصابات الرياضية وأماكن حدوثها بين فترة الإعداد وفترة المنافسات لدى لاعبي عينة البحث.

## مصطلحات البحث:

### الالتواء:

"وهو عبارة عن شد في الرباط المثبت للمفصل يتجاوز قدرته على التمدد ، مما يؤدي إلى حدوث تمزق جزئي أو كلى فيه ، ويكثر حدوثه في الرباط الخارجي لمفصل القدم أو أربطة مفصل الركبة والرسغ".(75:2)

### الشد أو التمزق العضلي:

"وهو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز مقدار المرونة العضلية مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية".(78:2)

### الكدمة:

"وهى عبارة عن تهتك أو تمزق في الطبقة أسفل الجلد أو العضلة ، وقد تصل إلى العظمة وتحدث خدوشاً بها".(88:2)

#### التقلص العضلي:

"وهو عبارة عن حالة انقباض العضلات انقباضاً زائداً عن الحد دون أي ارتخاء".(13:1)

#### الخلع:

"وهو خروج أحد العظمتين المكونتين للمفصل عن وضعه الطبيعي ضمن وخارج التجويف المفصلي".(90:2)

#### الكسر:

"وهو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزئين أو أكثر".(77:6)

## الدراسات السابقة:

### 1. دراسة " عياد على المصراتى " (2002)(4)

بعنوان " التغيرات الكهروفسيولوجية والبيوميكانيكية المصاحبة لإصابات مفصل الركبة لدى لاعبي بعض رياضات الاحتكاك " ، والتي استهدفت التعرف على التغيرات الكهروفسيولوجية والبيوميكانيكية لإصابات مفصل الركبة ، بالإضافة إلى إمكانية المساهمة في وضع برامج وقائية لحماية مفصل الركبة ، واشتملت عينة الدراسة على (40) لاعباً من ممارسي بعض الأنشطة الرياضية الاحتكاكية (كرة القدم ، السلة ، اليد ، الجودو) بأندية الجماهيرية وجمهورية مصر العربية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته وطبيعة الدراسة ، وأسفرت أهم النتائج عن إصابات الركبة تؤدي إلى انخفاض كبير في القوة العضلية لعضلات الفخذ والساق ، وأن إصابات الغضروف الهلالي الأنسى تمثل الغالبية العظمى من مجموع الإصابات بين اللاعبين.

### 2. دراسة "أسيمبو" Asembo(1999)(9)

بعنوان " كيفية الإصابة أثناء تنافس فريق كرة اليد في شرق إفريقيا " ، والتي استهدفت التعرف على طبيعة وأسباب وأماكن الإصابة ، وكذا معرفة توقيت حدوث الإصابة ، واشتملت عينة الدراسة على (9) فرق رجال ، (5) فرق سيدات ، واستخدم الباحث المنهج المسحي ، وأسفرت أهم النتائج عن أن أكثر الأماكن تعرضاً للإصابة هو الرأس بنسبة (59,24%) ، وأن أكثر الإصابات انتشاراً هي الكدمات وهى بنسبة (64,14%) ، وأن معظم الإصابات كانت بسبب لاعبين آخرين وكانت بنسبة (85,07%) ، وأن أغلب الإصابات تكون في الشوط الثاني من المباراة بنسبة (56,7%).

### 3. دراسة "سيل" Siel (1998)(12)

بعنوان " الإصابات في كرة اليد ، دراسة متوقعة خلال سنة لحوالي (16) فريق من الرجال كبار السن غير المحترفين " ، والتي استهدفت إلى مقارنة إصابات التدريب

وإصابات المنافسات ، واشتملت عينة الدراسة على (1996) لاعباً من (16) فريقاً ،  
وإصابات التدریب بلغ (14,3) لكل (1000) لاعب في الساعة ، ومعدل الإصابات خلال  
المنافسات بلغ (0.6) لكل (1000) لعب في الساعة ، وأن إصابات المنافسات تكون  
أكثر حدوثاً في حالة الأداء السيء ، وأن أكثر الأماكن تعرضاً للإصابة هو الركبة ،  
الكاحل ، الذراعين ، الكتف ، الأصابع.

#### 4. دراسة " محمود يوسف محمد " (1992)(7)

بعنوان " الإصابات للاعبين كرة اليد " ، والتي استهدفت إلى التعرف على نوع وأماكن  
الإصابات التي يتعرض لها لاعبي ولاعبات كرة اليد ، والتعرف على مدى الاختلاف  
بين الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ولاعبات كرة اليد ، واشتملت عينة  
الدراسة على (330) لاعب ولاعبة ، واستخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته وطبيعة  
الدراسة ، وأسفرت أهم النتائج عن أن أعلى نسبة إصابات كانت الكدم بنسبة (29,32%)  
، ثم التمزق بنسبة (22,68%) ، ثم الالتواء بنسبة (17,62%) ثم الخلع بنسبة  
(2,95%) ، وأن أكثر الأماكن تعرضاً للإصابة هو مفصل الركبة ، ثم الفخذ ، ثم القدم  
، ثم كف اليد ، ثم الكتف.

#### 5. دراسة " فاجرلى " Fagerli (1990)(11)

بعنوان " الإصابات لدى لاعبي كرة اليد " ، والتي استهدفت إلى التعرف على أكثر  
الإصابات شيوعاً بين لاعبي كرة اليد ، وكذلك أكثر الأماكن تعرضاً للإصابات بين  
لاعبين كرة اليد ، واشتملت عينة الدراسة على (140) لاعباً ، (281) لاعبة ، واستخدم  
الباحث المنهج المسحي لملائمته وطبيعة الدراسة ، وأسفرت أهم النتائج عن أن إصابات  
الكدم ، الكسر ، وتهتك الأربطة المفصالية هي أكثر الإصابات شيوعاً وأن أكثر الأماكن  
شيوعاً لحدوث الإصابة هي الذراعين ، الأصابع ، مفصل رسغ اليد ، الضلوع والوجه.

#### 6. دراسة " محمد قديري بكرى " (1987)(5)

بعنوان " خصائص الإصابات الرياضية بجمهورية مصر العربية " ، والتي استهدفت إلى  
التعرف على أكثر الأنشطة عرضة للإصابات وخصائصها النوعية ، تحديد موضع  
حدوث هذه الإصابات في أجسام الرياضيين ، دراسة أنواع الإصابات الحادثة خلال

ثلاثة أعوام بالمجتمع الرياضي المصري ، واشتملت عينة الدراسة على (1107) لاعب ،  
واستخدم الباحث المنهج المسحي ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن كرة اليد جاءت في  
المرتبة السادسة في حدوث الإصابات بنسبة (5,42%) وأن أكثر الإصابات شيوعاً في  
كرة اليد هي الانزلاق الغضروفي ، الكسور ، غضروف الركبة ، والخلع ، وأن الإصابات  
تكون أكثر أثناء التدريب عنها في المنافسات ، وبلغت إصابات الطرف السفلي  
(56,67%) ، والظهر بنسبة (36,67%) ، والركبة (35%) ، وبلغت نسبة الإلتواءات  
والكدمات (15%) ، يليها الكسور بنسبة (10%) ثم الانزلاق الغضروفي والرشح بالركبة  
بنسبة واحدة (1,67%).

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة البحث.

### عينة البحث:

(68) لاعباً من أندية ( الأهلي ، الإتحاد ، إتحاد الشرطة ، الجزيرة ) والمسجلين بالإتحاد الليبي لكرة اليد للموسم الرياضي 2006/2005 ف ، اختيروا بالطريقة العمدية ، وقد أجرىَ لهم التجانس في المتغيرات المختارة.

### جدول (1)

تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول-الوزن-السن-العمر التدريبي) ن=68

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1	الطول	سم	172,55	5,46	170	1,37
2	الوزن	كجم	73,69	4,19	75	-0,94
3	السن	السنة	24,11	2,15	24	0,153
4	العمر التدريبي	السنة	9,07	2,35	9	0,089

جدول (1) يوضح أن معامل الالتواء يتراوح ما بين (+ 3 ، - 3) مما يشير إلى

تجانس عينة البحث في المتغيرات المختارة

### وسائل جمع البيانات:

#### الأجهزة والأدوات:

1. جهاز رستاميتير لقياس الأطوال ( سم ).
2. ميزان طبي معتمد لقياس الوزن ( كجم ).
3. المقابلة الشخصية.
4. تحليل المراجع والوثائق المرتبطة بموضوع البحث.
5. استمارة استبيان لتحديد أهم الإصابات في فترة الإعداد والمنافسات لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة في كرة اليد . ملحق (1)

## عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

### جدول (2)

جدول رقم (2) يوضح النسبة المئوية لأنواع الإصابات لدى لاعبي الأندية عينة البحث

المجموع		الجزيرة		ت.الشرطة		الاتحاد		الأهلي		الإصابة
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
22.06	15	21.74	5	20	3	26.67	4	20	3	التواء
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	تمزق أوتار
13.24	9	13.04	3	13.33	2	6.67	1	20	3	تمزق أربطة
20.59	14	21.74	5	20	3	26.67	4	13.33	2	شد عضلي
14.71	10	17.39	4	20	3	13.33	2	6.67	1	تمزق عضلي
16.18	11	13.04	3	13.33	2	13.33	2	26.67	4	كدمه
13.24	9	13.04	3	13.33	2	13.33	2	13.33	2	جروح
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	خلع
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	كسر
100	68	100	23	100	15	100	15	100	15	المجموع

جدول رقم (2) يوضح بأن أقل إصابات كانت لدى لاعبي نادي الأهلي والاتحاد والمتمثلة في

التمزق العضلي وتمزق الأربطة بنسبة 6.67% ، بينما أعلى نسبة إصابة كانت لدى

لاعبي الجزيرة والمتمثلة في الشد العضلي والتواء بنسبة 21.74% ، بينما كانت أقل إصابات

على مستوى كل الأندية والمتمثلة في تمزق الأربطة والجروح بتسعة لاعبين لكل إصابة ونسبة مئوية بلغت 13.24% .

جدول (3)

جدول رقم (3) يوضح النسبة المئوية لأماكن الإصابات لدى لاعبي الأندية عينة البحث

المجموع		الجزيرة		ت.الشرطة		الاتحاد		الأهلي		الإصابة
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
4.41	3	4.35	1	0	0	6.67	1	6.67	1	الرأس
7.35	5	4.35	1	13.33	2	6.67	1	6.67	1	الكتف
8.82	6	8.70	2	6.67	1	13.33	2	6.67	1	العضد
8.82	6	8.70	2	6.67	1	6.67	1	13.33	2	مفصل المرفق
4.41	3	4.35	1	6.67	1	6.67	1	0	0	الساعد
7.35	5	8.70	2	6.67	1	6.67	1	6.67	1	رسغ اليد
4.41	3	4.35	1	6.67	1	0.00	0	6.67	1	اليد
8.82	6	8.70	2	13.33	2	6.67	1	6.67	1	الجذع
8.82	6	8.70	2	6.67	1	6.67	1	13.33	2	الفخذ
7.35	5	8.70	2	6.67	1	6.67	1	6.67	1	مفصل الركبة
7.35	5	8.70	2	6.67	1	6.67	1	6.67	1	الساق
14.71	10	13.04	3	13.33	2	20	3	13.33	2	مفصل القدم
7.35	5	8.70	2	6.67	1	6.67	1	6.67	1	القدم
100	68	100	23	100	15	100	15	100	15	المجموع

جدول رقم (3) يوضح بأن أقل الأماكن التي تحدث فيها إصابات كانت في الرأس لدى لاعبي ت.الشرطة وفي مفصل اليد لدى لاعبي الاتحاد والساعد لدى لاعبي الأهلي ، بينما كانت أكثر الأماكن التي تحدث فيها الإصابات كانت في مفصل القدم لدى لاعبي الجزيرة والاتحاد ، بينما أيضاً كانت إصابات مفصل القدم على صعيد الأندية قيد البحث أكثر الإصابات شيوعاً ، حيث كانت بنسبة %14.71

#### جدول (4)

جدول رقم (4) يوضح النسبة المئوية لأنواع الإصابات حسب مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي عينة البحث

الإصابة	حارس المرمى		الخط الأمامي		الخط الخلفي		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
التواء	4	20	5	23.81	6	22.22	15	22.06
تمزق أوتار	0	0	0	0	0	0	0	0
تمزق أربطة	2	10	3	14.29	4	14.81	9	13.24
شد عضلي	3	15	6	28.57	5	18.52	14	20.59
تمزق عضلي	4	20	2	9.52	4	14.81	10	14.71
كدمه	5	25	2	9.52	4	14.81	11	16.18
جروح	2	10	3	14.29	4	14.81	9	13.24
خلع	0	0	0	0	0	0	0	0
كسر	0	0	0	0	0	0	0	0
المجموع	20	100	21	100	27	100	68	100

جدول رقم (4) يوضح أن أقل أنواع الإصابات حسب مراكز اللعب كانت لدى حراس المرمى ، وأكثرها كانت لدى لاعبي الخط الخلفي ، بينما كانت أكثر الإصابات هي الالتواء للاعبي مراكز اللعب المختلفة للاعبي العينة قيد البحث ككل ، وكانت بنسبة 22.06% ، وأقلها إصابات الجروح وتمزق الأربطة بنسبة 13.24%.

جدول (5)

جدول رقم (5) يوضح النسبة المئوية لأماكن حدوث الإصابات حسب مراكز اللعب المختلفة لدى

لاعبي عينة البحث

الإصابة	حارس المرمى		الخط الأمامي		الخط الخلفي		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
الرأس	0	0	1	4.76	2	7.407	3	4.41
الكتف	1	5	1	4.76	3	11.11	5	7.35
العضد	0	0	3	14.29	3	11.11	6	8.82
مفصل المرفق	3	15	1	4.76	2	7.407	6	8.82
الساعد	2	10	1	4.76	0	0	3	4.41
رسغ اليد	2	10	1	4.76	2	7.407	5	7.35
اليد	1	5	1	4.76	1	3.704	3	4.41
الجذع	1	5	2	9.52	3	11.11	6	8.82
الفخذ	3	15	2	9.52	1	3.704	6	8.82
مفصل الركبة	1	5	2	9.52	2	7.407	5	7.35
الساق	1	5	3	14.29	1	3.704	5	7.35
مفصل القدم	3	15	2	9.52	5	18.52	10	14.71
القدم	2	10	1	4.76	2	7.407	5	7.35
المجموع	20	100	21	100	27	100	68	100

يوضح جدول رقم (5) بأن أقل إصابات لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة كانت في الرأس والعضد لدى حراس المرمى، وإصابات الساعد لدى الخط الخلفي، بينما كانت أكثر الإصابات حدوثاً لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة في مفصل القدم لدى لاعبي الخط الخلفي بنسبة مئوية بلغت 18.52%.

جدول (6)

جدول رقم (6) يوضح النسبة المئوية لأنواع الإصابات بين فترة الإعداد

وفترة المنافسات لدى لاعبي عينة البحث

الإصابة	فترة الإعداد		فترة المنافسات		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
التواء	9	32.14	6	15	15	22.06
تمزق أوتار	0	0	0	0	0	0
تمزق أربطة	3	10.71	6	15	9	13.24
شد عضلي	6	21.43	8	20	14	20.59
تمزق عضلي	3	10.71	7	17.50	10	14.71
كدمه	3	10.71	8	20	11	16.18
جروح	4	14.29	5	12.50	9	13.24
خلع	0	0	0	0	0	0
كسر	0	0	0	0	0	0
المجموع	28	100	40	100	68	100

جدول رقم (6) يوضح أقل إصابات كانت لدى اللاعبين في فترة الإعداد حيث

بلغت (28) إصابة ، بينما كانت أكثرها في فترة المنافسات حيث بلغت (40) إصابة.

## ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2) والخاص بالنسبة المئوية لأنواع الإصابات الرياضية لدى لاعبي الأندية وجود فروق في أنواع الإصابات التي يتعرضون لها ، وأن أكثر الأندية الرياضية التي تعرضت إلى إصابات كان فريق الجزيرة ، حيث بلغت (23) إصابة ، بينما كان أقل الأندية في عدد الإصابات هي على التوالي

( الأهلي - الإتحاد - ت.الشرطة) حيث بلغت (15) إصابة رياضية ، وكانت أكثر أنواع الإصابات الرياضية لدى لاعبي الأندية قيد البحث من حيث المجموع الكلي لأنواع إصابات الالتواء بعدد (15) إصابة رياضية وبنسبة مئوية بلغت (22.06%) ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة "سيل" Siel (1998) (12) ، ودراسة محمد يوسف محمد (1992) (7) بأن : أكثر الأماكن تعرضاً للإصابات هي الالتواء ، وكانت أقل أنواع الإصابات الرياضية لدى اللاعبين من حيث المجموع الكلي لأنواع الإصابات هي إصابات تمزق الأربطة والجروح بعدد (9) إصابة رياضية وبنسبة مئوية بلغت (13.24%) ، حيث لم تكن موجودة الإصابات الخاصة بالكسور والخلع وتمزق الأوتار ، الأمر الذي يرجعه الباحثان إلى طبيعة نشاط لعبة كرة اليد ، حيث أن هذا النشاط يعتمد أساساً على حركات اليدين والجذع ومفصل القدمين ، وعدم مرور اللاعبين بفترة إعداد كافية يؤدي إلى تعرضهم إلى الإصابة.

ويوضح جدول رقم (3) والخاص بالنسبة المئوية لأماكن الإصابات الرياضية لدى لاعبي الأندية وجود فروق دالة لأماكن حدوث الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون ، حيث كانت أكثر الإصابات هي مفصل القدم حيث بلغت (10) إصابات ، وبنسبة مئوية قدرها (14.71%) ، حيث كانت أقل أماكن تعرض لها اللاعبون إصابةً هي إصابات الرأس ، الساعد واليد حيث بلغ عدد الإصابات (3) بنسبة مئوية قدرها (4.41%).

ويرجع الباحثان هذه الفروق بين أماكن حدوث الإصابات الرياضية إلى أن الفرق الرياضية تهتم بالدرجة الأولى في فترة الإعداد بأهمية تنمية حركة اليدين ، وأن غالبية الفرق لا تهتم بفترة الإعداد بالدرجة الكاملة بتنمية الطرف السفلي لجسم اللاعب بما فيها مفصل القدم ، ولذلك يجب على الأجهزة الفنية للفرق أن تولي لاعتبارها أهمية بالغة بالإعداد البدني الجيد بحيث يكون للاعب القدرة على مواجهة متطلبات المجهود البدني العنيف الذي تتمتع به لعبة كرة اليد من سرعة في الأداء والاحتكاك البدني العنيف .

ويوضح جدول رقم (4) والخاص بالنسبة المئوية لأنواع الإصابات حسب مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي الأندية ، بأنه هناك فروق في النسب المئوية بين أنواع الإصابات لدى لاعبي مراكز اللعب والمتمثلة في ( حارس المرمى - الخط الأمامي - الخط الخلفي ) في إصابات الالتواء ومجموع الإصابات ، وأن أكثر الإصابات كانت للاعبين الخط الخلفي ، حيث بلغت (27) إصابة ، يليها الخط الأمامي (21) إصابة ، ثم حارس المرمى (20) إصابة ، وذلك يرجع إلى عدم تركيز المدربين على الخطوط الخلفية وعلى الإهتمام بالقدرات البدنية قدر اهتمامهم بالنواحي الفنية والإعداد المهاري والخططي ، وأن حراس المرمى هم أقل اللاعبين في عدد الإصابات نظراً لأنهم قليلي الاحتكاك باللاعبين ، بينما لاعبي خط الهجوم لم تكن نسبة تعرضهم للإصابة بمثل ما تعرض له لاعبو الخط الخلفي.

ويتضح من الجدول رقم (5) والخاص بالنسبة المئوية لأماكن حدوث الإصابات حسب مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي الأندية وجود فروق في النسب المئوية بين إصابات مفصل القدم ومجموع الإصابات ، حيث كانت نسبة إصابات مفصل القدم (14.71%) من مجموع الإصابات ، حيث كان لاعبو الخط الخلفي هم أكثر اللاعبين تعرضاً لهذه الإصابات ، ويرجع ذلك إلى الحركات المتكررة والجري الجانبي الذي يقوم به لاعبو الخط الخلفي عند عملية الدفاع عن المرمى ، ومحاولة منع الفريق الخصم من التصويب على المرمى.

ويوضح جدول رقم (6) والخاص بالنسبة المئوية لأنواع الإصابات بين فترة الإعداد وفترة المنافسات لدى لاعبي الأندية وجود فروق في النسب المئوية لأنواع الإصابات في فترة المنافسات عنه في فترة الإعداد عدا الالتواء والذي بلغ في فترة الإعداد (9)

إصابات بنسبة بلغت (15%) ، في حين أن باقي الإصابات كانت في فترة المنافسات أكثر من فترة الإعداد ، حيث بلغت أكثر إصابات في فترة المنافسات الشد العضلي والتمزق العضلي على التوالي بعدد (6) إصابات وبنسبة مئوية قدرها (15%) وهذا ما يؤكد "سيل" Siel (1998)(12) بأن : إصابات فترة المنافسة تكون أكثر حدوثاً من فترة الإعداد في حالة الأداء السيء .

ويرجع ذلك إلى ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية للاعبين في فترة المنافسات عنه في فترة الإعداد إلى عدم الإهتمام الجيد والكافي بفترة الإعداد البدني الذي يفترض أن يمر به اللاعب بفترة إعداد تؤهله إلى الدخول إلى فترة المنافسات بدون وجود إصابات ، الأمر الذي يرجعه الباحثان إلى عدم التخطيط السليم لعملية التدريب ، واتخاذ الأسلوب العشوائي والغير مقنن بدرجة كافية ، مما يسبب إصابات متكررة خاصة في فترة المنافسات. وهذا ما يؤكد عبد الرحمن زاهر (2004) بأن (70%) من أسباب تلك الإصابات تكون أساسها نقص في الإعداد البدني للاعبين. (3: 13-14)

### الاستخلاصات:

1. إصابات الالتواء-الشد العضلي هي أكثر الإصابات الشائعة لدى لاعبي الفرق المختلفة.
2. إصابات مفصل القدم هي أكثر الأماكن التي تحدث فيها الإصابات.
3. إصابات الالتواء لدى لاعبي الخط الخلفي هي أكثر الإصابات من بين باقي الخطوط المختلفة.
4. الجروح وتمزق الأربطة هي أقل الإصابات التي يمر بها حراس المرمى.
5. الشد العضلي هي أكثر الإصابات لدى لاعبي الخط الأمامي.
6. أكثر أماكن الإصابات لدى حراس المرمى هي مفصل المرفق - الفخذ - مفصل القدم.
7. أكثر أماكن الإصابات لدى لاعبي الخط الأمامي في العضد - الساق.
8. أكثر أماكن الإصابات لدى لاعبي الخط الخلفي هي مفصل القدم.

9. أكثر نسبة إصابات كانت في فترة المنافسات عنه في فترة الإعداد.

### التوصيات:

1. وضع برامج تدريبية مقننة وعلى أسس علمية صحيحة للاعبين كرة اليد.
2. الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد.
3. تدريب اللاعبين على كيفية تفادي الإصابات.
4. عدم إشراك اللاعب المصاب قبل التأكد من سلامته من الإصابة ، وعودته إلى حالته الطبيعية.
5. ضرورة وجود طبيب متخصص مع الفريق للتعامل مع اللاعب المصاب.
6. التأكد من ضرورة مرور اللاعبين بفترة إعداد كافية قبل الدخول في فترة المنافسات.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:-

1. سعد الدين أبو الفتوح:- دراسة للوقاية من الإصابات في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 1983.
2. عادل على حسن:- الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مطبعة إدارة المناهج، الطبعة الأولى، البحرين، 1994.
3. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر:- موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 2004.
4. عياد على المصراى:- التغيرات الكهروفسيولوجية للبيوميكانيكية المصاحبة لإصابات مفصل الركبة لدى لاعبي بعض رياضات الاحتكاك، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2001.
5. محمد قدري بكرى:- خصائص الإصابات الرياضية بجمهورية مصر العربية ، مجلة جامعة حلوان، علوم وفنون، دراسات وبحوث ، المجلد الأول، العدد الثاني، القاهرة، 1987.
6. \_\_\_\_\_:- الإصابات الرياضية بالأنشطة الجماعية والفردية، إنتاج علمي منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد الرابع، يناير، 1985.
7. محمد يوسف محمد:- الإصابات للاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1992.
8. مختار سالم :- إصابات الملاعب ، دار لمريخ للنشر ، الرياضي ، 1987.

9. Asembo, J.M; Injury Patterw during team handball Competition, Kemga, 1999.
10. Dickinson, A.L.; Chronic Injury, Track high Jump in L.A. Larson (ed) E. Encyclopedia of Sports Sciences and Medicine, Macmillan, New York.1990.

11. Fagerli. V.M.; Injurer in handball players, Norwegian, 1990.

12.Seil,R ; Sports Injuries in team handball a one-year Prospective Study of Sixteen means senior teams of a superior fissional level, Germany,1998.

(\*) د . المبروك محمد ابوعميد

(\*\*) د . حمدي داود سليمان

(\*\*\*) أ. الأمين عمران عمار

## المقدمة ومشكلة البحث

تعد العملية التعليمية من العمليات الصعبة والمعقدة حيث ترتبط بأربعة عناصر أساسية هي المرسل ، والوسيلة ، والرسالة و المستقبل وبها تبنى وتطبق مفاهيم وممارسات التطوير الذاتي المستمر للقدرات المهنية للموارد البشرية بالجامعات الليبية لتحسين جودة مخرجات التعليم الجامعي بما يحقق التكيف مع تحديات العصر وكذلك التوافق مع قواعد السلوك الأخلاقي المهني للعاملين بمهنة التدريس بالجامعات ، والذين يتطلب أن تكون لديهم مجموعة من القدرات والمهارات كمهارة التعامل مع تكنولوجيا المعلومات ، والمهارات اللغوية والقدرة على البحث والاتصال والتفاعل الاجتماعي ، وإدارة الموارد والعرض والتقييم ، وديناميكية في التفكير ومواجهة ضغوط العمل وفق قواعد وسلوك العمل المهني والتطوير التنظيمي ومقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات لذلك لابد من توفر بيئة تعليمية مناسبة تتيح للمتعلم الاستفادة من أنواع متعددة ومختلفة من مصادر التعلم وتهيئ له فرص التعلم الذاتي وتعزز مهارات البحث والاستكشاف وتمكن المعلم من إتباع أساليب حديثة في تصميم مادة الدرس وتطويرها وتنفيذها وتقييمها ومتابعة آخر ما توصلت إليه تكنولوجيا التعليم (2:215) .

ويرى محمد احمد المقدم 1991 إن التعليم والتدريب المصمم بطريقة منهجية نظامية تتكيف مع المحتوى التعليمي المراد تعلمه ، والسعي إلى تحقيق تعليم أكثر كفاءة وأكثر فعالية للمتعلمين من خلال أنشطة ومصادر تعليمية كافية لهم ليتمكنوا من حل مشكلاتهم المكتشفة بطريقتهم الخاصة (11:37) .

تأخذ الجامعات منذ القدم مكان الصدارة في المجتمع ، فهي مركز الإشعاع لكل جديد من الفكر والمعرفة والاختراعات ، والمنبر الذي تنطلق منه آراء المفكرين والعلماء والفلاسفة ورواد الإصلاح والتطور ، وارتبط الأستاذ بهذه المعاني فأحييت هذه المهنة بهالة من التقدير والتنظيم ولما تحظى بها مهنة أخرى ، ولأهمية يلاحظ التالي:-

### • عضو هيئة التدريس الجامعي

الجامعة مؤسسة اجتماعية تعليمية ذات دور ريادي ، وأصبح لها تأثيرها الواضح على قيم المجتمع واتجاهاته ، ونظر لها الجميع على أنها صاحبة الكلمة الأولى والأخيرة في كل أمر يمس المجتمع ، وكما عرفنا سابقاً فإن للجامعة العديد من الأهداف التي تضطلع بتحقيقها ، وإذا كان مجال تلك الأهداف هم الطلاب الدارسون في المقام الأول والمجتمع في المقام الثاني ، فإن المنوط به لتحقيق هذه الأهداف هو عضو هيئة التدريس الجامعي.

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

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

(\*\*\*) مساعد محاضر المعهد العالي للفندقة والسياحة .

ولهذا فإن الأستاذ الجامعي ركيزة من ركائز الجامعة والتي تتكون من أهم أربعة عناصر وهي الأستاذ ، الطلبة ، المكتبة ، الإدارة التعليمية الواعية ، وقد أنيط بعضو هيئة التدريس أدوار ومهام عديدة من منطلق أنه كادر مؤهل تأهيلاً عالياً للتعامل مع المسائل العلمية التي من أهمها الدور الأكاديمي (10 : 41) .

• كفاءة عضو هيئة التدريس

قيمة الجامعة مرهونة بالكفاءة والقدرة العلمية لأعضاء هيئة التدريس بها ، وأوضاع أعضاء هيئة التدريس بالدول النامية ومنها الدول العربية فنجد أعضاء هيئة التدريس في هذه الدول شأنهم شأن الموظفين الإداريين لا تميز بين عضو هيئة التدريس والموظف الإداري من حيث المرتبات والحوافز والمعاملات . ويتقاضون مرتبات قد لا تتفق ومكانتهم الأدبية ومسئولياتهم العلمية والاجتماعية ، فكان ذلك سبباً في التنقل بين الجامعات والمعاهد العليا للتدريس بصفة متعاونين ، مما يؤثر في كثير من الأحيان ، على نشاطاتهم البحثية وعلى علاقاتهم بطلابهم، وقد أكدت معظم الدراسات على أن عضو هيئة التدريس الجامعي هو حجر الزاوية في العملية التعليمية ، وأن 70% مما يجري داخل الفصل يقوم به عضو هيئة التدريس ، وهذا ما يؤكد بأن المعلم هو أكثر عناصر العملية التعليمية فاعلية وتأثيراً (16) :

(12) .

إن كلمة كفاءة تعنى مجموعة من الاتجاهات وأشكال القيم والمهارات التي من شأنها أن تيسر للعملية التعليمية تحقيق أهدافها (6 : 47) .

ومن أهم كفاءات عضو هيئة التدريس ما يلي (7 : 303) :-

1 - في مجال الشخصية : - وهي ما يجب أن تتحلى به شخصية عضو هيئة التدريس منها :

أ - التحلي بالخلق الرفيع وبالصبر في التعامل مع طلابه وزملائه والعاملين بالجامعة

ب - القيام بكل ثقة في النفس بواجبات عمله الجامعي تديراً وبحثاً وخدمة للمجتمع.

ج - الحكم بكل موضوعية وتجرد وصدق في القضايا التي تعرض عليه ،

د - يجب أن يكون له اعتزاز بالانتماء إلي مهنة التدريس الجامعي .

2 - في مجال المعلومات العامة ومنها : -

أ - يجب أن يكون متقناً للغة أجنبية حية قراءة وكتابة بالإضافة إلي إتقانه للغة العربية

ب - أن تكون له القدرة على اتخاذ القرار السليم في المواقف التي تعرض

- ج - أن يكون واعياً بوظائف الجامعة وأهدافها والعمل علي تحقيقها بفاعلية وكفاءة.
- د - الإلمام بالقوانين والأنظمة واللوائح المعمول بها بالجامعة والمتعلقة بوظيفته كأستاذ جامعي .
- هـ - أن يراعي الظروف الاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي يعيشها طلابه وزملاؤه
- 3- في مجال تخصصه ومنها : -
- أ - التمتع بقدر كبير من الثقافة العامة التي تلزمه كمواطن أولاً وأستاذاً ثانياً
- ب - الإلمام بكل ما تحتويه المادة التي يقوم بتدريسها .
- ج - جعل المادة التي يقوم بتدريسها وما يرتبط بها من مفاهيم ونظريات نحو خدمة الواقع المحلي وجعلها قابلة للتطبيق .
- د - الإلمام بمبادئ التربية وعلم النفس واستخدامها استخداماً سليماً في تدريسه وتعامله مع طلابه وزملائه .
- هـ - امتلاك مهارة البحث العلمي والبحث الميداني الموجه .
- 4 - في مجال الأنشطة منها : -
- أ - خلق جو مناسب في الفصل يتمكن من خلاله الطلاب من المشاركة، والتعبير بحرية عن أفكارهم ، ومشاعرهم دون خوف من الإحباط .
- ب - المساهمة في تكوين شخصية طلابه وذلك بإدارة النقاش بفاعلية وبشكل ينمي التفكير الناقد لدى الطلبة .
- ج - استخدام الوسائل الحديثة ، والمتطورة في تعليم الطلبة في قاعة المحاضرة .
- د - إجراء البحوث العلمية والميدانية بغرض تحسين العمل وتسهيل أمور الحياة .
- 5- في مجال التقييم منها : -
- أ - استخدام الأسئلة التي تزيد معارف الطلبة وأفكارهم واتجاهاتهم .
- ب - تحديد مواطن القوى في تعليم الطلبة لدعمها ومواطن الضعف لعلاجها.
- \* خصائص عضو هيئة التدريس
- عضو هيئة التدريس هو أهم ركائز الجامعة فالجامعة تصبح ضعيفة إذا بنيت على أكتاف هيئة ضعيفة ، لأن الهيئة الضعيفة لن تتجرب إلا طلاباً ضعافاً ، لهذا يجب أن ينصب اهتمام أستاذ الجامعة على العمل الأكاديمي من خلال البحوث العلمية التي يقوم بها ، ومن خلال محاضراته لطلابيه ، فيستطيع من خلال عمله هذا تثقيف المجتمع

وتدعيم القيم والمبادئ والاتجاهات التي يتبناها ، فلا جامعة بلا أستاذ فهو الموصل الأول للمعلومات لطلابه ، والمؤثر في شخصياتهم وفي بنائهم العلمي . كل هذه الأعمال التي يقوم بها الأستاذ الجامعي جعلت له خصائص وصفات مثالية تنشذ الوصول إلى الكمال أو الاقتراب منه ، ومن أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها الأستاذ الجامعي ما يلي (4 : 18) -

1 - الصدق : ويقصد بذلك التحلي بالصدق والبعد عن الرياء والكذب والنفاق وهي من أهم الصفات التي يجب أن يلتزم بها الأستاذ الجامعي .

2 - الأمانة : وتعنى القيام بأداء واجباته على الوجه الأكمل والصحيح من تدريس وبحث وخدمة المجتمع .

3 - الجرأة : وهي قول الحق والدفاع عنه دون خوف ، وتتولد هذه الصفة عندما تتوفر الثقة بالنفس لدى عضو هيئة التدريس والتمكن من الأمور والدراية بها .

4 - الفضيلة : ومنها كظم الغيظ ، لأن مهنة التدريس تتطلب من عضو هيئة التدريس السيطرة على انفعالاته وكبح غيظه واتصافه بمستوي ناضج من التحكم فكظم الغيظ مع القدرة على تجاوزه دليل علي مستوى متقدم لتعامل الأستاذ مع طلابه والآخرين .

5 - المسؤولية : وهي الالتزام بما أوكل إليه من مهام ، والقيام بها على أكمل وجه .

• واجبات عضو هيئة التدريس

المتطلع إلي عمل الأستاذ الجامعي لا يرنو ذهنه إلا العملية التعليمية التي يقوم بها وذلك بإلقاء المحاضرات ، ولكن هذا العمل جزء من كل ما يقوم به الأستاذ الجامعي من أعمال شتى ، وهي البحث العلمي ( الوظيفة البحثية ) وحضور المؤتمرات والندوات العلمية والإشراف على الرسائل العلمية ، وبجانب هذا العمل الذي يطلق عليه العمل الأكاديمي يكلف الأستاذ الجامعي ببعض الأعمال الإدارية تبدأ من أمانة القسم والدراسة والامتحانات به وتنتهي بأعلى الهرم الجامعي وهي أمانة اللجنة الشعبية للجامعة ، ومن أهم واجباته (15 : 82) -

1 - التدريس وذلك بإلقاء المحاضرات لطلاب التعليم الجامعي والعالي بالجامعات والمعاهد العليا في مجال تخصصه .

2 - الإشراف على قاعة المحاضرة ، وطرح الأسئلة ، وقيادة المناقشات في الموضوعات المختارة من المقرر .

3 - الإشراف على دراسات وأبحاث الطلاب .

4 - إلقاء المحاضرات الخارجية .

5 - الإشراف علي التجارب العلمية التي يقوم بها الطلبة في المعامل .

6- إعداد أسئلة الامتحانات والقيام بتصحيح كراسات الإجابة ورصد درجات طلابه

7- التدريس والإشراف على طلاب الدراسات العليا في إعداد البحوث والرسائل .

8 - الاشتراك في أعمال لجان الدراسات الفنية التي يتم تشكيلها .

• تقييم عضو هيئة التدريس

عملية التقييم في المجال التربوي عملية قديمة حيث مارسها الإنسان منذ أن عرف التعليم ومنذ أن أنشئت

المدارس والمعاهد وهي جديدة من حيث مفهومها وأساليبها ووسائلها ( 3 : 213).

والتقييم معرفة قيمة أي تحديد قيمة الشيء أو المعني أو العمل أو أي وجه من أوجه النشاط وذلك بالنسبة لهدف معين

ومعلوم ومحدد من قبل ( 13 : 4) .

ويعرف التقييم أيضا علي أنه العمليات التي بواسطتها يتم جمع وتفسير المعلومات المناسبة بطريقة منظمة لتكون أساس

الحكم العقلاني علي نتيجة أو جدارة أو تأثير برنامج أو إجراءات أو فرد معين ( 5 : 663).

مما تقدم يتبين أن التقييم هو عملية الغرض منها تقدير ما تحقق من عمل نتيجة لتطبيق مستويات أو معايير

معينة ويشمل النواحي الكمية والنواحي الكيفية أما القياس فيقتصر على النواحي الكمية .

إن الهدف من عملية التقييم هو صالح المؤسسة التعليمية من خلال تقييم العملية التعليمية بها وكذلك تنمية كفاءة

عضو هيئة التدريس بها لذلك اهتمت الجامعات بتقييم العملية التعليمية .

• طرق تقييم العملية التعليمية

يتم تقييم العملية التعليمية بعدة طرق منها ( 5 : 174) :

أ - الزيارة داخل قاعات المحاضرة : - وفيها يقوم رئيس القسم بزيارات ودية لحديثي التعيين ويجري علي أساس تلك

الزيارات حوار ونقاش هدفه تحسين العملية التعليمية داخل قاعة المحاضرة .

ب - التقييم الذاتي : وفيها يقوم عضو هيئة التدريس بوضع الأهداف الخاصة بكل مقرر يقوم بتدريسه تم يتعرض

بالشرح لمفردات المقرر ويوضح بعده الأسلوب المتبع في تحقيق ذلك ، مبيناً ما تحقق من الأهداف التي وضعها .

ج - رأي الطلبة : وهو الأسلوب الذي يتم عن طريق أخذ رأي الطلبة عن طريق استبيان وتشجع العديد من الجامعات على ذلك وتطلب من الأقسام إعداد مثل هذه الاستبيانات بالنسبة لكل مقرر .

كما أن هناك معايير مهمة عند اختيار الأسلوب التدريسي للمعلم وهي : تحديد الأهداف من حيث المعلومات والمهارات والاتجاهات ، ثم تحديد المحتوى من مادة مستقلة أو مرتبطة ، والعوامل المادية كالوقت والجهد والمال ، وكلها تلعب دور مهم لنجاح المعلم في أنجاز عمله بفاعلية ونجاح، وما نلاحظه في الكثير من المواقف التعليمية هو بعض القصور من قبل عضو هيئة التدريس في إدراك مجموعة من تلك المعايير والمتطلبات التعليمية المتعلقة بقدرات وميول واتجاهات المتعلمين الأمر الذي يجعل المتعلمين ينظرون إلى المعلم والعملية التعليمية برمتها نظرة فيها شيء من عدم الرضاء وهو ما يكون له الأثر السلبي في تحقيق الأهداف التعليمية وهو ما دفعنا للوقوف على هذه المشكلة وتحديد أوجه القصور كما يراها الطلاب وهم احد أهم عناصر العملية التعليمية .

#### أهمية البحث

من أهم العوامل لنجاح العملية التعليمية هي عملية التقييم والتقييم إذ لابد عند وضع أية برنامج أن يكون لهذا البرنامج هدف واضح ومحدد ، ولابد من تحديد أغراض ذلك البرنامج ثم حصر الإمكانيات اللازمة لتنفيذه وتحديد أهدافها تحديدا دقيقا وتحديد الأساليب المناسبة ثم تحديد زمن تنفيذه ، وتحديد مراحل لتقييم تنفيذ البرنامج حتى نستطيع أن نقف على نقاط القوة ونقاط الضعف فيه ، وعملية التدريس وطرق التدريس والتعامل هي علم دقيق وحساس كونه يقوم على عملية تعليم وتعلم أساسها إنسان بكلياته البدنية والنفسية والعقلية وما يحيط بها من مؤثرات ومثيرات داخلية وخارجية . إذا لابد من عملية تقييمه وتقويمه دورية تساعدنا في تحديد أصلح وانسب الطرق والوسائل التي تحقق أهداف العملية التعليمية وتجعل العلاقة بين الطالب والمعلم علاقة تسهم في إعداد الكوادر المؤهلة تأهيلا علميا وتربويا دون أية عوائق ،والطالب هو احد ركائز هذه العملية مما يجعل الاهتمام به ومعرفة رأيه في أستاذه من حيث طرق التدريس وكيفية التعامل ومدى رضاء الطالب واقتناعه بتلك الطرق يجعل الصورة واضحة أمامنا للاستمرار أو التعديل أو التغيير لنصل إلى الطرائق المناسبة لتحقيق أهداف العملية التعليمية والتربوية .

#### أهداف البحث

يهدف البحث إلى الوقوف على طرق وأساليب أعضاء هيئة التدريس كما يدركها الطلاب الذين يتولون تدريسهم

#### فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طرق تعامل أعضاء هيئة التدريس مع الطلاب .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في طرق تعامل أعضاء هيئة تدريس المواد العملية والمواد النظرية .
- 3- هناك مشكلات تتعلق بطرق تعامل عضو هيئة التدريس مع الطلاب .

#### إجراءات البحث

أولا - أدوات الدراسة

1-مجتمع وعينة الدراسة

أشتمل مجتمع الدراسة على طلاب كلية التربية البدنية -جامعة الفاتح للعام الدراسي 2006-2007 وكان عددهم بحدود (400) طالبا وطالبة موزعين على المراحل الدراسية الأربعة .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث وقام باختيار أسلوب العينة الطبقية العشوائية وذلك لتجانس مجتمع الدراسة ، وتم اختيار عينة الدراسة بنسبة بلغت 25% من المجتمع وكما مبين في الجدول (1).

### جدول (1)

يبين عينة الدراسة موزعة على المراحل الدراسية

المرحلة	العينة	النسبة المئوية
الأولى	25	25%
الثانية	25	25%
الثالثة	25	25%
الرابعة	25	25%
المجموع	100	100%

### 2- أداة الدراسة:

استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات من المصدر الميداني، ووفق عينة الدراسة أعلاه، حيث تم توزيع ( 100 ) استمارة على الطلبة والطالبات ،الذين يمثلون المراحل الدراسية كافة ، وتم اعتماد (100) استمارة، وذلك بنسبة ( 100%) من مجموع الاستمارات الموزعة.

### 3- بناء الاستبيان

يعرف الاستبيان علي أنه وسيلة للحصول على إجابات على أسئلة وذلك باستعمال استمارة يقوم الباحثان ، بتدوين الإجابات عليها، فالاستبيان يشبه المقابلة في كونه يتضمن مجموعة من الأسئلة يراد الحصول على إجابات عليها، ووجه الخلاف بينهم أن الأسئلة لا تطرح وجها لوجه كما أن الإجابة تتم تحريراً وفي الغالب يتم ذلك في غياب الباحثان ( 1 : 95 ) .

### 4-اختبارات الصدق " الصلاحية

يقصد باختبار صدق أداة جمع المعلومات والبيانات "مدى قدرتها على أن تقيس ما تسعى الدراسة إلى قياسه فعلاً، بحيث تطابق المعلومات التي يتم جمعها بواسطتها مع الحقائق الموضوعية ( 8 : 242 ) وللتأكد من صدق وصلاحية صحيفة الاستبيان ، قام الباحثان بالاختبارات الآتية :

#### أ-مراعاة الصدق الظاهري : Face validity

وهو القيام بتقييم الاستبيان ، باستخدام مجموعة من المحكمين والمختصين ، عادة يكونون خبراء في القياس ، أو باحثين لديهم خبرة طويلة بالموضوع ،يراجعون العبارات والأسئلة ويقررون ما إذا كان يعتقدون أنها سوف تقيس الظاهرة أو المتغير محل الدراسة ( 12 : 212 ) .

وللتأكد من الصدق الظاهري قام الباحثان بعرض استمارة الاستبيان على مجموعة من المتخصصين والمحكمين والخبراء في هذا المجال، وذلك بهدف الحكم والتأكيد على مدى صلاحية هذه الاستمارة لجمع المعلومات والبيانات

الخاصة بالدراسة ، ومدى تحقيقها لأهدافها ، وبناءً على مقترحاتهم وملاحظاتهم ثم تعديل بعض فقرات الاستبيان وإخراجها في شكلها النهائي.

ب- مراعاة صدق المحتوى (أو صدق المضمون) Content validity

وهو ما يسمى الصدق المنطقي أحياناً Logical ويستهدف التأكد من أن أداة جمع المعلومات والبيانات تتضمن كافة الجوانب و المتغيرات و الأبعاد الخاصة بالمشكلة ومدى شمولها وتحديدها لموضوع الدراسة والمواقف و الجوانب التي تقيسها (11 : 373).

وقد رعي الباحثان جانب صدق المحتوى في الاستمارة ، من خلال التأكد من أن جميع الأسئلة التي تحتويها الاستمارة تغطي جميع أبعاد المشكلة قيد الدراسة ، كما تغطي جميع جوانب وأبعاد التساؤلات الرئيسية والفرعية المنتقاة من الإطار النظري للدراسة .

5. اختبار الثبات : Reliability

يقصد بالثبات الوصول إلى نفس النتائج بتكرار تطبيق المقاييس على نفس الأفراد ، في نفس المواقف أو الظروف ، وبالتالي فإن كافة الإجراءات يجب أن تتسم بالدقة والاتساق والثبات للوصول إلى ثبات النتائج ( 14 : 419 ) .

وللتأكد من ثبات استمارة الاستبيان " الاستقصاء " قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان على (10) من الطلبة ، كعينة استطلاعية تم اختيارها من مجتمع البحث ومن خارج العينة، لغرض تجريب الاستمارة لمعرفة جودتها ، ومدى سهولة ، ووضوح الأسئلة وعباراتها للمبحوثين ، ومعرفة مدى تغطية الاستمارة لموضوع الدراسة ، والابتعاد عن الغموض ، وأيضاً لمعرفة الزمن الذي تستغرقه المقابلة الواحدة عند القيام بها مع المبحوث ، حتى تؤخذ في الاعتبار عند جمع البيانات، و معرفة مدى تقبل أفراد العينة لطبيعة الأسئلة ، بهدف أخذ فكرة مسبقة عن مدى تجاوب أفراد العينة ، وبذلك يمكننا من إعطاء صورة واضحة وواقعية في عملية جمع البيانات عن كيفية التعامل مع المبحوثين . وباستخدام أسلوب إعادة الاختبار ( Retest - Test ) تم إعادة توزيع الاستبيان مرة أخرى على نفس العينة الاستطلاعية ، وبعد مرور أسبوعين ، ومن الاختبارين حصلنا على الجدول التالي :

جدول (2)

معاملات ثبات لاستمارة استبيان لطرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يدركها الطلاب بطريقة الاختبار - إعادة الاختبار

ن = 10

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		الاستمارة
		التباين	المتوسط	التباين	المتوسط	
0.94	0.883	0.24	2.42	0.32	2.23	ل طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يدركها الطلاب

قيمة ر = 0.01 = 0.561

ومن الجدول يلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (ر) وكذلك معامل الصدق الذاتي ، ذات دلالة ومعنوية عالية ، وهذه النسبة تدل على ثبات أداة الدراسة و توفر درجة جيدة من الثبات في إجابات الاستبيان ، وبالتالي تحقق الثبات واتساق مقبول لأغراض البحث العلمي ، وهو ما اعتبر مستوى ملائماً من الثبات ، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى مقبول في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال استمارة الاستبيان.

### 3 - محاور الاستبيان

لأغراض البحث العلمي اعتمد الباحثان على استمارة الاستبيان لتقييم طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يدركها الطلاب وعلى عينة الدراسة. وتضمن الاستمارة على 20 سؤالاً ، موزعة على محاور الاستبيان التالية :

#### جدول (3)

يبين محاور استمارة تقييم طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يراها الطلاب

عدد العبارات	فقرات الاستبيان
2	معلومات عامة
7	طريقة الأستاذ
5	طريقته في تقديم المادة العلمية
3	طريقته في الامتحانات
3	الأساتذة المقربون للطلبة
20	المجموع

### 6 - تجميع البيانات

تم جمع الإجابات وترميزها حسب طبيعة العبارة ، وقد وضعت ثلاثة مستويات للإجابة موزعة على فقرات الاستبيان ويمثل كل مستوى وزناً للإجابة تتدرج من (1:3) وذلك لغرض التحليل الإحصائي كما هو موضح أدناه: بعد ذلك تم إدخال الإجابات إلي الحاسب الآلي من خلال ورقة البيانات في برنامج حزمة برامج البيانات الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) .  
كما هو مبين في جدول (4).

#### جدول (4)

يبين مستويات الإجابة على أسئلة الاستبيان

وزن الإجابة	نوع الإجابة
3	دائماً / مناسبة جدا / مرضية جدا
2	أحياناً / مناسبة / مرضية

نادرا / غير مناسبة / غير مرضية	1
--------------------------------	---

وقد تم تقييم لطرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يدركها الطلاب، للفقرات الواردة بنموذج الاستبيان من خلال متوسط إجابات الفقرات وقوة تأثيرها وهي كآآتي:

#### جدول (5)

تقييم لمتوسط إجابات المبحوثين لطرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يدركها الطلاب

الأسئلة ثلاثية الإجابة		
الدرجة ( قوة وضعف )	النسبة المئوية	متوسط الإجابة
ضعيف	20%-39.99%	1 - 1.49
متوسط	40%-59.99%	1.5 - 1.99
جيد	60%-79.99%	2 - 2.49
جيد جداً	80%-100%	2.5 - 3

اعتبر الباحثان إن كافة الإجابات التي تقع ضمن الفئة الأولى والثانية على أنها مؤشرات لوجود ضعف يتراوح بين ضعيف ومتوسط في الاعتبارات المتعلقة بتقييم العبارات لطرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يدركها الطلاب، واعتمد الباحثان على وسط فرضي مقداره (2) وهو الحد الأدنى للدرجة الجيدة والتي يمكن إن يقبل بها الباحثان لقياس للأسئلة الثلاثية .

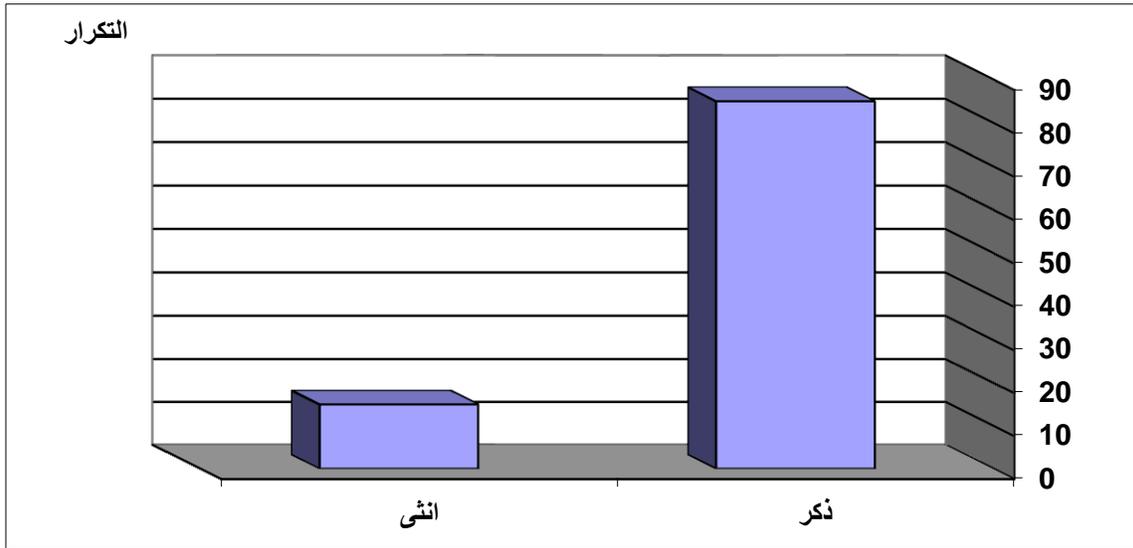
ثانياً: عرض وتحليل النتائج

1- بحسب الجنس

#### جدول (6)

يبين توزيع عينة الدراسة بحسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
85	85	نكر
15	15	أنثى
100	100	المجموع



شكل (1) يبين التوزيع التكراري لعينة الدراسة بحسب الجنس

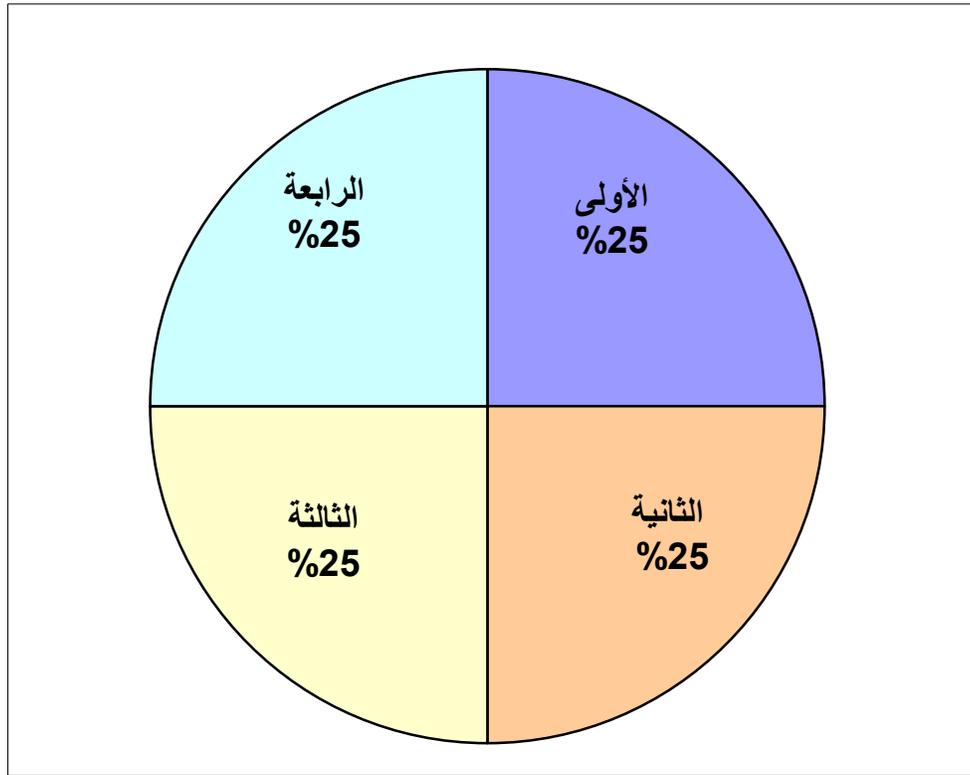
يبين جدول (6) والشكل البياني توزيع عينة الدراسة بحسب الجنس ويتضح أن نسبة الطلاب هي أكثر من الطالبات حيث بلغت نسبتهم 85% بينما بلغت نسبة الطالبات 15%. وهو ما يعكس ثقافة المجتمع ونظرتها لامتهان التربية البدنية والرياضية كمهنة لأتناسب طبيعة المرأة.

2- بحسب المراحل الدراسية

جدول (7)

يبين توزيع عينة الدراسة بحسب المراحل الدراسية

المرحلة	التكرار	النسبة المئوية
الأولى	25	25%
الثانية	25	25%
الثالثة	25	25%
الرابعة	25	25%
المجموع	100	100%



شكل (2) يبين التوزيع التكراري لعينة الدراسة بحسب المرحلة الدراسية

يبين جدول (7) والشكل البياني توزيع عينة الدراسة بحسب المراحل الدراسية في كلية التربية البدنية ، حيث أخذت العينة بالتساوي من بين المراحل الدراسية ، وبلغت كل نسبة 25% من الحجم الكلي لعينة الدراسة.

### 3-العبارات المتعلقة بطريقة الأستاذ

#### جدول ( 8 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفترة الثقة حول طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يراها الطلاب في محور العبارات المتعلقة بطريقة الأستاذ

ن=100

ر.م	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	95% فترة ثقة للمتوسط	
				الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	الأستاذ يقوم بالإجراءات الإدارية من اخذ الحضور والغياب بشكل منتظم	2.9	0.68	2.8	3

2.8	2.5	0.78	2.62	الأستاذ يحضر للدرس قبل المحاضرة	2
2.1	1.7	0.89	1.9	الأستاذ لا يراعي المشاكل التي نواجهها	3
1.6	1.2	0.86	1.39	الأستاذ يعامل الطلاب بشكل لا يليق بطلاب الجامعة	4
1.7	1.4	0.93	1.55	الأستاذ يغيب عن المحاضرات	5
2.5	2.3	0.69	2.4	الأستاذ في نظري هو مربي فاضل وقوة يحتذي به	6
2.4	2.2	0.462	2.33	تعامل الأستاذ مع الطلاب يأخذ طابع الاستقرار	7

ومن الجدول نلاحظ أن متوسط إجابات عينة الدراسة حول قيام الأساتذة بالإجراءات الإدارية من اخذ الحضور والغياب بشكل منظم، يساوي 2.9 بمعنى حرص الأساتذة الدائم باتخاذ الإجراءات المناسبة لسير العملية التعليمية، ومن الجدول نلاحظ أن الحد الأعلى 95% لفترة ثقة لمتوسط، الوارد في العبارة تساوي 3، بمعنى كانت إجابات المبحوثين بالغالب "بدائما" على العبارة الواردة.

وأیضا أن العبارات التالية: "الأستاذ يحضر للدرس قبل المحاضرة" و "الأستاذ في نظري هو مربي فاضل وقوة يحتذي به" و "تعامل الأستاذ مع الطلاب يأخذ طابع الاستقرار" كلها حققت القبول من قبل عينة الدراسة أي أن إجاباتهم كانت بالغالب هي "دائما" كما هو واضح من الحد الأعلى لفترة ثقة المتوسط الحسابي والتي تزيد عن 2.5. وهو ما يعود بان أعضاء هيئة التدريس يقومون بدورهم بشكل يساهم في نجاح العملية التعليمية ويعد عامل من العوامل نجاح العملية التعليمية والذي أكده أفراد العينة.

أما الفقرات التي لم تحقق القبول هي: "الأستاذ لا يراعي المشاكل التي نواجهها" و "الأستاذ يعامل الطلاب بشكل لا يليق بطلاب الجامعة" و "الأستاذ يغيب عن المحاضرات"، وهذا واضح من خلال فترة الثقة للمتوسط الحسابي وهو ما يعكس الجانب السلبي في العملية التعليمية والذي قد يرجع لعدم إمام عضو هيئة التدريس بظروف ومشكلات الطلاب كما أن اغلب أعضاء هيئة التدريس هم معلمون في مراحل التعليم الأساسي الأمر الذي جعل تعاملهم السابق لم يتغير، كما أن ضعف المتابعة من الأقسام يزيد من تكرار غياب عضو هيئة التدريس.

والجدول التالي يوضح إجابات عينة الدراسة لمحو العبارات المتعلقة بطريقة الأستاذ:

#### جدول (9)

إجابات عينة الدراسة حول طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يراها الطلاب في محور العبارات المتعلقة بطريقة

الأستاذ

ن=100

ر.م	العبارات	دائماً		أحياناً		نادراً	
		عدد	%	عدد	%	عدد	%
1	الأستاذ يقوم بالإجراءات الإدارية من اخذ الحضور والغياب بشكل منتظم	90	90	10	10	0	0
2	الأستاذ يحضر للدرس قبل المحاضرة	65	65	32	32	3	3
3	الأستاذ لا يراعي المشاكل التي نواجهها	18	18	54	54	28	28
4	الأستاذ يعامل الطلاب بشكل لا يليق بطالب الجامعة	6	6	27	27	67	67
5	الأستاذ يغيب عن المحاضرات	4	4	47	47	49	49
6	الأستاذ في نظري هو مربّي فاضل وقُدوة يحتذي به	48	48	44	44	8	8
7	تعامل الأستاذ مع الطلاب يأخذ طابع الاستقرار	40	40	53	53	7	7

### 3-العبارات المتعلقة بتقديم المادة العلمية

#### جدول (10)

المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفترة الثقة حول طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يراها الطلاب في محور العبارات المتعلقة بتقديم المادة العلمية

ن=100

ر.م	العبارات	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	95% فترة ثقة للمتوسط	
				الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	طريقة الأستاذ التي يدرس بها	0.462	2.25	2.2	2.3
2	المعلومات التي يقدمها الأستاذ	0.365	2.45	2.4	2.5
3	الطلاب يتفاعلون مع الدرس	0.59	2.12	2	2.2
4	نحس إنشاء الدرس بالملل	0.58	1.79	1.7	1.9
5	يستخدم الأستاذ الوسائل العلمية التي تساعد على فهم الدرس	0.88	2.47	2.3	2.6

ومن الجدول نلاحظ أن متوسط إجابات عينة الدراسة حول طريقة الأستاذ التي يدرس بها، يساوي 2.25 بمعنى رضا الطلاب بالطريقة التي ينتهجها الأستاذ في توصيل المادة العلمية ، ومن الجدول نلاحظ أن الحد الأعلى 95% لفترة ثقة لمتوسط ، الوارد في العبارة تساوي 2.3 ، بمعنى كانت إجابات المبحوثين بالغالب "مناسبة" على العبارة الواردة.

وأيضاً أن الفقرات التالية: "المعلومات التي يقدمها الأستاذ" و"الطلاب يتفاعلون مع الدرس" و"يستخدم الأستاذ الوسائل العلمية التي تساعد على فهم الدرس" كلها حققت القبول من قبل عينة الدراسة أي أن إجاباتهم كانت بالغالب هي "مناسبة" كما هو واضح من الحد الأعلى لفترة ثقة المتوسط الحسابي والتي تزيد عن 2.2 ، وهذا مؤشر إيجابي في إمكانية تحقيق العملية التعليمية لأهدافها.

هناك فقرة واحدة لم تحقق القبول هي: "نحسُ إثناء الدرس بالملل" ، وهذا واضح من خلال فترة الثقة للمتوسط الحسابي ولتي بلغت 1.9 ، وهو يرجع إلى قلة الإمكانيات والتقنيات الحديثة وطول زمن المحاضرات الذي يكون له الأثر في إحداث عملية الملل وغياب التشويق والترغيب وتنوع الوسائل التعليمية و كذلك قد يعود على توزيع الجدول الرئيسي.

والجدول التالي يوضح إجابات عينة الدراسة لمحور العبارات المتعلقة بتقديم المادة العلمية".

#### جدول ( 11 )

إجابات عينة الدراسة حول طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يراها الطلاب في محور الأسئلة المتعلقة بتقديم المادة العلمية

ن=100

ر.م	العبارات	مناسبة جدا		مناسبة		غير مناسبة	
		عدد	%	عدد	%	عدد	%
1	طريقة الأستاذ التي يدرس بها	30	30	65	65	5	5
2	المعلومات التي يقدمها الأستاذ	50	50	45	45	5	5
3	الطلاب يتفاعلون مع الدرس	19	19	74	74	7	7
4	نحسُ إثناء الدرس بالملل	6	6	67	67	27	27
5	يستخدم الأستاذ الوسائل العلمية التي تساعد على فهم الدرس	56	56	35	35	9	9

4-العبارات المتعلقة بطريقته في الامتحانات

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفترة الثقة حول طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يراها الطلاب في محور العبارات المتعلقة بطريقته في الامتحانات

ن=100

ر.م	فقرات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	95% فترة ثقة للمتوسط	
				الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	الامتحانات التي يجريها الأستاذ للدروس النظرية	2.26	0.365	2.2	2.3
2	الامتحانات التي يجريها الأستاذ للدروس العملية	2.35	1.365	2.1	2.6
3	تشعر بان تقييم الأستاذ عادل ولا تشوبه المحاباة	2.04	0.76	1.9	2.2

ومن الجدول نلاحظ أن متوسط إجابات عينة الدراسة حول الأسئلة المتعلقة بطريقته في الامتحانات، كلها كانت تشير إلى موافقة عينة الدراسة حول طريقة الأساتذة في تقييم الطلبة حيث كانت تشير إجاباتهم وبالعالم "بالمرضية" ، ومن الجدول نلاحظ أن الحد الأعلى 95% لفترة ثقة لمتوسط ، الوارد في العبارات تزيد عن 2.2 .

والجدول التالي يوضح إجابات عينة الدراسة لمحور العبارات المتعلقة بطريقته في الامتحانات"

جدول (13)

إجابات عينة الدراسة حول طرق تعامل عضو هيئة التدريس كما يراها الطلاب في محور العبارات المتعلقة بطريقته في الامتحانات

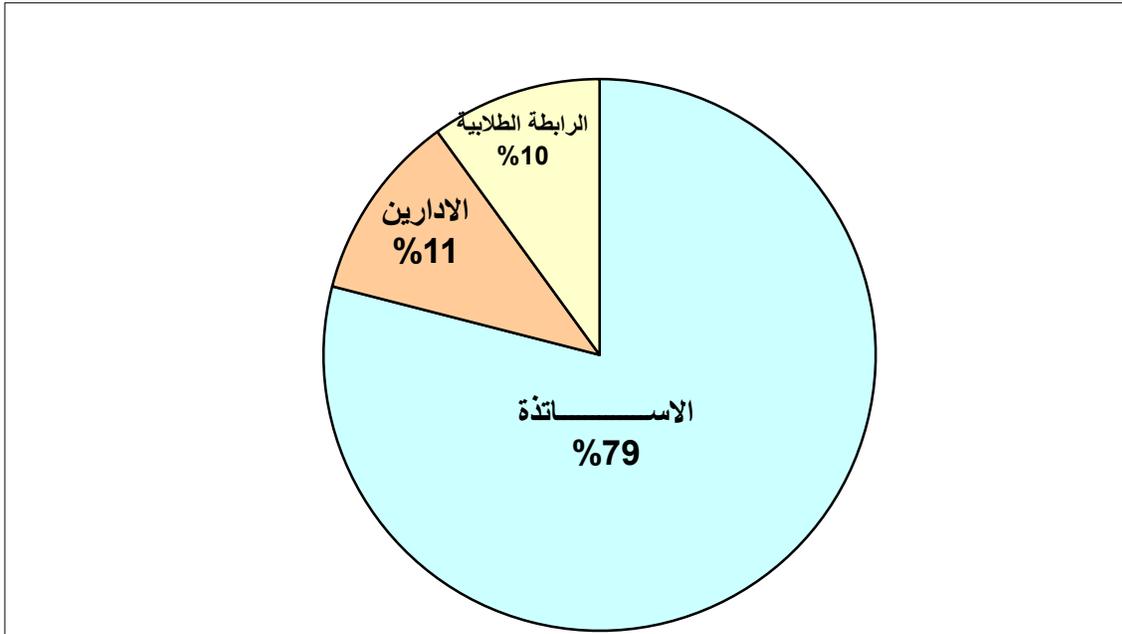
ن=100

ر.م	العبارات	مرضية جدا		مرضية		غير مرضية	
		عدد	%	عدد	%	عدد	%
1	الامتحانات التي يجريها الأستاذ للدروس النظرية	33	33	60	60	7	7
2	الامتحانات التي يجريها الأستاذ للدروس العملية	40	40	55	55	5	5
3	تشعر بان تقييم الأستاذ عادل ولا تشوبه المحاباة	23	23	58	58	19	19

## جدول (14)

إجابات عينة الدراسة حول اقرب الجهات للطلاب في حل المشكلات التي تواجه في الكلية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%79	79	الأساتذة
%11	11	الادارين
%10	10	الرابطة الطلابية
%100	100	المجموع



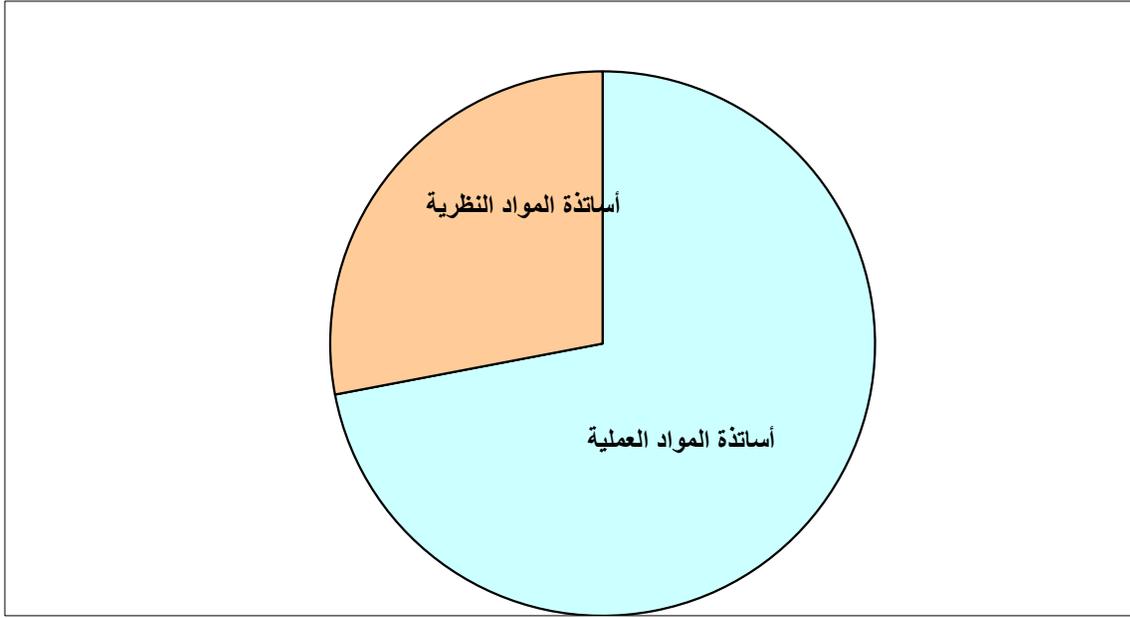
شكل (3) يبين التوزيع التكراري لعينة الدراسة بحسب السؤال السابق

يبين جدول (14) والشكل البياني توزيع عينة الدراسة بحسب السؤال المبين ويتضح أن غالبية الطلاب يتجهون في حل مشاكلهم المتعلقة بالكلية إلى أساتذتهم حيث بلغت النسبة %79 ، أما الذين يتوجهون إلى الادارين في حل مشاكلهم فبلغت نسبتهم %11 ، وأخيرا الذين يتوجهون إلى الرابطة الطلابية منهم فبلغت نسبتهم %10 . وهذا ما يعكس الثقة العالية للطلاب في أساتذتهم كما يعود على ضعف الرابطة الطلابية في أداء دورها بشكل جيد ، وفي الجانب الإداري قد يعود لعدم وجود مشكلات تواجه الطلاب ، وهذه المؤشرات تؤكد على أهمية العلاقة التي يجب أن تكون علاقة ممتازة بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس .

## جدول (15)

## إجابات عينة الدراسة حول تفضيلهم لأساتذة المواد العملية أم النظرية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%72	72	أساتذة المواد العملية
%28	28	أساتذة المواد النظرية
%100	100	المجموع



شكل (4) يبين التوزيع التكراري لعينة الدراسة بحسب السؤال السابق

يبين جدول (15) والشكل البياني توزيع عينة الدراسة بحسب السؤال المبين ويتضح أن غالبية الطلاب يفضلون أساتذة المواد العملية حيث بلغت نسبتهم %72 ، أما من يفضلون أساتذة الدروس النظرية فبلغت نسبتهم %28، وهو ما يؤكد ضرورة الاهتمام بوسائل التعليم والتقنيات الحديثة في تدريس المحاضرات النظرية ، كما أن الأداء العملي والتطبيقي قد يكون عامل من عوامل التعليم والترويح والترفيه في ذات الوقت.

### الاستنتاجات

1. أن هناك رضا من الطلاب على طرق تعامل أعضاء هيئة التدريس في طرق التدريس والوسائل المستخدمة وطرق التقييم بشكل عام
2. الطالب لا يلقى معاملة جيدة ولا تراعى مشاكله الخاصة.

3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في رضا الطلاب بين أساتذة المواد العملية والمواد النظرية ولصالح المواد العملية.

### التوصيات

1. زيادة الاهتمام وإشراك الطلاب في اختيار الطرق والوسائل المستخدمة في العملية التعليمية والاهتمام بدافعية التعليم .
2. ضرورة الاهتمام بمشكلات الطلاب وإيجاد الحلول لها.
3. ضرورة اهتمام أساتذة المواد النظرية بطرق ووسائل التدريس وتقييمها دورياً.
4. إجراء المزيد من الدراسات العلمية للعملية التعليمية وفي جوانبها المتعددة.

### المراجع

1. حامد سوادي عطية : دليل الباحثين في الإدارة والتنظيم ، دار المريخ ، الرياض ، 1992.
2. حسن علي حسن : برنامج تدريبي مقترح لتنمية قدرات أمنا مراكز مصادر نظم التعليم بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة حلوان ، 2007 .
3. خضير بن سعود الخضير ، التعليم العالي في المملكة العربية السعودية بين الطموح والإنجاز ، الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1319 هجري ، ص 213
4. شرار عبد الخالق ، ورياض سلمان ، الخصائص الواجب توافرها لدى الأستاذ الجامعي المثالي ، منشورات مجلة السابع من إبريل ، الزاوية الجماهيرية ، العدد الأول ، سنة 1998 ، ص 18 ، 19
5. سعد عبد الله بدري الزهراني : التجربة الأميركية في تقويم مؤسسات التعليم العالي ، ندوة التعليم العالي في المملكة العربية السعودية / رؤيا مستقبلية ، الجزء الثالث ، الرياض ، شوال 1418 ، ص 663 ..
6. سعيد إسماعيل علي ، التعليم الجامعي في الوطن العربي ، دار الفكر ، مصر ، القاهرة ، سنة 1987 ، ص 47 .
7. سعيد التل وآخرون ، قواعد التدريس في الجامعة ، دار الفكر ، الأردن ، عمان ، سنة 1997 ، ص 303 ، 304
8. سمير محمد حسين : تطبيقات في مناهج البحث العلمي ، عالم الكتب ، الأردن ، 1999.
9. عبد المنعم حواطر ، دراسات في علم النفس التربوي ، القاهرة الناشر مكتبة الانجلو المصرية ، سنة 1979 ، ص 174 .
10. فاروق عبده فليح ، أستاذ الجامعة " الدور والممارسة بين الواقع والمأمول ، القاهرة ، الناشر دار الشرق ، 1997 ، ص 41
11. محمد احمد المقدمي : إعداد برامج في تكنولوجيا التعليم قائم على الكفايات وتحديد فاعليته باستخدام مداخل التعليم الفردي لطلاب كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الأزهر 1991.

12. محمد الوفائي : مناهج البحث في الدراسات الاجتماعية والإعلامية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ط الأولي 1989.
13. محمد خيرى وآخرون ، التقويم التربوي ، دار فيصل الثقافية ، جدة ، السعودية ، سنة 1985 ، ص 4
14. محمد عبد المجيد : البحث العلمي في الدراسات الإعلامية ، عالم الكتب ، ط1، القاهرة 2000.
15. مصطفى أبو الخير ، دليل التصنيف المهني اللجنة الشعبية العامة للخدمة العامة ، منشورات مطابع ستارف ، روما ، إيطاليا ، 1983 ، ص ص 82- 83
16. نبيل محمد زايد ، النمو الشخصي والمهني للمعلم ، دار المعارف ، مصر ، القاهرة ، سنة 1993 ، ص 12

التعرف على دور إحدى وسائل الإعلام المقرؤة في الإرشاد إلى ممارسة التمرينات الرياضية )

(\*) أ. خالد الهادي الرفاعي

(\*\*) د. المعز لدين الله محمد شفتير

(\*\*\*) أ. محي الدين علي معتوق

المقدمة ومشكلة البحث :

معلوما إن الإنسان منذ نشأته ووجوده على مسرح الحياة كان لديه من النشاط الفطري والقدرات والتوافقات العصبية والعضلية ما أتاح له ممارسة العديد من الحركات ، وكانت هذه الحركات تلازمه منذ ولادته وتنمو معه ومتطورة وفق مراحل سنين الطفولة إلى الشيخوخة ، إذ كان عليه أن تحيا ويعيش بدافع من نفسه ويقاوم ويبحث عن الطعام متحركا بين المشي والجري والوقوف والجلوس والتعلق مستخدما أذرع وأرجله وجدعه وكلها حركات طبيعية تجعل جسم يمتلك قدرا من اللياقة يمكن اعتبارها لياقة شاملة ( 4 : 9 ) .

ونقل الإنسان إلي تطوره الثاني وهو عصر الصناعة الذي حتم عليه التواجد لفترات طويلة داخل جدران المصانع وفي الصالات و الحجرات خلف المكاتب ، وحلت الآلة الحديثة محل الجهد العضلي الذي يبذله الإنسان فأصبحت الآلات الزراعية والآت الرفع وغيرها من الآلات الحديثة هي التي تقوم بالعمل ما أدى التي الإقلال من حركة الإنسان ( 3 : 11 ) .

وبدأ يعيش العالم الآن حياة يزداد فراغ الإنسان فيها يوما بعد يوم حتى كاد يصل لأكثر من ربع اليوم ، ومع التقدم التقني ظهرت العديد من المشاكل ، مما استدعى مبادرة رجال التربية والاجتماع إلى الإهتمام بالبحث والدراسة في هذه الظاهرة ، وقد اهتموا إلى أنه لا علاج انجح من توجيه استخدام الفراغ عن طريق التربية ، والتي تعتمد منهاجها وبرامجها على أسس تربوية للفراغ Leisure education ( 8 : 7 ) .

وكنتيجة لما سبق من مظاهر المدينة ظهرت بعض التغيرات التي اتسم بها عصرنا الحالي وهي :-

زيادة وزن الجسم - زيادة كمية الشحوم - مظاهر فقر الفيتامينات - خلل في عمليات التمثيل الغذائي - خلل في النمو الوظيفي خاصة في الجهازين الرئوي والهضمي - تزايد الإثارة للجهاز العصبي وإصابة الجسم بما يسمى ( بالأعصاب ) - خلل وظيفي للجهاز العصبي المركزي - النسيان - ضعف التوافق - انخفاض قدرة رد الفعل ، ما أدى لظهور إصطلاح أمراض ( نذرة الحركة ) الذي بات يستخدم حديثا ضمن الاصطلاحات الطبية ، ولكنه مازال لم ينشر كثيرا وقد أثبتت الدراسات أن نذرة الحركة لا تسبب ضمور العضلات فقط ، ولكنها في ذات الوقت تعمل على حدوث خلل في الجهاز الدوري والسريري الطبيعي للأجهزة المختلفة ( 11 : 163 : 164 ) .

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

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

(\*\*\*) موظف كلية علوم التربية البدنية والرياضة . جامعة الفاتح .

ومن هذا المنطلق ظهر مفهوم ( الرياضة للجميع ) والذي أشار له محمد محمد الحماص نقلا عن Pierre seurin بير سوران أنها تلك الحركة التي تشكل الفكر والتوجهات التربوية وتعديل في السلوك الاجتماعي لممارسيها وتثري فكرة دفع الفرد إلى إشباع ميوله وحاجاته للحركة وتعمل على تدعيم تلك الفكرة في وجدان المواطنين ( 9 : 20 ) .

ويعتبر الإعلام لغة للتخاطب الجماهيري ووسيلة إقناع وتوجيه قبل أن يكون مجرد منشآت ضخمة ومحطات كبيرة ومطابع مجهزة بأحدث الآلات ، وحينما نقول لغة التخاطب نعني بذلك الرسالة الإعلامية التي تكمن في الخطاب الإعلامي الذي يكسب أهمية من واقع تعامله الدائم والمتواصل بالمحيط ( 13 : 175 ) .

وللإعلام الرياضي دور متشعب في المجتمع بعد انتشاره على نطاق واسع في القرن العشرين ولذلك أخذت الدول على اختلاف سياستها الفكرية تخصص له الصحف والقنوات الإذاعية والتلفزيونية ، وتوجهها نحو تحقيق أهدافها الداخلية من حيث رفع مستوى الثقافة الرياضية لأفراد المجتمع وزيادة الوعي الرياضي لهم وتعريفهم بأهمية الرياضة في حياتهم العامة والخاصة ( 2 : 22 ) .

ومن واقع المتابعة لوسائل الإعلام المختلفة سواء مرئية أو مسموعة أو مقروءة لوحظ عدم اهتمامها بتوعية وإرشاد عامة الناس إلى ممارسة التمرينات الرياضية ، ولتشعب وتنوع وسائل الإعلام رأى الباحث أن يتعامل مع وسائل الإعلام المقروءة فقط لسهولة الحصول على البيانات منها أكثر من باقي وسائل الإعلام الأخرى كذلك لتوفرها كمرجع أيسر من وسائل الإعلام الأخرى .

أهمية البحث والحاجة إليه :

انه كلما زاد قبول وسائل الإعلام واستحسانها في المجتمع، باعتبارها تعكس رغبات واحتياجات هذا المجتمع، كلما زاد تأثيرها على الأفراد ( 6 : 47 ) .

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن لوسائل الإعلام الأهمية الكبيرة في نشر الثقافة الرياضية وتوعية عامة الناس إلى ممارسة الرياضة بشكل تلقائي ، فأجريت هذه الدراسة للتعرف عن المساحات التي تخصص لإرشاد الناس إلى ممارسة التمرينات الرياضية ، كما أن هذه الدراسة تبرز لأسرة التحرير بالصحيفة قيد الدراسة إحصائية دقيقة عن مشتملات الصفحة الرياضية لمدة عام كامل ، ما يمثل دليل ذو أهمية يسهم في التعرف والوقوف على ما قدم خلال سنة كاملة ، وهي السنة التي عمل عليها الباحث وهذا من شأنه أن يفيد في بعدين مهمين ، الأول / ما يخص الجانب الإرشادي لممارسة التمرينات الرياضية من خلال تخصيص مساحات خاصة بذلك عبر الصفحة الرياضية في الصحيفة .

البعد الثاني / وهو التعرف على ما يقدم في الصفحة الرياضية في الصحيفة قيد الدراسة من نوعية المواضيع والمساحات المخصصة لها عبر سنة كاملة ما يساعد في عملية التخطيط للصفحة الرياضية.

كذلك من شأن هذه الدراسة أن تنبه باقي الصحف الأخرى إلى الوقوف على ما تقدمه خلال صفحاتها الرياضية. كما أن هذه الدراسة تفتح الأفق لباحثين آخرين يمكنهم أن يبحثوا في الشكل المثالي للموضوع الإرشادي لممارسة التمرينات وكيف يقدم عبر الصحف الرياضية، كما أنه يمكن إجراء مثل هذا النوع من الدراسات على ما يقدم من برامج رياضية عبر وسائل الإعلام الأخرى سواء كانت مرئية أو مسموعة أو مواقع على شبكة المعلومات الدولية .

يهدف البحث إلى :-

التعرف على دور بعض وسائل الإعلام المقروءة في الإرشاد لممارسة التمرينات الرياضية .  
التعرف على ما يخصص للجانب الإرشادي والجانب الإخباري والمواضيع العامة عبر الصحف الرياضية في الصحف  
قيد الدراسة .

فروض البحث :

إن محور المواضيع الإرشادية لممارسة التمرينات الرياضية يحضى بأقل عدد وأقل مساحات على الصفحة الرياضية  
للصحيفة قيد الدراسة .

إن محور المواضيع الإخبارية يستحوذ على أكثر عدد وأكثر مساحات على الصفحة الرياضية للصحيفة قيد الدراسة .

إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لهذه الدراسة .

عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في صفحات الرياضة بصحيفة الجماهيرية كل أعداد سنة 2000 ومجملهم 730 صفحة .

أدوات جمع المعلومات و البيانات

1- الكتب :

وأعتمدت كمرجع لاستقاء معلومات خاصة بالإعلام بشكل عام ووسائل الإتصال المختلفة .

3- البحوث:

وهي مجموعة من البحوث الإعلامية التي تم استقائها من بعض الدوريات العلمية الإعلامية التي تصدر عن بعض  
المؤسسات الإعلامية.

4- الصحف:

و بشكل خاص صحيفة الجماهيرية باعتبارها عينة البحث والتي كانت صفحات الرياضة فيها مجال البحث .

الدراسة الإستطلاعية

تمثلت الدراسة الإستطلاعية في زيارة لجملة من المكتبات بالهيئة العامة للصحافة وبصحيفة الجماهيرية ، وفي المكتبة  
القومية بطرابلس وذلك خلال الفترة من . ( 2007/6/10 ) وحتى ( 2007/6/18 ) .

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية تم اختيار عينة البحث لتكون صفحة الرياضة في صحيفة الجماهيرية لسنة 2000  
كاملة وجاء هذا الإختيار لأن صحيفة الجماهيرية لهذه السنة هي أحدث سنة متوفرة كاملة مقارنة بباقي السنوات وباقي  
الصحف .

وبناء على ذلك تم وضع المحاور المبينة في الجدول التالي لتجميع البيانات .

الصحيفة
العدد
التاريخ
عدد الصفحات الرياضية
عدد المواضيع إجمالاً
عدد المواضيع الرياضية العامة
عدد المواضيع الرياضية الإخبارية
عدد المواضيع الرياضية الإرشادية
مساحة صفحات الرياضة في كل عدد
مساحة المواضيع الرياضية الإرشادية
موقع المواضيع الإرشادية في الصفحة

#### الدراسة الأساسية

بعد تجميع المعلومات والبيانات الخاصة بالبحث، تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ( 9 / 7 / 2007 ) وحتى ( 27 / 8 / 2007 ).

#### المعالجة الإحصائية

إستخدم الباحث النسبة المئوية للحصول على النتائج .

#### عرض ومناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) أن عدد الصفحات الرياضية في صحيفة الجماهيرية لسنة 2000 هو 730 صفحة ولم يتم التعامل مع هذا الرقم إحصائياً لعدم ثبات عدد الصفحات في كل عدد ، وهذا كما ورد في خانة الملاحظات بالجدول . ويتضح من الجدول إن العدد الإجمالي للمواضيع في صفحة الرياضة هو ( 7116 ) موضوع ، وهذه تمثل نسبة 100 % والتي سيتم من خلالها حساب باقي النسب الأخرى

ويظهر من خلال الجدول أن عدد المواضيع الإخبارية هو ( 3892 ) موضوعاً وهذا العدد يمثل نسبة 54.69 % من أجمالي المواضيع ، كما يتضح لنا من ذلك أن المواضيع الإخبارية في الصفحة الرياضية تستحوذ على أعلى نسبة وهذا لا يعتبر مأخذاً كبيراً إذا ما كانت النسبة مقسمة على المتغيرين الآخرين بالتساوي كون الدور الرئيسي للصفحة هو نقل الحدث من خلال تغطيته بخبر ، ولكن نجد في محور عدد من المواضيع العامة ( 2996 ) موضوعاً وهذا العدد يشكل نسبة 42.10 % من أجمالي مواضيع الصفحة الرياضية وهذا بالتالي يشكل مؤشراً عالي إذا ما تمت مقارنته بعدد ونسبة المواضيع الإرشادية التي كانت نسبتها منخفضة جداً حيث كان عدد المواضيع الإرشادية فقط ( 228 ) موضوعاً وهذا العدد يمثل نسبة 3.20 % من أجمالي المواضيع في الصفحة الرياضية ، وهنا نلمس الانخفاض الحاد

في عدد المواضيع الإرشادية في الصفحة الرياضية للصحيفة قيد الدراسة ، وبذا لنا تسلسل عدد المواضيع ومحاورها كالتالي :

عدد المواضيع أجمالاً	7116	ويشكل نسبة 100 %
عدد المواضيع الإخبارية	3892	ويشكل نسبة 54.69 %
عدد المواضيع العامة	2996	ويشكل نسبة 42.10 %
عدد المواضيع الإرشادية	228	ويشكل نسبة 3.20 %

وهذه النسبة المتدنية جدا للمواضيع الإرشادية تكاد تكون معدومة إذا ما قارنا ذلك بإصدارات الصحيفة لسنة كاملة ، وقد لاحظ الباحث أثناء تجميع البيانات خلو أعداد وقد تكون متتالية وأحيانا شهر كامل من أي موضوع إرشادي .

ويتضح من الجدول ، المحور الخاص بمساحة الصفحات الرياضية للصحيفة قيد الدراسة لمدة سنة كاملة لتكون المساحة الكلية هي ( 1,264,510,80 ) أي ألف ومئتان وأربع وستون كلم وخمس مائة و عشرة أمتار وثمانون سم مربع ، وهذا الرقم يمثل نسبه 100 % للمساحة الكلية لعدد الصفحات الرياضية ، وإذا ما قسنا مساحة المواضيع الإرشادية على صفحات الرياضة لمدة سنة كاملة نجدها ( 11680 ) أحد عشر كلم وست مائة وثمانون متر مربع وهذا الرقم يمثل نسبه 0.923 % وهذه النسبة تعطي مؤشر خطير يدل على انعدام المساحات المخصصة للإرشاد والنوعية لممارسة النشاط الرياضي والتمارين الرياضية ضمن مساحات الصفحات الرياضية للصفحة قيد الدراسة .

وبعد أن قام الباحث بتقسيم الصفحة الرياضية إلى ( 9 ) أقسام كل قسم يدل على مكان الموضوع الإرشادي في الصفحة تبين أن عدد المواضيع الإرشادية الواقعة في الجهة العليا اليمنى من الصفحة الرياضية هو ( 114 ) موضوعا وهذا العدد يمثل نسبة 50 % من أجمالي المواضيع الإرشادية في الصفحات الرياضية والبالغ عددها 228 كما هو مبين في الجدول وهذه النسبة تحسب لصالح المواضيع الإرشادية أنها في أعلى الصفحة .

ويتضح لنا أيضا من خلال الجدول أن عدد المواضيع الإرشادية الواقعة في جهة الوسط الأعلى بلغ ( 22 ) موضوعا ، وهذا يمثل نسبة 9.64 % وهنا تعتبر هذه النسبة معقولة إذا ما تمت مقارنتها بنسب باقي الأقسام الأخرى ، ونجد أن الجهة العليا اليسرى احتوت على ( 21 ) موضوعا إرشاديا وهذا يمثل أيضا نسبه 9.21 % وهذه النسبة تقع في المنطقة العليا من الصفحة .

ونجد أن المنطقة يمين الصفحة الرياضية احتوت على ( 12 ) موضوعا ، وهذا شكل نسبه 5.26 % وهذه النسبة تعتبر إلى حد ما معقولة إذا ما تمت مقارنتها بمنطقة وسط الصفحة والتي احتوت على عدد ( 24 ) موضوعا وهذا العدد يمثل 10.52 % وهذه النسبة بالذات يمكن النظر إليها من زاويتين متناقضتين .

أحدهما يمكن أن نقول بأنها نسبة معقولة إذا ما تمت مقارنتها بنسب باقي الأماكن على الصفحة ، ولكن تعتبر أقل من متوازنة إذا ما تمت مقارنتها بالجهة العليا اليمنى التي إستحوذت على أعلى نسبة وهي 50 % وهذه المقارنة تأتي لأهمية وسط الصفحة لأنه أول موضوع يواجه القارئ تقريبا .

ويتضح من خلال الجدول أن الجهة السفلى اليمنى احتوت على عدد ( 10 ) مواضيع وهذه تشكل نسبة 4.38 % وهذه النسبة معقولة مع كونها في أسفل الصفحة ، ونسبنا إلي أن النسب العليا جاءت في أعلى ووسط الصفحة .

كذلك نلاحظ من خلال ذات الجدول أن الجهتين ، الوسط الأسفل ، والسفلى اليسرى تحصلتا على أقل نسبة من عدد المواضيع وهي ( 5 ) مواضيع في جهة الوسط الأسفل وهو ما يشكل نسبه 2.19 % من أجمالي المواضيع ، و ( 7 )

مواضيع للجهة السفلى اليسرى ، وهو ما يشكل نسبة 3.07 % وانخفاض نسبة المواضيع لهاتين الجهتين مبرر كونهما جهتان أقل أهمية من أقسام الصفحة .

#### الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود الإجراءات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

أن عدد المواضيع الإخبارية يمثل أكبر عدد من إجمالي مواضيع الصفحة الرياضية قيد الدراسة لمدة سنة كاملة ، حيث بلغ عددها ( 3892 ) من أصل (7116).

أن المواضيع العامة كان عددها ( 2996 ) من إجمالي مواضيع الصفحة الرياضية قيد الدراسة .

تحصلت المواضيع الإرشادية على أقل نسبة وه تكاد لا تذكر ، حيث بلغ عددها ( 228 ) موضوعا .

أن نسبة المساحات المخصصة للمواضيع الإرشادية تشكل نسبة 0.923 % من إجمالي الصفحات الرياضية قيد الدراسة .

أن أعلى نسبة في أماكن المواضيع الإرشادية في الصفحات الرياضية قيد الدراسة ، تحصلت عليها المنطقة العليا اليمنى وهو 50 % من واقع ( 114 ) موضوع ، تليها منطقة وسط الصفحة حيث احتوت على ( 24 ) موضوع ما يشكل نسبة 10.52 % والوسط العلى احتوى على 22 موضوعا بنسبة 9.64 % .

#### التوصيات

استنادا الي ما أشارت إليه نتائج البحث ، فإنه يمكن للباحث أن يقدم التوصيات التالية :

إعادة النظر في الخطة الموضوعية لتصميم محتويات الصفة الرياضية من حيث نوعية المواضيع في كل الصفحة .

التركيز على احتواء كل عدد من إصدارات الصحيفة على عدد كافٍ من المواضيع الإرشادية لممارسة التمرينات الرياضية بشكل تلقائي .

زيادة عدد المواضيع الإرشادية لممارسة التمرينات الرياضية بما يتناسب وعدد المواضيع الإخبارية والعامة .

زيادة مساحات المواضيع الإرشادية بما يتناسب ومساحات المواضيع الإخبارية والمواضيع العامة .

أن تبادر أسر تحرير الصحف بالطلب من الباحثين في المجالات الرياضية بالمداومة على إجراء بحوث تسهم في الرقي بالتخطيط لما يصدر عنها .

#### المراجع

حسن أحمد الشافعي ( 2005 ) الخبر والمقال والتعليق في التربية البدنية والرياضية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة ، الإسكندرية.

خير علي عويس عطا حسن عبدالرحيم ( 1998 ) ، الأعلام الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة .

سمير وجدي أحمد وآخرون ( 1990 ) العروض والتمرينات الرياضية واللياقة البدنية الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان .

علي بشير الفاندي وآخرون ( 1985 ) الترويج ، الدار العربية للكتاب ، الطبعة الثانية .

علي بشير الفاندي وآخرون ( 1988 ) نظريات التمرينات ، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع و الإعلان ، طرابلس .

علي الممنتصر فرفر ( 2000 ) التعليم ووسائل الإعلام ، مجلة البحوث الإعلامية العدد المزدوج 20/19 السنة السابعة .

- علي يحي المنصوري ( 1980 ) الرياضة للجميع ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ، طرابلس .
- محمد محمد الحماحي وعائدة عبدالعزيز مصطفى ( 1998 ) الترويج بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر الطبعة الثانية ، القاهرة .
- محمد محمد الحماحي ( 1997 ) الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

التحكم في شدة التدريب للسباحين من خلال متغيرات معدل النبض القلبي في المناطق المرتفعة  
عن سطح البحر (دراسة حالة)

(\*) د. الصيد إبراهيم قدور

(\*\*) د. فتحي علي الهادي

(\*\*\*) د. أسعد مصباح الشيباني

المقدمة :

في 1968 أثناء الألعاب الاولمبية في المكسيك تولد اهتماماً كبيراً بالتدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر (HAT) High – Altitude Training حيث كانت المفاجأة أن أكثر الرياضيين وخصوصاً عدائي المسافات تطور مستوي انجازهم في مناطقهم على مستوى سطح البحر فوراً عقب هذه الألعاب.(بليبر، وآخرون: 2001) (سيفر وآخرون: 2001)

تلك النتائج أقتعت بعض المدربين واللاعبين بأن التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر (HAT) يحسن الأداء الرياضي في مستوى سطح البحر ، ولكن ليس كل الخبراء اقتنعوا بهذه التحسينات في القدرات ومع ذلك بعض الباحثين استشهدوا بالتطور في القدرات الهوائية والانجاز عند مستوى سطح البحر عقب الفترات الحقيقية للتدريب في مناطق مرتفعة عن سطح البحر.(ويستون وآخرون: 2001)

وأيضاً هناك نتائج ضعيفة ترى أن التدريب في المناطق المرتفعة تؤثر سلباً أثناء الأداء على مستوى سطح البحر ، غير أنه ورغم هذه النتائج المتعارضة إلا أن مديبي السباحة في مختلف أنحاء العالم تزايد استخدامهم لهذا النوع من التدريب (HAT) في استعداداتهم للبطولات الكبيرة . (ماقليسكو : 2002 )

التدريبات في المناطق المرتفعة عن سطح البحر (HAT) غالباً يستخدم من قبل رياضي المنافسات لتطوير أدائهم في المناطق على مستوى سطح البحر.

(ليفين وستري-قاندريسين ، 1997 )  
السبب الفسيولوجي الوحيد الذي ينشأ من التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر (HAT) هو زيادة خلايا الدم الحمراء، إلا أن التأكيدات أتت من قبل الباحثين بأن أداء الرياضيين يتطور في مستوى سطح البحر عقب التدريبات في المناطق المرتفعة عن سطح البحر (HAT). (ماقليسكو ، 2002 )

يشعر السباحين أثناء التدريب في المرتفعات بقلّة الأوكسجين في الهواء غير أن هذا ليس صحيحاً لأن نسبة الأوكسجين هي واحدة في المناطق المرتفعة عن سطح البحر والمناطق التي على مستوى سطح البحر ( 21% ) ، ذلك الشعور بقلّة الأوكسجين هو نتيجة الانخفاض التدريجي لضغط الهواء مثل السفر لأعلى مستوى سطح البحر ، حيث الضغط المنخفض يقلل الأوكسجين الذي يقاد إلى الرئتين وبالتالي يقل في الدم ثم العضلات . (ماقليسكو ، 2002 )

في التدريب الديناميكي أو التدريب الهوائي في عدة فحوص قلبية وعائية سواء أثناء الراحة أو التمرين العادي كلها تظهر أن النتائج لا تتغير نسبياً أثناء التمرين بينما يكون الناتج القلبي أعلى مرتين في التدريب الجيد للاعب التحمل مقارنة بغير المتدربين ويملكون نفس المواصفات البدنية.(كورنولو وآخرون: 2004 )

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

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

(\*\*\*) أستاذ مشارك بقسم التدريب ، كلية علوم التربية البدنية والرياضة . جامعة الفاتح .

ويرى آخري ان متغيرات معدل النبض القلبي تنخفض مع زيادة شدة التمرين . ( ستيسل وآخرون ، 2001 )

أن النظام السمباتاوي لمتغيرات معدل النبض القلبي أثناء التمرين يعتمد على شدة النشاط والظروف البيئية، وعند بداية التمرين تكون متغيرات معدل النبض القلبي في زيادة بواسطة الانخفاض في الجهاز الباراسمباتاوي المعروف بالنغمة العصبية (V.) Vagal tone وكذلك الزيادة التدريجية في الجهاز السمباتاوي، والاستمرارية في النشاط البدني يكون متزامناً مع سحب نشاط النغمة العصبية (V.) ( برينر ، 1998 ).

مؤخراً، اختبر الجهاز العصبي اللاإرادي (ANS.) بواسطة متغيرات معدل النبض القلبي Heart rate variability ( HRV. )، ومثل هذه الدراسات اقترحت التغيير في النظام العصبي اللاإرادي نسبياً نحو المزيد من رفع النشاط السمباتاوي وخفض الباراسمباتاوي عند المناطق المرتفعة عن سطح البحر. ( باو وآخرون: 2002 ) ( هاقسون وآخرون ، 1994 ) ( برناردي وآخرون 1998 )

للوصول لأفضل تأثير للتدريب مع منع حدوث الحمل الزائد يكون من الضروري مراقبة شدة التدريب من خلال متغيرات معدل النبض القلبي (HRV.) حيث يستجيب للتدريب بناءً على الشدة والاستمرارية في التمرينات. ( ماندق اوت وآخرون ، 2002 ) وبالتالي فإن الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو تقييم الحالة الوظيفية للجهاز العصبي اللاإرادي للتحكم في شدة التدريب للسباحين من خلال متغيرات معدل النبض القلبي (HRV.) . الهدف: يهدف هذا البحث للتعرف على:-

1. تأثير شدة التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر على أداء الجهاز العصبي اللاإرادي للسباحين .
2. تحديد العلاقة بين متغيرات معدل النبض القلبي وشدة التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر .

الفروض:-

1. شدة التدريب غير المناسبة تؤدي إلى تأثير سلبي على تكيف السباحين .
2. تقليل شدة التدريب يمنع التأثيرات السلبية للمناطق المرتفعة عن سطح البحر على بعض القيم لمتغيرات معدل النبض القلبي (HRV.) مثل: القيمة الكلية، النغمة العصبية، وتوازن العصب السمباتاوي والقدرة الكلية (TS., V., SVB.TP.) لدى السباحين على مستوى سطح البحر .
3. هناك علاقات مختلفة لشدة التدريب مع النسب المختارة لمتغيرات معدل النبض القلبي (HRV.) القيمة الكلية، النغمة العصبية، وتوازن العصب السمباتاوي والقدرة الكلية (TS., V., SVB., TP.) في التشيك وأفريقيا عند 1700م وفي أفريقيا عند مستوى سطح البحر .

العينة:-

أنجزت هذه الدراسة على اثنين من السباحين من جمهورية التشيك من الفريق الأول للسباحة، حيث تم اختبارهما على ثلاثة فترات وهي :

- الفترة الأولى: في جمهورية التشيك من 13. 1 . 2004 ف حتى 30 . 1 . 2004 ف .
- الفترة الثانية: في جنوب إفريقيا عند 1700م ارتفاعاً عن سطح البحر وذلك من 4 . 2 . 2004 ف حتى 22 . 3 . 2004 ف .

الفترة الثالثة: في جنوب إفريقيا عند مستوى سطح البحر من 23 . 2 . 2004 ف حتى 2 . 3 . 2004 ف .

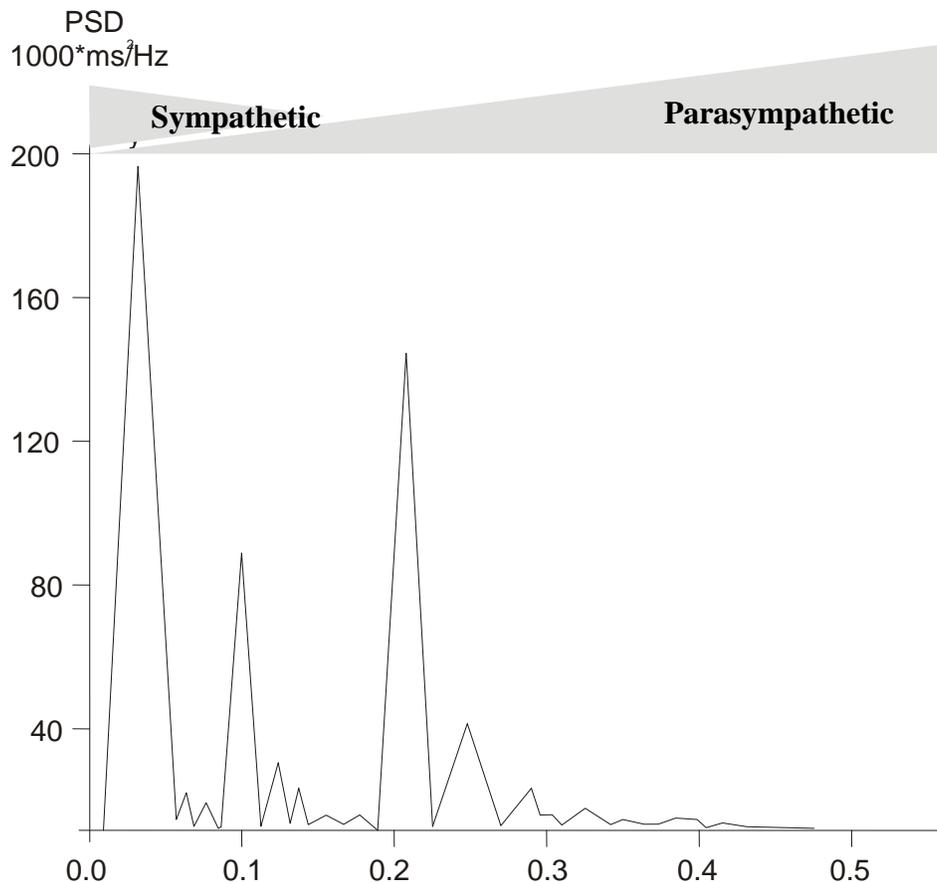
تم اخذ القياسات للفترة الأولى من قبل الباحثين في حوض السباحة عند الساعة السادسة صباحاً ، كل يوم قبل بدء التدريب في غرفة أعدت لذلك بينما تم اخذ القياسات للفترة الثانية و الثالثة من قبل السباحين بنفسيهما عند الساعة السادسة صباحاً كل يوم قبل التدريب أيضا .

الإجراءات :-

عند تقييم نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي(ANS) استخدمنا طريقة القياس الفترتي القصير لمتغيرات معدل النبض القلبي عن طريق القياس الكهربائي للقلب (ECG) بواسطة جهاز التشخيص VarCor PF6 ( سالينجر وآخرون ، 2004 ) وقد استخدمنا طريقة استثارة الجهاز العصبي السمباتاوي بتغيير وضع الجسم أثناء القياس ( استلقاء- وقوف - استلقاء ) .

الحرارة في الغرفة كانت بين 20 - 25 درجة حرارة مئوية ، والغرفة كانت مظلمة بدون إزعاج أو أي أصوات مثيرة وأثناء القياس يغمض السباح عينيه ويستمع عبر سماعات لموسيقى هادئة لتخفيف التوتر ، مع مخاطبته بلطف بأن يكون هادئاً ولا ينفعل بقدر ما أمكنه ذلك .

كثرة القراءات التي تظهر لنسب متغيرات معدل النبض القلبي (HRV) سوية الإيجابية أو السلبية طبقاً للعمر تجعل تفسيرها صعب ومعقد جداً ، من اجل ذلك فالتقييم الجديد للجهاز العصبي اللاإرادي ( ANS ) والذي وضع من قبل ستيسكل وآخرين سنة 2002 وكذلك شلاختا وآخرين 1999 ، بدمج البارومتراات الايجابية مع بعض والتي تعبر عن الجهاز الباراسمباتاوي ( V. ) ودمج البارومتراات السلبية والتي تعبر عن التوازن بين الجهازين السمباتاوي و الباراسمباتاوي (SVB). ( شكل رقم 1 )



شكل (1) مجموع قيم السمباتاوي والبارا سمباتاوي.

ومجموع قيم القراءات ( V. ) ، ( SVB. ) دمجت في وحدة سميت بالقيمة الكلية ( TS. ) كما اخذ في الاعتبار حساب القدرة الكلية ( TP. ) والتي تعبر عن قراءات الجهاز لقدرة النبضة. (شلاختا : 1999) ( ستيسكل وآخرون : 2001

وبناء على تلك الطريقة قمنا بتحديد متغيرات معدل النبض القلبي لعينة البحث. ونتائج تطبيق هذه الطريقة تكون تابعة للقيمة الكلية (TS) و توازن الجهاز السمباتاوي ( SVB ) ونشاط النغمة العصبية ( V. ) القدرة الكلية ( TP. ) ( ستيسكال وآخرون ، 2002 )

التحليل الاحصائي :-

تم استخدام نظام SPSS وبرنامج الإحصاء (6) للإجراء الاحصائي للبيانات الخاصة بهذا البحث. للمقارنة بين الثلاث فترات تم استخدام ANOVA وكذلك الاختبار الذي استخدم من قبل قائمة فيشر للفروق المعنوية (LSD) لحساب اقل فرق معنوي بين الفترات .

وكأختبار للعلاقة بين متغيرات البحث وشدة التدريب تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان.

مستويات المعنوية للتحديد الاحصائي عند القيم الاحصائية  $P < 0.05$  و  $P < 0.01$ .

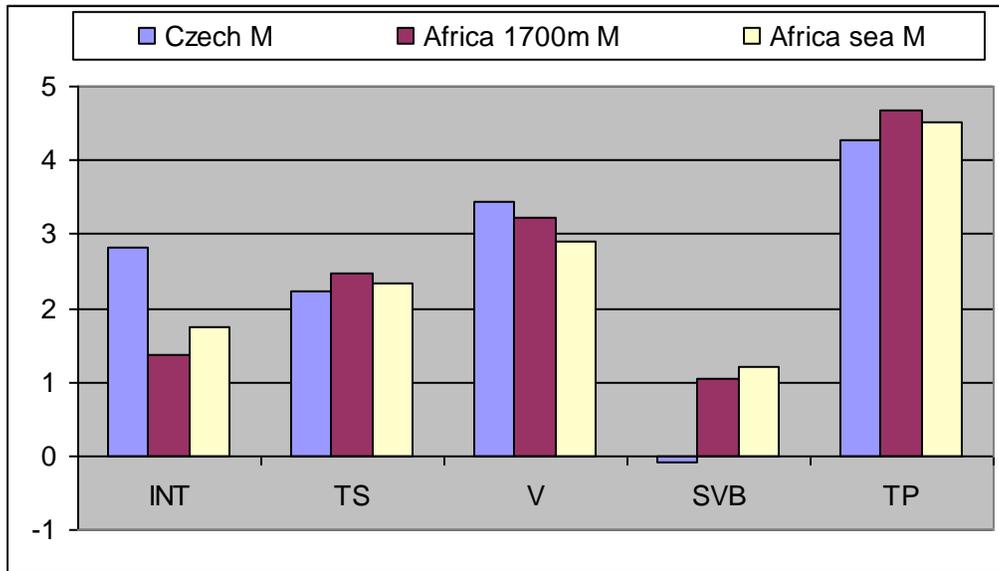
عرض النتائج :-

الجدول (1) الاختلافات بين الثلاث فترات في متغيرات البحث عند السباح ( أ )

المتغيرات	التشيك		أفريقيا عند 1700 م		أفريقيا عند مستوى سطح البحر		المعنوية
	M	SD	M	SD	M	SD	
INT	2.825	1.323	1.357	1.027	1.750	0.717	0.026*
TS	2.233	0.889	2.475	0.787	2.323	0.725	0.696
V	3.450	0.748	3.231	1.082	2.908	0.969	0.469
SVB	-0.080	1.274	1.038	0.920	1.210	0.680	0.023*
TP	4.285	0.817	4.682	0.246	4.513	0.394	0.146

(\* شدة التدريب = INT، القوة الكلية = TP توازن العصب السمباتاوي = SVB، النغمة العصبية = V، القيمة الكلية = TS)

$p \leq 0.05$



الشكل (2) الاختلافات بين الثلاث فترات في متغيرات البحث عند السباح (أ)

الجدول (2) العلاقة بين شدة التدريب ومتغيرات البحث للسباح (أ)

النسب المختارة	معامل الارتباط	المعنوية
TS	0.016	0.929
V	0.141	0.441
SVB	-0.203	0.266
TP	-0.371	0.036*

INT= القوة الكلية, TP= توازن العصب السمباتاوي, SVB, النغمة العصبية, V= القيمة الكلية, TS=

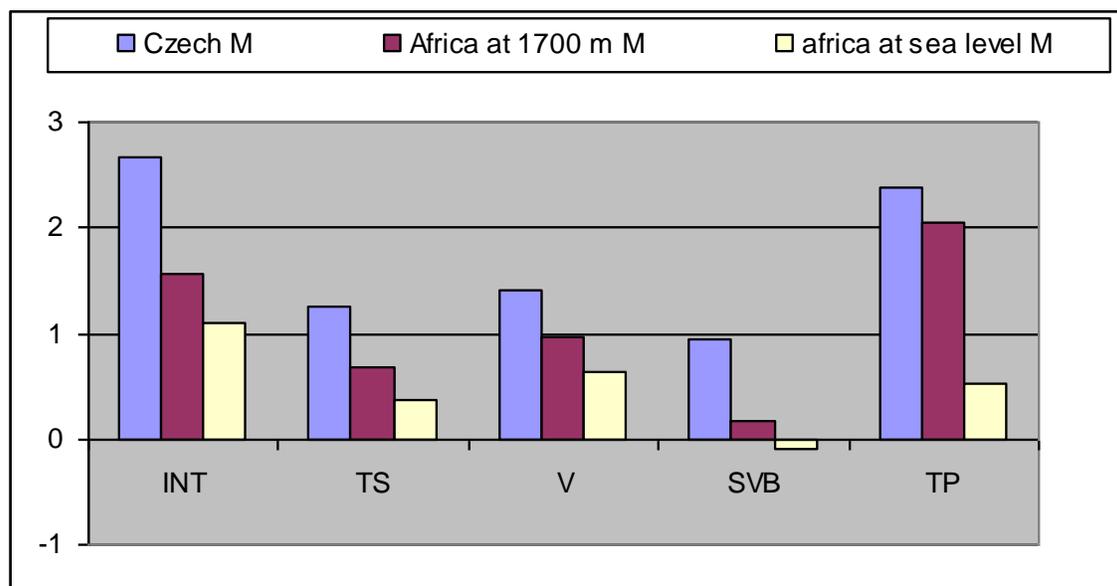
شدة التدريب (\*  $p \leq 0.05$ )

الجدول (3) الاختلافات بين الثلاث فترات في متغيرات البحث عند السباح ( ب )

المتغيرات	التشيك		أفريقيا عند 1700 م		أفريقيا عند مستوى سطح البحر		المعنوية
	M	SD	M	SD	M	SD	
INT	2.660	1.541	1.553	1.290	1.100	0.775	0.096
TS	1.252	0.568	0.687	0.705	0.375	0.879	0.045*
V	1.417	0.703	0.964	0.716	0.626	0.794	0.149
SVB	0.936	0.620	0.162	1.252	-0.101	1.511	0.278
TP	2.379	1.004	2.041	0.723	0.534	1.284	0.003**

INT= القوة الكلية, TP= توازن العصب السمباتاوي, SVB, النغمة العصبية V=, القيمة الكلية TS=

( \*  $p \leq 0.05$  \*\*  $p \leq 0.01$  ) شدة التدريب



الشكل (3) الاختلافات بين الثلاث فترات في متغيرات البحث عند السباح (ب)

الجدول (4) العلاقة بين شدة التدريب ومتغيرات البحث للسباح ( أ )

المختارة	معامل الارتباط	المعنوية
TS	0.141	0.410
V	0.187	0.276
SVB	-0.003	0.986
TP	0.400	0.016*

INT= القوة الكلية TP= توازن العصب السمباتاوي SVB, النغمة العصبية V=, القيمة الكلية TS=

شدة التدريب ( $p \leq 0.05$  \*)

مناقشة النتائج :-

الدراسة الحالية أجريت لتقييم التغيرات في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي أثناء التعرض للتدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر بـ 1700 م ، والتعرف على الفائدة من برامج التدريب بواسطة التحكم في شدة التدريب من خلال الوقوف على متغيرات معدل النبض القلبي الكلي ( HRV. ) ( TS. ) .  
هذه النتيجة متفقة مع العديد من الدراسات والتي أفترحت التغير نسبياً في ميزان الجهاز العصبي اللاإرادي في اتجاه زيادة نشاط الجهاز السمباتاوي وتخفيض نشاط الجهاز الباراسمباتاوي عند المناطق المرتفعة عن سطح البحر. (هاقسون واخرون : 1994 )

يظهر الجدول رقم ( 1 ) فرق معنوي في توازن العصب السمباتاوي عند السباح ( أ ) حيث كان المتوسط الحسابي ايجابيا عند مستوى 1700م وبشكل اكبر عند مستوى سطح البحر ، وتفسر هذه النتائج بشكل سلبي حيث إن ايجابية القيمة تعبر عن زيادة نشاط الجهاز السمباتاوي عند مستوى 1700م اكثر من الجهاز الباراسمباتاوي وهد يشير إلى تأثير الارتفاع عن سطح البحر على السباح ( أ )  
كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية في القيمة الكلية والقدرة الكلية ( TS. TP. ) مع وجود فروق تظهر من خلال المتوسطات لصالح الفترة الثانية و الثالثة ونفسر ذلك بان السباح ( أ ) قد تأثر ايجابيا بوجوده عند ارتفاع 1700م عن سطح البحر وكانت القيمة الكلية والقدرة الكلية لمتغيرات معدل النبض القلبي تشير إلى تأقلم السباح ( أ ) عند وجوده في ارتفاع 1700م .

وبالتحكم في شدة التدريب أشارت النتائج إلى فرق معنوي في الشدة بين الفترة الأولى و الفترة الثانية ويمكن إن نفسر ذلك بان السباح ( أ ) اضطر إلى تخفيف شدة التدريب عند ارتفاع 1700م بإفريقيا مما انعكس على تأقلمه مع البرنامج التدريبي المعد لهده الفترة وهذا التأقلم أدى إلى تحسن في متغيرات البحث للسباح

( أ ) عند عودته إلى مستوى سطح البحر .

وعند النظر إلى الجدول ( 2 ) نلاحظ إن هناك علاقة عكسية معنوية بين القدرة الكلية وشدة التدريب ويعني ذلك انه كلما زادت شدة التدريب قلت قيمة القدرة الكلية للسباح ( أ ) ، وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات منها ستيسل وآخريين بان متغيرات معدل النبض القلبي تتخفف معنويا مع الزيادة في شدة التدريب ( ستيسل وآخريين ، 2001 ) .

نلاحظ من الجدول ( 3 ) عند السباح ( ب ) عند تعرضه للتدريب في ارتفاع 1700م كانت الفروق معنوية لصالح الفترة الأولى مما يفسر بأنه تأثر تأثير سلبي، فكانت القيمة الكلية والقدرة الكلية ( TS. TP. ) لمتغيرات معدل النبض القلبي أفضل في الفترة الأولى عنها في الفترة الثانية والثالثة مما يشير إلى عدم تأقلم السباح ( ب ) وبالرغم من التحكم في شدة التدريب نلاحظ ان الفروق بين الثلاث فترات لم تكن معنوية وهذا يعني استمرار السباح ( ب ) في عدم التأقلم مما أدى إلى عدم التحسن متغيرات البحث عند عودته إلى مستوى سطح البحر .

وبملاحظة الجدول رقم ( 4 ) الخاص بمعامل الارتباط نجد ان العلاقة بين شدة التدريب والقدرة الكلية معنوية طردية أي كلما قلنا شدة التدريب ( INT. ) كلما انخفضت قيمة القدرة الكلية ، وهذا يؤكد عدم تأقلم السباح ( ب ) بسبب التدريب في المرتفعات لانه من الطبيعي ان تزيد القدرة الكلية بتخفيض الشدة وهذا ما لم يحدث.

عليه فأن النتيجة النهائية لهذه الدراسة أعطتنا خطين للتدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر احدهما سلبي و الآخر ايجابي أي إن السباح ( أ ) الذي يمتلك جهاز عصبي لإرادي أكثر تأقلماً على مستوى سطح البحر، استفاد من التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر استفادة ايجابية عند عودته للتدريب والمنافسة في المناطق التي على مستوى سطح البحر .

أما السباح ( ب ) فقد كانت نتائجه سلبية عند مستوى سطح البحر بعد التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر نظراً لان جهازه العصبي اللاإرادي كان اقل تأقلماً من السباح ( أ ) قبل التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر .

هذا ما يؤكد دانيال بأن الانجاز يبدأ تأثيره سلبياً عند حوالي 1000م ارتفاعاً، والتأثير ليس خطأ مستقيماً والهبوط في الأداء مختلف جداً للأشخاص المتأقلمين والغير المتأقلمين .( دانيال ، 2003 )  
وهذا ما يؤكد الاختلاف بين الخبراء في العالم حول التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر وتأثيراته على الرياضيين من حيث أنها سلبية أم ايجابية .

#### الاستنتاجات:

التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر ( HAT ) يحسن الأداء الرياضي في مستوى سطح البحر ولكن يتوقف ذلك على مدى تأقلم الجهاز العصبي اللاإرادي ( ANS ).

التحكم في شدة التدريب يؤدي إلى الوقوف على مدى تأثير القيمة الكلية ( TS ) لمتغيرات معدل النبض القلبي وبالتالي يمكن الوقوف على مستوى تأقلم السباحين للتدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر .

في هذه الدراسة السباح ( أ ) الذي يمتلك جهاز عصبي لإرادي أكثر تأقلماً على مستوى سطح البحر، استفاد من التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر استفادة ايجابية عند عودته للتدريب والمنافسة في المناطق التي على

مستوى سطح البحر، أما السباح ( ب ) فقد كانت نتائجه سلبية عند مستوى سطح البحر بعد التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر نظراً لأن جهازه العصبي اللاإرادي كان اقل تأقلماً من السباح ( أ ) قبل التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر .  
التوصيات :

ننصح بأجراء العديد من البحوث للوقوف على تأثير التدريب في المرتفعات على الأداء الرياضي.  
على الباحثين تجريب الاعتماد على متغيرات معدل النبض القلبي (HRV.) من خلال التحكم في شدة التدريب

يجب التنوع في اختيار العينة لتشمل مختلف الأنشطة الرياضية.  
على الباحثين الوقوف على مدى تأقلم الجهاز العصبي اللاإرادي (ANS.)  
للرياضيين قبل البدء في التدريب في المناطق المرتفعة عن سطح البحر (HAT).

المراجع:

Bao, X., Kennedy, B. P., Hopkins, S. R., Bogaard, H. J., Wagner, P. D., & Ziegler, M. G. (2002). Human autonomic activity and its response to acute oxygen supplement after high altitude acclimatization. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 102 (1/2), 6-54.

Bernardi, L., Passino, C., Spadacini, G. et al. (1998) Cardiovascular autonomic modulation and activity of carotid baroreceptors at altitude. *Clin Sci (Colch)* 95, 565±573.

Brenner, I. M., Thomas, S., & Shephard, R. J. (1998). Autonomic Regulation of the Circulation during Exercise and Heat Exposure Inferences from heart rate variability. *Sports Medicine*, 26(2), 85-99.

Blaber, A.P., Hartly, T., & Pretorius, P. J. (2001) Effect of acute exposure to 3,660m altitude on orthostatic responses and tolerance. Simon Fraser University. Burnaby. British Columbia. Canada, V5A, 1S6.

Cornolo, J., Mollard, P., Brugniaux, V. J., Robach, P., & Richalet, J. (2004) Autonomic control of the cardiovascular system during acclimatization to high altitude: effect of sildenafil. *J Appl Physiology*. 10,1152.

Daniels., J. C. ( 2003). How does Altitude Effect Performance. Retrieved 14.6.2004 from ERIC database on the World Wide Web: <http://biology.clc.uc.edu>

Hughson, R.L., Yamamoto, Y., Mccullough, R.E., Sutton, J.R. & Reeves, J.T. (1994) Sympathetic and parasympathetic indicators of heart rate control at altitude studied by spectral analysis. *J Appl Physiol* 77, 2537±2542.

Levine, B. D., Stray-Gundersen. J. (1997). "Living high-training low": effect of moderate-altitude acclimatization with low-altitude training on performance. *J Appl Physiol*. 83,(1),102-12.

Maglischo, E. W. (2002). *Swimming even faster*. Palo Alto, CA; Mayfield publishing.

Mandigout, S., Melin, A., Fauchier, L., N'Guyen, L. D., Courteix, D. & Obert, P. (2002). Physical training increases heart rate variability in healthy prepubertal children. *European Journal of Clinical Investigation*, 32 (7), 479–487.

Salinger, J., Opavský, J., Stejskal, P., Vychodil, R., Olšák, S., & Janura, M. (1998). The evaluation of heart rate variability in physical exercise by using the telemetric variapulse TF3 system. *Acta Gymnica Universitatis Palackianae Olomucensis*, 28, 13-23.

Sever. K., Bendz. B., Hanko, E., Nakstad, A . R., Hauge, A., Kasin, .J . I., Lefrandt, J . D., Smit, A . J., Eide, I., & Rostrup, M. ( 2001) Reduced autonomic activity during stepwise exposure nbbe to high altitude. *Acta Physiology Scand* . 173, 409-417

Šlachta, R. (1999). Sledování závislosti hodnot ukazatelů spektrální analýzy variability srdeční frekvence na věku vyšetřovaných osob. Dizertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Stejskal, P., Rechbergova, J., Salinger, J., Slachta, R., Elfmark, M., Kalina, M., Jurca, R., and Rehova (2001). Power spectrum analysis of hear rate variability in exercising humans: The effect of the exercise intensity. *Sport Med. Training and Rehab*.10,(1), 39-57

Stejskal, P., Šlachta, R., Elfmark, M., Salinger, J., & Gaul-Aláčová, P. (2002). Spectral analysis of heart rate variability: New evaluation method. *Acta Gymnica Universitatis Palackianae Olomucensis*, 32(2), 13-18.

Weston, A. R., Mackenzie, G., Tufts, M, A., & Mars, M. (2001). Optimal time of arrival for performance at moderate altitude (1700m). *Med Sci. Sports Exerc*. Vol.33, No 2, pp.298-302.

## المفاهيم وبرامج التربية البدنية عند أطراف الارتباط في المرحلة الإعدادية بنات

(\*) د. تعزيز علي موسي

(\*\*) أ. عبد السلام حمزة الحاجي

### المقدمة

يقوم مدرسي التربية البدنية بدور أساسي في العملية التربوية التعليمية في مجال تخصصه ، فهو يشارك في التخطيط لبرامج وأنشطة التربية البدنية ، ومن بعد تنفيذها ويطبقها ، غير أن نجاح التخطيط والبرمجة يتوقف على الإلمام الكامل لمدرسي التربية البدنية بمجال تخصصه ، وبمهمته ، وطريقة أو طرق التدريس التي يستخدمها ، وما يختاره من وسائل تعليمية تمكنه من أداء دوره بنجاح ، وخاصة إذا كانت له علاقة جيدة وطيبة مع أطراف الارتباط داخل المؤسسة التربوية التعليمية التي يعمل بها ، وهذا هو مدرس التربية البدنية الناجح في عمله

---

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

وهناك الأطراف الأساسية الأخرى التي ترتبط ببرامج و مناشط التربية البدنية من حيث المسؤولية الفنية والإدارية داخل المدرسة أو خارجها ، وكلها بشكل أوبأخر تساهم أولاً تساهم في إنجاز برامج وأنشطة التربية البدنية . وكان شعور الباحثين ، بوجود هذه الأطراف المتعددة داخل المؤسسة التربوية التعليمية الواحدة أن التربية البدنية ببرامجها و مناشطها التربوية التعليمية تتأثر بما تحمله تلك الأطراف من مفاهيم وتصورات ، تؤثر سلبياً أم إيجابياً على نوعية الأنشطة والبرامج المقدمة للمتعلمات وتؤثر سلبياً أو إيجابياً على كمية ونوعية التحصيل العلمي عندهن . هذا الشعور أعقبه قرار الباحثين بضرورة النزول إلى ميدان العمل ، ومواجهة أطراف الارتباط بفرض التعرف على ما يحملونه من مفاهيم وتصورات حول الدور الذي يجب أن تلعبه التربية البدنية . في البداية كلن من الضروري جس نبضها للتعرف على أن مثل هذا البحث يمكن تحقيقه أولاً يمكن ، ولذلك قامت الباحثين بعملية دراسة استطلاعية واستكشافية مع أطراف الارتباط ومدى استعدادهما للتعاون معها ، وكانت الردود الإيجابية من الأطراف هي التي كانت حافزاً ودافعاً للباحثين للقيام بإجراء هذه الدراسة البحثية حول (( المفاهيم وأنشطة )) .

وهذه الأطراف تتمثل في :

1. المتعلمة نفسها باعتبارها صاحبة المصلحة الحقيقية في العملية التربوية التعليمية .
2. المربية المعلمة في التربية البدنية باعتبارها الطرف الأساسي الثاني ، بعد المتعلمة في العملية التربوية التعليمية .
3. مدرسة المادة الأخرى .
4. مدير المدرسة باعتباره المسئول الأول عن المؤسسة التربوية التعليمية .

أهداف البحث :

هدف هذا البحث هو التعرف على مفاهيم التربية البدنية عند أطراف الارتباط في مدرسة إعدادية للبنات وهذه الأطراف هي :

المتعلمة ومدرسة التربية البدنية المؤهلة ومدرسة المادة الأخرى ومديري المدارس .

فروض البحث :

قام الباحثين بوضع الفروض التالية :-

1. مدرسة التربية البدنية المؤهلة والملمة بمادة تخصصها تستطيع أن تؤدي دورها بإيجابية وفعالية .
2. مدرسات المواد الأخرى قد يكن لديهن عامل مساعد في إنجاح برامج وأنشطة التربية البدنية ، وهذا يتوقف على ما يحملهن من مفاهيم وتصورات.
3. المسئولون عن المدرسة إذا تعاونوا نجحت برامج وأنشطة التربية البدنية. منهج البحث في جمع البيانات والمعلومات اللازمة. ومتى يتحقق غرض الدراسة كان لزاماً على الباحثين اختيار المنهج المستحق حيث يمكن به جمع البيانات والمعلومات حول هدف البحث .

إجراءات البحث:

وفق ما تم تحديده من فئات أطراف الارتباط الواجب استطلاع رأيها حول مفاهيم التربية البدنية ، فقد تكون مجتمع البحث كما يلي :-

أولاً :

بالنسبة للمتعلقات كان العدد ( 2897 ) من أربعة مدراس إعدادية للبنات وفق الجدول التالي

ملاحظات	عدد العينات	عدد المتعلقات	البيان
عدد المدارس (4) مدراس	8	1112	سنة أولى إعدادي
	12	888	سنة ثانية إعدادي
	4	892	سنة ثالثة إعدادي
	28	2897	العدد الإجمالي

ثانياً :

بالنسبة لمدرسات التربية البدنية المؤهلات كان عددهن ( 8 ) ثمانية مدرسات وتم استطلاع رأيهن كلهن .

ثالثاً :

مدرسات المواد الأخرى فقد كان عدد عينات البحث ( 12 ) وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية

رابعاً :

مديري المدارس كانوا أربعة وتم استطلاع رأيهم جميعاً .

عينة البحث :

يصح العدد الإجمالي لعينة البحث المطلوب استطلاع رأيهن ما هو مبين بالجدول التالي :

ملاحظات	عدد العينات	بيانات نوعية العينات
	2897	المتعلقات
	8	مدرسات التربية البدنية
	12	مدرسات المواد الأخرى
	4	مديري المدارس

وسيلة جمع لبيانات والمعلومات :

هناك وسائل متعددة لجميع البيانات والمعلومات غير أن طبيعة هذا البحث ، حتمت العمل في إطار المنهج المسحي و اختيار طريق المقابلة الشخصية لجمع البيانات والمعلومات، وحيث أن المفاهيم والتصورات تختلف من إنسان لآخر ، فقد تم إعداد أسئلة تناسب كل عينة نوعية من عينات البحث ( المتعلمات المدرسات المؤهلات ، مدرسات المواد الأخرى ، مديري المدارس) .

وبعد إتخاذ كافة الإجراءات المتبعة في القيام بإجراء المقابلات الشخصية ثم استطلاع رأي كل العينات ألد ( 52 ) على فترة زمنية مدتها ( 20 ) يوماً بواقع ( 3 ) مقابلات شخصية في اليوم الواحد ..

تصنيف وتنظيم وترتيب البيانات والمعلومات و استخراج النتائج:

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع كل المستهدفات بالدراسة البحثية وجمع البيانات والمعلومات منهن ، ثم تنظيمها وترتيبها بشكل يسهل عليه تحليلها وتفسيرها و استخراج النتائج منها وكانت النتائج على الوجه الآتي :

1\_ المتعلمات :

بالنسبة للسؤال الأول ..

هل تمارسين الرياضة ؟ لماذا ؟

كانت مجمل الإجابات على النحو التالي :

.. نعم أمارسها ..

لماذا؟

- لأنها تعطي للجسم فائدة كبيرة وحيوية ..

- لأنها غذاء الجسد والعقل ..

- لأنها مفيدة للصحة ..

- لأنني أحبها ..

- لأنها تساعدني على الحركة والتفكير السليم ..

- لأنها هوايتي ..

- لأنها تحمي الجسم من بعض الأمراض ..

- لأنها تساعد على النمو السليم ..

- لأنها تقوي العضلات وتنشط الجسم وتكسيها اللياقة الجيدة ..

بالنسبة للسؤال الثاني :

ماهو شعورك خلال ممارستك لحصّة التربية البدنية ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

.. شعوري بالسعادة والراحة والحيوية والنشاط ..

لأن :

- العقل السليم في الجسم السليم ..

- حصّة الرياضة تختلف عن الحصّة الأخرى .

- لأنها حصّة ترفيهية بعد حصص علمية وتخلصنا من الجلوس عدة ساعات .

بالنسبة للسؤال الثالث ..

ماهو رأيك في حصة التربية البدنية ؟ وهل تتعاونين مع المدرسة ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- أن تكون حصة ترفيهية للعقل والجسم .
- أن تكون جميلة ومشوقة ومهمة .
- هي أحسن من الحصص الأخرى ..

نعم :

( هناك تعاون مع مدرسات التربية البدنية ) .

بالنسبة للسؤال الرابع :

كيف يجب أن تكون عليه حصة التربية البدنية ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

أن تكون :

- شاملة للألعاب الرياضية ..
- حافلة بالتمارين والألعاب الرياضية .
- يومية ويخصص لها ساعة كاملة .
- مركزه على العملي فقط .
- شاملة للفرق الرياضية وكل فريق يمارس رياضته .
- أن تخلق كل مدرسة جواً للمرح والنشاط .
- أن تخلو الحصص من التمرينات المتكررة .

بالنسبة للسؤال الخامس ..

هل تشاركين في النشاط المدرسي الداخلي والخارجي ؟ ولماذا؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

نعم ..

- لأنني أحب الرياضة وأحب المشاركة .

لا ..

بالنسبة للسؤال السادس ..

ماهي فائدة ممارسة الرياضة حسب معلوماتك ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

إنها ..

- تقوي العضلات وتحافظ على العمود الفقري .
- تجعل الإنسان رشيقاً .

- تعطي للجسم نشاطاً وصحة للبدن والعقل .
- مفيدة للدورة الدموية وتقوي الرئتين .
- تشعر الإنسان براحة وسعادة .
- تعود علينا بالصحة والعافية .
- تزودني بالمعلومات المفيدة على الرياضة .
- توازن بين النشاط العقلي والجسمي .
- علاج للأمراض .
- تصلح الأجسام وتقويها وتساعد على النمو .
- لأن العقل السليم والجسم السليم .
- تساعد على قضاء وقت الفراغ .

بالنسبة للسؤال السابع :

هل هناك تشجيع من قبل والديك على ممارسة الرياضة ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- نعم .
- هناك تشجيع كبير جداً .
- تشجيع في الحد المعقول .
- نعم ، أحياناً .
- لا، لا يوجد تشجيع .

2\_ المدرسات المؤهلات :

بالنسبة للسؤال الأول :

لماذا أنت في مجال التربية البدنية ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- لأنني أحب ممارسة الرياضة .
- لأن الرياضة هوايتي وميولي منذ الصغر .
- لأن هذا المجال يتناسب مع ميولي وقدراتي .
- لأن هذا المجال تخصصي .

بالنسبة للسؤال الثاني :

ما هو مفهومك للتربية البدنية ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- الرياضة شئ ضروري لجسم الإنسان لما لها من فوائد .
- هي تنمية اللياقة البدنية .

هي جزء متكامل من التربية العامة تهدف النمو المتزن للفرد ، عن طريق ممارسة للأنشطة الرياضية المختارة تحت إشراف قيادة تربوية متخصصة .

هي عبارة عن حركة ونشاط يجب أن يمارسها جميع الناس .

لأن العقل السليم في الجسم السليم .

بالنسبة للسؤال الثالث .

- كيف تقومي بتدريس هذه المادة ؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي :
- تحضير الدرس في كراسة التحضير و تنفيذه طبقاً للبرنامج .
  - حسب مستوى إمكانيات التلميذات وتدريسها طبقاً للأهداف العامة والخاصة الارتفاع التدريجي بمستوى للياقتهن البدنية .
  - حسب الإمكانيات المتوفرة والأدوات المساعدة والبديلة .
- بالنسبة للسؤال الرابع :
- هل هناك إمكانيات متوفرة ؟ وهل هناك إمكانيات يمكن توفيرها ؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي .
- لا توجد إمكانيات متوفرة .
  - البعض متوفر والبعض الآخر غير متوفر .
  - الإمكانيات متوفرة إلى حد ما .
- توجد بعض الإمكانيات البسيطة التي يمكن توفرها بالتعاون مع إدارة المدرسة .
- بالنسبة للسؤال الخامس .
- هل هناك تعاون من قبل مدير المدرسة ومن المواد الأخرى ؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي :
- نعم يوجد تعاون ، خاصة خلال النشاط الخارجي .
  - نعم يوجد تعاون ، وذلك بتوفير بعض الإمكانيات البسيطة مثل :
- ( توفر وسائل المواصلات )
- نعم يوجد تعاون ، في حدود الإمكانيات .
  - نعم يوجد تعاون ولكن مع المدرسات المتخصصات ، يكون التعاون أكبر .
  - لا يوجد أي تعاون من مدير المدرسة أو من المدرسات الأخريات .
- حيث تقوم بتهديد التلميذات أو استدعاء أولياء الأمور مع عدم توفر وسائل المواصلات.
- بالنسبة للسؤال السادس .
- ما هو موقع اهتمامات ورغبات وميول المتعلمات من حصتك ، هل لهن دور تخطيطي معك ؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي :
- لهن دور إيجابي من خلال المشاركة في النشاط الداخلي ..
  - الاهتمامات ليس لها دور إيجابي ولكن للبعض منهن دور تخطيطي معين خلال الحصة .
  - رغباتهم في الأنشطة الأكثر حركية كالنشاط الحر وميولهم نحو الألعاب الجماعية والمشاركة في الأنشطة الداخلية والخارجية .
- بالنسبة للسؤال السابع :
- أ. ما هو مدى إقبالهن على الحصة ؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي :
- التلميذات اللاتي لهن رغبة لديهن إقبال ونشاط على الحصة .

- هناك إقبال جيد .  
- الإقبال مقصور على حصة التربية البدنية فقط والإقبال بدرجة أقل على المشاركة في الأنشطة الداخلية والخارجية .

- هناك إقبال كبير على حصة التربية البدنية ؟  
ب. ما مدى استفادتهم من الحصة ؟

الإجابات :

- التلميذات اللاتي ليس لديهن رغبة لا يستفيدون منها .  
- توجد استفادة إلى حد ما .  
- من ليس لديهن رغبة نحو ممارسة الرياضة نحاول خلق هذه الرغبة لكي يستفدن من الحصة .  
ج. ما هي العلاقة بينكم وبينهن ؟

الإجابات :

علاقة أخوية .

علاقة طيبة كلها حب و احترام .

بالنسبة للسؤال الثامن .

أ. كيف هو مستوى اللياقة البدنية عندهن ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- مستوى اللياقة البدنية ينحصر عامة بين جيد ، ومتوسط .  
ب. كيف تتعرفين عليهن وعلى اهتماماتهن واحتياجاتهن ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- يتم التعرف عليهن من خلال :

\* الحصة ..  
\* وقت الفراغ ..  
\* النشاط الداخلي ..  
\* النشاط الخارجي ..

بالنسبة للسؤال التاسع :

هل تعتقدن أنك تستطيعين أن تؤدي دورك بنجاح ؟ ولماذا؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- نعم عن طريق :

\* توفر الثقة بالنفس، وجود الإمكانيات المادية .

\* وجود قدر كاف من المعلومات التخصصية .

\* إنكاء الروح الرياضية بين مدرسات التربية البدنية .

\* حب مهنة التربية البدنية .

بالنسبة للسؤال العاشر .

هل لديك مقترحات ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

توفير الإمكانيات .

توفير المدرسات المؤهلات داخل المدارس .

الاهتمام بمنهج التربية البدنية النظري والعملي .

3\_ مدرسات المواد الأخرى :

هل تمارسين الرياضة أم لا ؟ ولماذا ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- عادة أمارس الرياضة ، لما لها من فوائد جسمية وصحية ..

- أحياناً أمارس الرياضة ، لإكساب الجسم الرشاقة .

لا أمارس الرياضة ، لضيق الوقت .

بالنسبة للسؤال الثاني :

ما هي التربية البدنية في نظرك ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

التربية البدنية علاج وصحة .

التربية البدنية نشاط رياضي.

التربية البدنية تهدف إلى النمو المتزن للجسم .

التربية البدنية تكسب السلوك الرياضي والخلق الطيب .

بالنسبة للسؤال الثالث.

ما هي المادة التي تقومين بتدريسها وعلاقتها بالتربية الفنية ؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

- أقوم بتدريس التربية الفنية ، حيث أنها مكملة للتربية البدنية.

- أقوم بتدريس اللغة العربية والتربية الإسلامية ، حيث تتكون الصلاة من حركات وهما يهدفان إلى تهذيب النفوس

والقوة

- أقوم بتدريس الرياضيات ، بالدقة والسرعة واستخلاص الحقائق المطلوبة من خلال التفكير في الحركات وخطوط

الملاعب .

- أقوم بتدريس العلوم ، حيث تحتاج إلى العقل السليم الذي في الجسم السليم .

- أقوم بتدريس التاريخ ، كلمات عابرة بشكل نظري يجسم الشخصيات الرياضية .

بالنسبة للسؤال الرابع .

كيف تسير حصة التربية البدنية في المدرسة ؟ كيف يمكن تحسين وضعها؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي :

حصة التربية البدنية تسير سيراً طبيعياً جيداً .

حصة التربية البدنية لا تسير بشكل مرضي.

كيف يمكن تحسين وضعها ؟

الإجابات :

- من خلال توفير الإمكانيات .

- التعاون مع بقية المدرسات .

- إقامة مباريات ومسابقات بين المدارس .
- تشجيع التلميذات على ممارسة الرياضة بشكل أفضل .
- بالنسبة للسؤال الخامس .
- ما مدى تعاونك مع مدرسة التربية البدنية ؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي :
- التعاون غير موجود مطلقاً لأن فاقد الشيء لا يعطيه .
- لا يوجد تعاون لأن المدرسة ملتزمة بجدول دراسي تؤديه بإخلاص .
- التعاون موجود خلال طابور الصباح والمباريات الرياضية .
- شرح الدروس التي فتت التلاميذ الرياضيين في حصص لاحقة .
- بالنسبة للسؤال السادس.
- هل هناك إمكانيات متوفرة وغير مستغلة ؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي :
- كل الإمكانيات المتوفرة مستغلة .
- لا توجد أي إمكانيات مطلقاً .
- الإمكانيات الموجودة والتي لم تستغل هي الطاقة الحركية للتلميذات .
- بالنسبة للسؤال السابع :-
- ما هي الصفات التي يجب توفرها في مدرسة التربية البدنية؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي:-
- اللياقة البدنية
- الجسم الرشيق
- الروح الرياضية
- النظام
- الالتزام نحو المهنة
- التوافق الاجتماعي مع المدرسات.
- الصبر
- التسامح
- الضبط الانفعالي
- بالنسبة للسؤال الثامن:
- هل لديك مقترحات؟
- كان مجمل الإجابات على النحو التالي:-
- الاهتمام بالرياضة البدنية
- توفير الإمكانيات ونشر الوعي الرياضي عن طريق الإعلام
- مديري المدارس
- بالنسبة للسؤال الأول:-

ما رأيك في مادة التربية البدنية كمادة تدريس في المدارس؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي:

- إنها عنصر هام أساسي

- إنها مهمة جداً تبني الجسم والعقل بشرط وجود مدرسة متخصصة مع وجود ملاعب مختلفة

- هي مادة لا تدرس بالطريقة التعليمية المطلوبة.

بالنسبة للسؤال الثاني:-

هل تمارس الرياضة؟ وما هي اللعبة المفضلة لديك؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي:

نعم أمارس الرياضة

أحياناً أمارس الرياضة

في السابق كنت أمارس الرياضة

ما هي اللعبة المفضلة لديك؟

التمرينات السويدية

تنس الطاولة

بالنسبة للسؤال الثالث:

ما هو مفهومك للتربية البدنية؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي:

هي العمود الفقري لحياة الإنسان

هي غذاء العقول وبناء الأجسام

بالنسبة للسؤال الرابع:

ما رأيك في المدرسة المؤهلة؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي:

المدرسة المؤهلة أكثر عطاء وخاصة

إذا كانت لديها خبرة في مجال التربية البدنية ومخلصة لمهنتها.

بالنسبة للسؤال الخامس:

ما هي الإمكانيات التي تقدمها المدرسة لإنجاح برامج التربية البدنية؟

ب- وهل هناك إمكانيات تقدم لكم من الجهات المسؤولة؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي:

الإمكانيات الموجودة بالسوق المحلي مثل بعض الكور

المساهمة من بعض الجهات

تشجيع التلميذات على إحضار ما لديهن من أدوات

لا توجد إمكانيات تقدم من الجهات المسؤولة

بالنسبة للسؤال السادس:

كيف تتأكد من أن برامج التربية البدنية في مدرستكم تسير في طريقها الصحيح؟

كان مجمل الإجابات على النحو التالي:  
عن طريق المشاركة الفعلية في كثير من الأنشطة الرياضية داخل المدرسة وبين المدارس القريبة..  
من خلال المتابعة اليومية للحصص والأنشطة الرياضية  
بالنسبة للسؤال السابع:-

ما هو طريق التعاون بينكم وبين مدرسات التربية البدنية؟  
كان مجمل الإجابات على النحو التالي:

تشكيل اللجان الخاصة بالأنشطة  
طابور الصباح والحصص والأنشطة الداخلية..  
بالنسبة للسؤال الثامن:-

كيف تسير حصة التربية البدنية؟ وكيف المفروض تكون؟ وماذا يمكن أن تقدم لها؟  
كان مجمل الإجابات على النحو التالي:-

لا تسير بالطريقة المطلوبة تربوياً وتعليمياً من البعض..  
ليست كما يجب أن تكون..

تسير حصة التربية البدنية وفق المنهج المعد لها بنظام ودقة..  
الحصة عبارة عن إحصاء + تمارينات + نشاط تعليمي + نشاط تطبيق وختام..  
توافر زي موحد وأدوات للنشاط..

يجب أن تعد الحصة من خلال كراسة التحضير..  
ج- أقدم ما هو متوفر من حيث الخبرة والأدوات..

أقدم كل ما عندي من توجيه تربوي..  
بالنسبة للسؤال التاسع:-

هل لديك مقترحات بخصوص التربية البدنية في مدرستك؟  
كان مجمل الإجابات على النحو التالي:-

توفير الإمكانيات المادية.  
مشاركة التلميذات في درس التربية البدنية.

تعدد الأنشطة الرياضية..  
( التحليل والتفسير للنتائج ))

إذا نظرنا إلى هدف الدراسة البحثية في استطلاع رأي أطراف الارتباط والعلاقة ببرامج وأنشطة التربية البدنية ، فإنه يبدو واضحاً من خلال الإجابات أن الأطراف يتباين موقفها من حيث رؤيتها وتصورها لمفهوم التربية البدنية إلا انه يتضح جلياً أنها تتفق على فوائدها التربوية والصحية والترفيهية والترفيهية..  
وقد يكون من المفيد ، في هذه الدراسة البحثية ، مواجهة المفاهيم بالتحليل والتفسير ، منفردة ، لكل عينة من العينات التي تم استهدافها بالدراسة البحثية واستطلاع رأيها.  
أولاً:

المتعلمات:

المتعلم هو صاحب المصلحة الحقيقية في العملية التربوية التعليمية، وهو المدرك الواعي لما يقدم له، لذلك فقد كانت إجابات المتعلمات ، في هذه الدراسة البحثية ، صريحة ، ناضمة ، واعية، .. مثلاً / ممارسة التربية البدنية والنشاط الرياضي بدأ ، بالفعل ينتشر في قطاع المرأة ، وإجابات المتعلمات تعطينا مؤشرات إيجابية على ذلك. فالأسباب من وراء الممارسة تبرز الوعي لمفهوم التربية البدنية من كونها ، حيوية صحية، لياقة، تغذي الجسم والعقل وتقوي العضلات ، وتحمي الجسم من الأمراض التي كونها هواية مفيدة تحبها المتعلمة ، وتشعر عند ممارستها بالسعادة والسرور والراحة والحيوية والنشاط والانتعاش والترويح من هموم المواد الدراسية الأخرى.. وتقرح المتعلمة أن تكون حصة التربية البدنية علمية ، شاملة وحافلة بالمشوق والجذاب ، بعيدة عن التكرار والملل وتبعث في المتعلمين المرح والنشاط وقد حددت المتعلمة ، بشكل علمي ، فائدة ممارسة التربية البدنية.. حقيقة الأمر أن المتعلمة ومن خلال إجاباتها ، أبدت تفهماً واضحاً لمفهوم التربية البدنية ، وقد يفوق غيرها لها، وهذه مؤشرات إيجابية يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار.

ثانياً: -

مدرسة التربية البدنية المؤهلة:

يتضح جلياً أن مدرسة التربية البدنية المؤهلة علمياً لديها وعي وإلمام بمادة تخصصها ، وفوائدها الصحية والترويحية ، وتقوم بتدريس مادة التربية البدنية طبقاً للبرنامج المعد والأهداف العامة له، وفق الإمكانيات المتوفرة المتواضعة ، وهذا قد يعطينا مؤشرات على أنها لا تشارك في التخطيط ، تقوم فقط بالتنفيذ وفق ما يقوم لها من أدوات وإمكانيات متواضعة، كما يبدو أن مدرسة التربية البدنية المؤهلة ليست مرتاحة بشكل إيجابي من حيث قضية التعاون مع بقية

الأطراف ، وهذا قد يجعل عملها صعباً أما من حيث المتعلمات فإن مدرسة التربية البدنية تحاول جاهدة إشراكهن بشكل إيجابي ومكثف في برامج التربية البدنية في جو ودي طيب..

غير أن مدرسة التربية البدنية المؤهلة ، وحتى تؤدي دورها بنجاح فغنها تؤكد ضرورة الإلمام بالتخصص ،؟؟؟ بالنفس ، وحب المهنة ومقترح توفير الإمكانيات ، والاهتمام بالمنهج في التربية البدنية ، والتركيز على المدرسات المؤهلات ..

ثالثاً:-

مدرسة المادة الأخرى:-

مدرسة المادة الأخرى وبالرغم من عزوفها عن ممارسة النشاط الرياضي ، ولسبب أو لآخر إلا أنها أبدت تفهماً واضحاً حول الفوائد الصحية والعلاجية والسلوكية للتربية البدنية وقد حاولت كل مدرسة ( الفنية ، اللغة العربية ، العلوم ، الرياضيات ، والتاريخ ) ربط مجال تخصصها بمادة التربية البدنية بشكل منطقي ومعقول، وهذا يجعلها تبدوا مهتمة بالنشاط الرياضي ، فلم تقصر من خلال الإجابات في أبرز بعض المشاكل والصعوبات مثل طريقة سير حصة التربية البدنية والتعاون المحدود بين أطراف الارتباط..

ومن أهم ما قدمته مدرسة المادة الأخرى من مقترحات هو إحساسها بأن الرياضة المدرسية قاصرة أو يجب الاهتمام بها ، وتوفير الإمكانيات ، واستخدام الإعلام في نشر الوعي الرياضي بين المواطنين، وإحساسها بأن مدرسة التربية البدنية المؤهلة هي القادرة على العطاء والإبداع .. وهكذا أظهرت تفهماً ووعيها بالتربية البدنية.

رابعاً:

مدير المدرسة:-

مدير المدرسة هو المسئول عن المؤسسة التربوية التعليمية التي يديرها، ومن خلال الحوار معه حول التربية البدنية ومفاهيمها ومشاكلها وما يصادفها من عقبات ، أبدى وعيه وإدراكه بالمسئولية ، فكانت إجاباته محدودة ، تبرز أهمية التربية البدنية للجسم والعقل بشرط تعليمها من قبل المؤهلين والمتخصصين ، فهي كما يقول العمود الفقري لحياة الإنسان وهي غذاء للعقول ، وهي نشاط عام ينبغي أن يمارس أن يتفرج عليه لذلك فهو يمارسها ، كلما كانت أمامه فرصة متاحة، ومع ذلك فإن مدير المدرسة هو أيضاً يشكو من قلة الإمكانيات ويعتمد على بعض المساهمات الخاصة من بعض الجهات، ويشجع المتعلمات على المساهمة في تقديم العون اللازم لأن الجهات المسؤولة لا تقدم إمكانيات ، ويبدو أنه يتابع أنشطة وبرامج التربية البدنية في المدرسة ، بكل أنشطتها الداخلية والخارجية ، ويحاول في حدود ما لديه من إمكانيات ، تقديم ما هو متوفر .  
ومن أهم ما أبرزه مديري المدارس من آراء هو أن حصة التربية البدنية لا تسير وتنفذ وتطبق بشكل علمي صحيح ، ويقترح أن تؤدي بشكل صحيح ، وتحقق أغراض التربية.

#### توصيات

على ضوء نتائج هذه الدراسة البحثية المتواضعة، تتقدم الباحثين من موقع المسئولية، ومن موقع التخصص والاهتمام والإلام.. بالمقترحات التالية:-

- 1- العمل على توفير الإمكانيات المادية حتى يمكن للتلميذات الاشتراك في درس التربية البدنية كما يجب وكذلك وجود الإمكانيات يساعد في إنجاح درس التربية البدنية.
- 2- العمل على نشر الوعي الرياضي وتشجيع التلميذات على ممارسة درس التربية البدنية.
- 3- الاهتمام بالجانب العلمي أكثر من الجانب النظري في درس التربية البدنية ، حيث أن يهدف الدرس إلى إكساب اللياقة البدنية والمهارات والحركية وهي يحتاجها إلى التدريس العملي أكثر من النواحي النظرية.
- 4- العمل على توفير الكتب والمراجع العلمية في التربية البدنية لتصحيح المفاهيم عن التربية البدنية.

#### المراجع :

- ايف انجلوز : نحو الرياضية الجماهيرية المركز العلمي الدراسات وأبحاث الكتب الآخضر الأول ، 1989  
أسامة كامل راتب / دكتور / محمد حسني علاوى . البحث العلمي في المجال الرياضي..  
دار الفكر العربي - القاهرة - مصر / 19876م  
عفاف عبد الكريم : التدريس للتعليم في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية 1990  
عصام بدري : موسوعة التنظيم وادارة في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001  
ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران القاهرة 1998

المهارات الحركية الأساسية للأطفال من 4-7 سنوات  
كمؤشر لبدء ممارسة اليد

ا.م أمال عبد الله التومي  
أ. رمضان علي القطيوي

مشكلة البحث وأهميته :

اهتمت كافة المجتمعات الإنسانية على مر العصور أيا كانت مستوياتها الحضارية برعاية الأجيال الجديدة حفاظا على استقرارها وتقدمها وازدهارها ويؤكد ذلك من أنارينو Annarino وكويل cowell وهازلتنون Hazelton من أن العالم يسير للأمام على أقدم أطفاله الصغار بينما الشباب يعبرون الطريق الذي تسلكه تلك الأقدام (14:98) ، كما يذكر هوفمان Hoffman ويونج Young (20) وديردن Dearden أن اهتمام الطفل كلمة من نصب في اللعب حيث يتخلله العديد من الحركات الأساسية مما يجعل اللعب في هذه السن ضرورة ، وقد ذهب بيوتشر Bucher إلى أبعد من ذلك حيث أشار إلى أن الحركة هي مفتاح ، يعملون على مساعدة البشر للتحرك بفاعلية (15:41). ولأن الطفل هو محور اهتمام الذين من حوله منذ نشأته سلوكه وكيفية أدائه الحركي وتوظيف هذه الحركة لتحقيق اللياقة الحركية وتنمية خبراته ومهاراته ومعارفة ، لذا فقد انصب الاهتمام بهذه الجوانب الأثرها الكبير في تطوير الخصائص البدنية المختلفة ، مما يوضح أهمية ومكانة المهارات الحركية الأساسية ويضيف كل من بيوتشر Bucher وتاكستون Thaxton في أن الحركة تساعد على نمو الهيكل العظمي وزيادة حجمه بالإضافة إلى الأجهزة الحيوية الداخلية كالقلب والرئتين (16:17) .

لذا فالحركات الأساسية مثل ( الجرى ، الوثب ، الرمي ، اللفف ) تعتبر أنشطة هامة للطفل خاصة وأن الأطفال لديهم تنوع واسع في القدرات والتي يذكر ديردن (18) أن تطورها يقود إلى أداء مهارة ناجحة وإن نمو بعض هذه المهارات والأشكال الحركية الأساسية يتوقف بصفة أساسية على مدى توافر بعض الخصائص البدنية والسيكوحركية مثل القوة والسرعة والتوافق الحس الحركة التي يصعب ظهورها إلا من خلال التمرين ، لذا أصبح هناك ضرورة لتدريب الأطفال على مثل هذه المهارات والأشكال الحركية الأساسية بغرض الارتقاء بمستوى أدائهم فيها .

يؤدي الطفل منذ السنوات الأولى حركات أساسية أو حركات أبسط من ذلك مثل تحريك الذراع بطريقة مختلفة ، والمسك ومتابعة الأشياء والرمي واللفف وهذه الحركات تشكل وحدات بنائية لحركات أكثر تعقيدا يتعلمها الأطفال والشباب فالحركات المستخدمة في مسك الكرة ، أو لقف الكرة ، أو رمي الكرة مثلا لا تبدو جديدة بل هي مركب من حركات سابقة ، وحيث أن الأطفال في سن 4 - 7 سنوات قد أصبحوا مستعدين لتعلم مهارات حركية أكثر تعقيدا مما نعتقد ، وإننا مازلنا في حاجة ماسة لإجراء بحوث أكثر عن ماهية المهارات الحركية التي يجب أن تعلم بصفة أساسية للأطفال في أعمارهم المختلفة وأن مهارات مثل المسك واللفف والرمي والجرى والوثب والحجل وهي مهارات حركية أساسية مرتبطة بمعظم مهارات كرة اليد مثل التمرير والاستلام والتصويب ، لذا أثرت الباحثة دراسة المهارات الحركية الأساسية للأطفال من 4- 7 سنوات كمؤشر يمكن التعرف من خلاله على المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسة لعبة كرة اليد .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- تحديد المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسة لعبة كرة اليد وذلك من خلال :

\* التعرف على مستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال في المراحل السنوية 4-5 ، 5-6 ، 6-7 سنوات .

\* وضع برنامج تعليمي \_ تدريبي مقترح لبعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد للأطفال المرحلة السنوية المختارة .

\* التعرف على تأثير البرنامج التعليمي . التدريبي المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ومعدل تقدمها النسبي لأطفال المرحلة المختارة .  
الدراسات السابقة :

- قامت نبيلة منصور (11) 1979 بدراسة أثر برنامج رياضي موجه على النمو الحركي والتكيف الاجتماعي للأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، وقد تضمن عنية البحث 100 طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، قوام كل منهما 50 طفل متوسط العمر الزمني 4.5 سنة بانحراف معياري قدرة  $\pm 1.85$  تم تحديد اختبارات الرمي من الثبات ، جرى الموانع لمسافة 20 م ، الوثب الطويل ، الحجل ، الرمي على هدف مرسوم لقياس النمو الحركي ، وقد تم تصميم برنامج تعليمي للنشاط الرياضي المتنوع يشتمل على 12 وحدة تعليمية تتكون كل واحدة من 4 دروس بإجمالي 48 درسا ، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن البرنامج التجريبي ( النشاط الرياضي الموجه ) له أثر إيجابي على النمو الحركي لمهارات قيد الدراسة ( الرمي \_ الوثب الطويل \_ الحجل ) .

- قامت خيرية السكرى (5) 1980 براسة تأثير برنامج مقترح لتطوير الحركات الأساسية في التربية الرياضية عامة وألعاب القوى خاصة لدور الحضانة وتضمنت العينة 150 طفل في سن 3-4 سنوات تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين ، أحدهما تجريبية طبق عليها لبرنامج المقترح والأخرى ضابطة خضعت للنشاط التقليدي ، تم تحديد مجموعة من الاختبارات الحركية لقياس الحركات الأساسية الخاصة بألعاب القوى وهي : المشي \_ الجرى \_ الوثب العمودي \_ الوثب الطويل \_ الرمي وقد تم تصميم برنامج تجريبي لمدة 4 شهور بواقع 3 مرات أسبوعيا ، والفترة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية 30 دقيقة وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج الرياضي المقترح أدى إلى تطور الحركات الأساسية الخاصة بألعاب القوى في سن 3-4 سنوات .

- قام جمال نظمي عبدالله (4) 1988 بتحديد العمر الحركي للأطفال دور الحضانة من 3 - 6 سنوات ، يهدف تحديد العمر الحركي للأطفال دور الحضانة من 3 - 6 سنوات ، يهدف تحديد المهارات الحركية الأساسية المعبرة عن المستوى الحركي للأطفال من 3 - 6 سنوات ، تحديد أدوات القياس المناسبة للمهارات الحركية الأساسية 3-6 سنوات ، تضمنت عينة البحث 180 طفل ، وقد روعي في العينة أن تمثل المرحلة السنية من 3 - 4 سنوات ، 3-5 سنوات ، 5-6 سنوات ، وتضمنت المهارات الحركية الأساسية وهي الجرى ، الوثب ، الرمي ، المشي ، الحجل ، الركل النط ، المسك وأسفرت النتائج عن وضع جداول لوحات البطاريات لكل مراحل سنية 3-4 سنوات ، 4-5 سنوات ، 5-6 سنوات ، للأطفال دور الحضانة بمحافظة القاهرة ويمكن استخدام نتائج هذه البطارية في تقدير العمر الحركي للأطفال في ضوء العمر الزمني .

- قامت زكية إبراهيم أحمد (6) 1989 بدراسة تطبيقات ألعاب منتسوري الحركية وأثرها على نمو بعض المفاهيم المعرفية والمهارات الحركية الأساسية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، ويهدف تطبيق ألعاب منتسوري الحركية على أطفال مرحلة ما قبل المدرسة بغرض التعرف على تأثير البرنامج على نمو بعض المهارات الحركية الأساسية وهي الجرى ، الوثب ، الرمي و تضمنت عنية البحث 68 طفل من أطفال حضانة كلية النصر للغات بالإسكندرية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 34 طفل متوسط العمر الزمني لأفراد العينة الكلية 5.6 سنوات بانحراف معياري  $\pm 1.24$  تم اختيار مجموعة من الاختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية وهي : عدو 20 م ، رمى كرة تنس لأقصى مسافة ، الوثب الطويل من الثبات ، الوثب العمودي ، وتم تصميم برنامج ألعاب منتسوري بوضع مجموعة من ألعاب منتسوري الحركية بأدوات وبدون أدوات لتنمية بعض المفاهيم المعرفية والمهارات الحركية الأساسية وطبقت التجربة الأساسية على عينة البحث لمدة 3 شهور

بواقع 3 مرات أسبوعيا وقد أظهرت نتائج الدراسة إن تطبيقات ألعاب منتسوري الحركية لها أثر إيجابي على تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة .

- قامت نوال سلوتو 1990 (12) بدراسة تأثير البرنامج الحركي المنظم لأطفال دور الحضانة على مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية بهدف معرفة مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية التي قد يتميز بها الطفل الذي التحق بدور حضانة ووفرت له البرامج الحركية الموجهة ومقارنتها بالأطفال الذين لم يلتحقوا بدور الحضانة ، واشتملت عينة البحث على 225 طفلاً من منطقة شرق التعليمية بمحافظة الإسكندرية تراوحت أعمارهم ما بين 5.5 إلى 6.5 سنوات تم تقسيمهم إلى مجموعات متكافئة قوام كلا من 75 طفلاً ، المجموعة الأولى تمارس النشاط الرياضي الموجه ، والمجموعة الثانية تمارس النشاط الرياضي الحر ، والمجموعة الثالثة لم تلتحق بدور الحضانة ، تم تحديد بعض المهارات الحركية الأساسية وهي الجرى ، الوثب ، الرمي كمتغيرلت للدراسة واختيرت مجموعة من الاختبارات لقياس تلك المهارات وهي عدو 20 م ، رمى كرة تنس لأبعد مسافة ، الوثب الطويل من الثبات ، وقد أسفرت نتائج الدراسة على البرنامج الرياضية الموجهة مع وجود المشرفين المخصصين وإتاحة فرصة للعب لأطفال دور الحضانة أن لها أثرا إيجابيا على تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة .

استخلصت الباحثة من تناول الدراسات السابقة مايلي :

• استهدفت هذه الدراسات تأثير البرامج الحركية الموجهة على تطوير مستوى المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة كدراسات كلا من (5)،(6)،(11)،(12)، كما تناولت بعض الدراسات تحديد العمر الحركي لأطفال دور الحضانة وتحديد أدوات القياس المناسب لقياس المهارات الحركية الأساسية كدراسة (4).

\* اختيار عينات البحث من أطفال مرحلة ما قبل المدرسة من 3-6 سنوات . \* اختيار مجموعة من الأختبارات لقياسية المهارات الحركية الأساسية كالجرى والوثب والرمى والحجل والمسك كدراسات كلا من (4)،(6)،(12) كما تناولت بعض الدراسات اختبار مجموعة من الاختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية الخالصة بنوع النشاط الممارس كدراسات كلا من (5)،(11).

\* أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة وتهم الدراسة الحالية هي : إن البرامج الرياضية الموجهة تحت إشراف متخصصين لأطفال دور الحضانة وإتاحة فرص اللعب لهم له أثر إيجابي على تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة .

\* إن الطفل في هذه المرحلة يمكن أن ينمي عنده القابلية لاستيعاب واجب حركي يتناسب مع سنه .

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة مايلي :

\* اتباع المنهج العلمي والقراء الضوء على الطريقة المناسبة للسير في الإجراءات العلمية والعملية والتطبيقية للدراسة الحالة :

• توجيه اهتمام الباحثة لأهم المهارات الحركية الأساسية لأطفال هذه المرحلة (4-7) سنوات والاختبارات والقياسات المستخدمة لقياس تلك المهارات .

\* إجراءات الباحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي بالإضافة إلى المنهج التجريبي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية قوامها 72 طفلا من نادى الزهور تم تصنيفهم كالتالى :

- 24 طفل من المرحلة من 4-5 سنوات

- 24 طفل من المرحلة 5-6 سنوات

- 24 طفل من المرحلة 6-7 سنوات

جدول (1)

المرحلة السنية 7-6		المرحلة السنية 6-5		المرحلة السنية 5-4		التغيرات
ع	س	ع	س	ع	س	
0.57	6.58	0.81	5.84	0.67	4.62	السن (سنة)
10.41	118.34	8.04	106.66	3.70	98.45	الطول (سم)
5.01	21.15	3.47	18.92	2.14	17.06	الوزن (كجم)

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن ، الطول الوزن للمراحل السنية عينة البحث وهى 4-5 سنوات ، 6-7 سنوات .

أدوات البحث :

تم تحديد المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد استنادا للمراجع العلمية والتي أوضحت إن التطور الحركي للطفل يبدأ من المشى والجرى والمسك ثم الرمي (3) (7)،(10)،(23) ثم تم تحديد ووضع مجموعة من الاختيارات لقياس هذه المهارات المرتبطة كرة اليد وذلك من المراجع العلمية (2)،(3)،(4)،(7)،

(8)،(19)،(23) وأسفرت عن الاختبارات التالية : مسك الكرة من داخل الدائرة سرعة الرمي والقف ، ودقة الرمي ، والرمي لأبعد مسافة ، والعدو 20 متر والجرى مع تغير الاتجاه ، الوثب العمودي الوثب العريض من الثبات ( ملحق رقم 1 ) .

وقد تميزت بمعاملات صدق وثبات عالية ، حيث أظهرت نتائج الدراسات والبحوث التي أجريت على عينات مماثلة (4)،(5)،(6)،(11)،(12) إن معاملات صدق هذه الاختبارات تتراوح ما بين 0.74 - 0.82 بينما تراوحت معاملات الثبات ما بين 0.84 . 0.91 .

تطبيق اختبارات المهارات الحركية الأساسية :

تم تطبيق إختبارات المهارات الحركية الأساسية على عينة البحث خلال الفترة من 13 . 8 إلى 27.8.2004 بنادى الزهور .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول :

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار المهارات الحركية الأساسية للأطفال عينة البحث

م	اختبارات المهارات الحركية الأساسية	وحدة القياس	5-4 سنوات			6-5 سنوات			7-6 سنوات		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	مسك الكرتن داخل الدائرة	عدد	5.76	2.05	2.1 -	8.92	1.45	2.09-	9.07	2.66	.99-
2	سرعة الرمي والقف	عدد	2.04	0.86	0.86	6.87	2.80	1.45	8.25	2.02	1.65
3	دقة الرمي	عدد	1.57	0.34	1.05	4.32	1.82	0.45	5.00	1.08	0.36
4	الرمي لأبعد مسافة	عدد	5.89	2.32	2.84	9.56	2.54	.02	11.41	2.66	0.74
5	العدو 20 م	عدد	5.97	1.40	1.50	4.03	1.77	0.46	3.77	1.86	2.02
6	الجري مع تغيير الاتجاه	عدد	17.13	8.52	0.96	12.91	5.48	1.41	12.47	2.41	1.71
7	الوثب العمودي	عدد	8.05	4.28	2.46	17.54	2.89	0.82	24.28	4.65	0.76
8	الوثب العرض من الثبات	عدد	59.68	32.42	1.44	88.96	40.05	1.95	11.30	26.50	1.48

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمهارات الحركية الأساسية للأطفال عينة البحث في المرحلة السنية 4-5,5-6,6-7 سنوات .

جدول (3)

تحليل التباين في اختيار المهارات الحركية الأساسية المراحل السنية المختلفة

م	اختبار المهارات	مصدر التباين	مجموعة	درجات الحرية	متوسط مربع الاختلافات	قيمة ف
1	مسك الكرة من داخل الدائرة	بين	40.90	2	20.45	* 5.04*
		داخل	280.36	69	4.06	
		المجموع	321.26	-	-	-
2	سرعة الرمي واللقف	بين	27.56	2	13.78	* 6.75*
		داخل	140.81	69	2.04	
		المجموع	168.37	2	-	-
3	دقة الرمي	بين	35.47	69	17.74	* 6.58*
		داخل	97.13	-	1.41	
		المجموع	132.60	2	-	-
4	الرمي لأبعد مسافة	بين	64.82	69	32.41	* 5.45*
		داخل	410.76	2	5.95	
		المجموع	475.58	69	-	-
5	العدو 20 م	بين	157.14	-	78.57	* 9.81*
		داخل	552.96	2	8.01	
		المجموع	710.10	69	-	-
6	الجرى مع تغير الاتجاه	بين	-	2	130.42	* 11.53*
		داخل	780.59	69	11.31	
		المجموع	1041.42	-	-	-
7	الوثب العمودي السارجنت	بين	320.47	2	160.24	* 10.23*
		داخل	1080.68	69	15.66	
		المجموع	1401.15	2	-	-
8	الوثب الطويل من الثبات	بين	297.38	69	148.69	* 21.21*
		داخل	483.51	-	7.01	
		المجموع	780.89	2	-	-

قيمة ف مستوى 0.05 = 03.11

يوضح جدول (3) تحليل في إختبارات المهارات الحركية الأساسية بين المراحل السنية قيد البحث ، يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى معنوية السنية 4-5,5-6,6-7 سنوات .

جدول (4)

الموازنة بين متوسطات اختبارات المهارات الحركية الأساسية بين المراحل السنوية المختلفة باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D

م	اختبارات	المراحل السنوية	5-4 سنوات	6-5 سنوات	7-6 سنوات	L.S.D
1		4-5 سنوات	-	* 2.16	* 2.21	2.42
2	سرعة الرمي	4-5 سنوات		* 4.82	* 6.21	2.25
3	دقة الرمي	4-5 سنوات		* 2.65	* 2.42	2.08
4	الرمي لأبعد	4-5 سنوات		* 2.67	* 5.52	2.80
5	العدو 20 م	4-5 سنوات		* 1.94	* 2.20	1.20
6	الجرى مع تغير	4-5 سنوات		* 2.22	* 4.66	2.70
7	الوثب العمودي	4-5 سنوات		* 9.49	* 16.22	5.20
8	الجرى مع تغير الاتجاه	4-5 سنوات	-	* 29.28	* 50.62	15.80
		5-6 سنوات	-	-	* 21.24	

يوضح جدول (4) الموازنة بين متوسطات اختبارات المهارات الحركية الأساسية بين المراحل السنوية المختلفة باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D حيث يتضح من الجدول إن الفروق المعنوية في اختبارات المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في : مسك الكرة من داخل الدائرة ، سرعة الرمي واللقف ، ودقة الرمي ، والرمي لأبعد مسافة ، والعدو 20 متر ، والجرى مع تغير الاتجاه ، الوثب العمودي السارجنت و الوثب الطويل من الثبات بين المراحل السنوية الثلاثة من مرحلة سن 4-5 سنوات ومرحلة 5-6 سنوات ، ومرحلة 6-7 سنوات ، ناتجة عن الفروق بين المرحلتين 5-6 سنوات ، 6-7 سنوات عن مرحلة 4-5 سنوات لصالح مرحلتى 5-6 سنوات 6-7 سنوات.

ويتضح من جدول (4) وجود فروق معنوية بين مرحلة 5-6 سنوات ، 6-7 سنوات في اختبار الوثب العمودي السارجنت والوثب الطويل من الثبات لصالح ومرحلة 5-6 سنوات عن ومرحلة 6-7 سنوات ، بينما لا يوجد فروق معنوية بين مرحلة 5-6 سنوات عن ومرحلة 6-7 سنوات في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في اختبارات مسك الكرة من داخل الدائرة ، سرعة الرمي واللقف دقة الرمي ، والرمي لأبعد مسافة والعدو 20 م والجرى مع تغيير الاتجاه

وترى الباحثة إن وجود فروق معنوية بين مرحلتى 5-6 سنوات، 6-7 سنوات عن ومرحلة 4-5 سنوات، مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية قيد البحث قد تعزى إلى أن أطفال مرحلة 4-5 سنوات تشكل لديهم بعض المهارات الحركية الأساسية البسيطة التي لا تستطيع من خلالها ممارسة النشاط الحركي بصورة سليمة لعدم اكتمال النمو الحركي والنضج لأداء اختبارات المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بمهارات كرة اليد\_ الدراسة بصورة جيدة .

ويرجع عدم وجود فروق معنوية في معظم اختبارات المهارات الحركية الأساسية بين مرحلتى 5-6 سنوات، 6-7 سنوات إلى إن أطفال مرحلة 4-5 سنوات

مستوى النضج والنمو الحركي لديهم يؤهلهم إلى أداء تلك الاختبارات بمستوى جيد وأصبحوا مستعدين لتعليم مهارات حركية أكثر تعقيدا ، لذا ترى الباحثة أن مرحلة 5-6 سنوات هي المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسة مهارات كرة اليد ، حيث يتميز أطفال هذه المرحلة هو النشاط الدائب والطاقة الزائدة التي تعتبر أهم مظاهر السلوك الحركي ، بالإضافة إلى ظهور تغيرات التطور الحركي لأطفال هذه المرحلة بحيث تصبح للحركات هدف ، وهذا التطور يتوجه بصورة عامة إلى نوع الحركة التي تنمى وتتطور في الاتجاهين الكيفي بل وتحقيق مستوى عال نسبيا من الدقة خلال هذه المرحلة .

ويعود ذلك إلى ما أشار إليه ماينل (22) meinrl من أن الطفل في هذه المرحلة ممكن أن الطفل في هذه المرحلة ممكن أن ينمى عنده القابلية لاستيعاب واجب حركي يتناسب مع سنة وأساس مقومات ذلك الرغبة الشديدة في الوصول إلى هدف حركي معين وتحسين نوع الحركة ، وان هذا التطور يرجع إلى وجود الدوافع الحركية المتعددة لدى الطفل مع التوجيه السليم من قبل المربي ، حيث يذكر علاوى (9) إن القيادة التربوية بالإضافة إلى بعض العوامل البيئية المساعدة يسهمان بقدر وافر من الرقى بمستوى النمو الحركي ، ويؤكد ذلك ماتينيف (21) mateeff من أن الطفل في هذه المرحلة يمكن أن يؤدي جميع الحركات الأساسية فهو يعرف المشى الجرى ، الوثب ، والرمى وهو في هذه الحركات يشبه الكبار إلى حد كبير، كما يتميز بسرعة تعليم المهارات الحركية الأساسية ، وبهذا يكون قد تحقق الهدف الأول من البحث وهو تحديد المرحلة السنوية المناسبة لبدء ممارسة لعبة كرة اليد وهي مرحلة 5-6 سنوات ، ولتحقيق الهدف الثاني والثالث للبحث يتطلب ذلك وضع برنامج تعليمي - للمهارات الأساسية بالكرة في مرة اليد والمهتمثلة في تمرير واستلام المرة ، تنطيط الكرة ، تصويب الكرة وفقا للدراسات والبحوث والمراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال (7)،(13)،(23) والتلي أوضحت أن التطور الحركي للطفل يبدأ من المشى ، والجرى ، والمسك ، اللف والرمى .

وتعتبر هذه المهارات بالنسبة للأطفال في هذه المرحلة (5-6 سنوات ) أكثر اتقانا وأداء بعكس المهارات الحركية والتي تفوق قدراتهم واستعداداتهم ، وتم وضع مجموعة من الاختبارات لقياس هذه المهارات وهي سرعة تمرير الكرة على الحائط ، التصويب على المربعات المتداخلة ، التنطيط 15 م في خط مستقيم رمى الكرة لأقصى مسافة (2)،(8)،(19)،(ملحق رقم 2) .

وتم إيجاد المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات ) لهذه الاختبارات ، حيث استخدم الصدق التجريبي بتطبيق الاختبارات على عينة عشوائية مماثلة لمجتمع البحث خارج عينة البحث قومها 15 طفلا من المرحلة السنوية 5-6 سنوات ، وتم إيجاد أعلى وأدنى الدرجات التي حصل عليها الأطفال بطريقة الأرباعيات الأعلى والأرباعيات الأدنى لتحديد دلالة الفروق بينهم ، ولإيجاد معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، وقد تميزت هذه الاختبارات بمعاملات صدق عالية حيث أظهرت نتائجها قدرتها على التمييز بين الأطفال ، كما تميزت هذه الاختبارات بدرجة ثبات عليا تراوحت ما بين 0.85 - 0.90 .

جدول (5)

معامل الصدق لإختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد للمرحلة السنة (6-5 سنوات )

م	إختبارات المهارات الأساسية	وحدة القياس	الارباعى الأعلى		الاباعى الأدنى		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	سرعة التمرير على الحائط	عدد	8.08	2.69	4.85	2.91	* 5.10
2	التصويب على المربعات المتداخلة	عدد	6.25	1.55	4.02	1.04	* 2.40
3	التطيط 15 م في خط مستقيم	ثانية	8.47	2.26	9.85	3.15	* 2.86
4	رمى الكرة لأقصى مسافة	متر	10.2	1.98	8.07	2.14	* 4.09

جدول (6)

معامل الثبات لإختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد للمرحلة السنية (5-6 سنوات )

م	إختبارات المهارات الأساسية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	سعة التمرير على الحائط	6.12	2.05	6.85	2.67	0.39
2	التصويب على المربعات المتداخلة	5.10	1.78	5.41	2.33	0.88
3	التطيط 15م في خط مستقيم	9.62	2.64	9.15	3.05	0.85
4	رمى الكرة لأقصى مسافة	9.62	3.48	9.94	3.66	0.87

تم تحديد معنوية معامل الارتباط عند مستوى 0.05 .

البرنامج التعليمي - التدريبي المقترح :

تصميم البرنامج :

قمت الباحثة بوضع برنامج تعليمي \_ تدريبي للمرحلة السنة 5-6 سنوات للمهارات الأساسية بالكرة والتمثلة في التمرير والاستقبال والتطيط والتصويب وقد اشتمل البرنامج على 40 وحدة تعليمية تدريبية بواقع 5 وحدات أسبوعيا لمدة 8 أسابيع ( ملحقه 3 ) .

وقد روعي عند وضع البرنامج مراعاة بعض الأسس والمبادئ التعليمية التي تعطى أهمية قصوى عند تقديم مهارات اللعبة من تمرير واستقبال وتصويب وتطيط للكرة بأسلوب أمثل تعليميا وتطبيقا يتناسب مع هذه المرحلة السنية ، حيث يسهل الاتفاق والتثبيت ويستمر أثر ذلك مع اللاعب طيلة حياته الرياضية وهذه الأسس والمبادئ التعليمية هي :

- أن يكون اختيار التدريبات وجرعاتها وطريقة تعليمها وتدريبها تراعى الفروق الفردية بين الأطفال .
  - استخدام الألعاب الصغيرة التي تعتمد على اللقف والرمى بقواعد مبسطة لأهميتها لأطفال هذه المرحلة .
  - تعليم المهارات البسيطة في الاستقبال والتمرير والتصويب مع الإكثار من تطيط الكرة
  - البعد عن المهارات المركبة كالتصويب بالوثب لأعلى ، أو التصويب مع تغير ذراع الرمي أو الطيران .
  - التدريبات التطبيقية تكون سهلة بعيدا عن الأداء المركب .
  - استخدام حائط التدريب مع تحديد علامات تتناسب والهدف من التدريب .
  - الإرشاد والتوجيه المستمر من قبل القائمين بعملية التعلم والتدريب ، وذلك من خلال مراعاة المبادئ والأسس العامة لعلمية التعليم المهارات قيد البحث كمرحلة أولى ثم القيام بالتدريبات التطبيقية لتنمية هذه المهارات .
- خطوات تنفيذ البرنامج :

- القياس القبلي : تم تطبيق القياس القبلي على عينة البحث والتي أسفرت نتائج هذه الدراسة على اختيارها لبدء ممارسة كرة اليد في الاختبارات المختارة والسابق تحديدها لقياس مهارات التمرير والاستلام والتطيط والتصويب ، وذلك خلال الفترة من 9 / 17 - 9 / 18 / 2004 .

- تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج التعليمي - التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من 9 / 24 - 11 / 17 / 2004 بنى الزهور الرياضي الثقافي .

- القياس البعدي : تطبيق القياس البعدي على عينة البحث خلال الفترة من 11 / 19 - 11 / 20 / 2004 .

جدول (7)

معدل التقدم في اختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد للمرحلة السنية (5-6 سنوات ) قبل وبعد البرنامج

م	اختبارات المهارات الأساسية	قبل البرنامج	بعد البرنامج	معدل التقدم النسبي
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
1	سرعة التمرير على الحائط	6.62	11.48	73%
2	التصويب على المربعات	5.74	8.72	59%

			المتداخلة	
3	التتطيط 15م في خط مستقيم	9.20	7.17	22%
4	رمى الكرة لأقصى مسافة	9.81	15.06	54%

يوضح جدول (7) معدل التقدم النسبي في اختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد للمرحلة السنوية (5-6 سنوات) قبل وبعد البرنامج ، حيث تراوح معدل التقدم ما بين 22% إلى 73% .

يوضح جدول (7) دلالة الفروق في اختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد للمرحلة السنوية (5-6 سنوات) قبل وبعد البرنامج ، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات المهارات الأساسية لكرة اليد : سرعة التمير على الحائط التصويب على المربعات المتداخلة ، التتطيط 15م في خط مستقيم ، رمى الكرة لأقصى مسافة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس بعد البرنامج .

ويوضح جدول (8) معدل التقدم النسبي في اختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد للمرحلة السنوية (5-6 سنوات) قبل وبعد البرنامج ، حيث تراوح معدل التقدم النسبي في مهارات سرعة التمير على الحائط 73% والتصويب على المربعات المتداخلة 59% والتتطيط 15م في خط مستقيم 22% ورمى الكرة

لأقصى مسافة 54% وترجع الباحثة هذه الفروق إلى التحسن الملحوظ في مستوى أداء المهارات الأساسية لكرة اليد نتيجة فاعلية التأثيرات التدريبية للبرنامج الذي خضعت له عينة البحث والموجه أساسا لتنمية هذه المهارات ، وهذا بالإضافة إلى ما يحدثه النمو الطبيعي لأطفال هذه المرحلة ، حيث إن الأشكال الحركية الأساسية التي تظهر وتطور لدى أطفال مرحلة 5-6 سنوات بمثابة الأساس الحركي للمهارات الحركية التي تتضمنها الأنشطة الرياضية عامة وكرة اليد خاصة ، حيث أن الأطفال الذين لم يتمكنوا من الوصول لشكل الأداء الجيد خلال هذه المرحلة يكون من الصعب عليهم طبقا لرأى كوبر وجلاسو Cooper & Glassow (17) تأدية مهارات حركية كثيرة ومعقدة في السنوات المقبلة ، وان سرعة التطور والنمو الحركي للطفل واكتسابه للمهارات الحركية المتعددة يرتبط تبعا لتأكيدات كل من مينل (22) وأحمد زكى صالح (1) بالفرص المتاحة له .

\* الاستنتاجات :

في ضوء حدود عينة البحث والاختبارات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- المرحلة السنية 5-6 سنوات هي المرحلة السنية المناسبة لبدء ممارسة لعبة كرة اليد .
- البرنامج التعليمي - التدريبي المقترح أدى إلى تحسين أداء مهارات التمرير والاستلام ، وتنطيط الكرة ، والتصويب .
- \* التوصيات :
- استنادا إلى ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة توصى الباحثة بما يلي :
- أن تبدأ ممارسة لعبة كرة اليد من المرحلة السنية 5-6 سنوات لتعليم تدريب المهارات الأساسية البسيطة كالتمرير والاستلام والتنطيط والتصويب .
- الرجوع إلى الأسس والقواعد العلمية المتبعة في هذا البرنامج التعليمي التدريبي المقترح عند وضع البرنامج التعليمية والتدريبية لأطفال هذه المرحلة السنية .

## المراجع

- 1- أحمد زكى صالح : علم النفس التربوي ، الطبعة الثالثة عشر ، القاهرة ، مكتبة النهضة ، 1979 .
- 2- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، 1978 .
- 3- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، 1982 .
- 4- جمال نظمي عبد الله : تحديد العمر الحركي لأطفال دور الحضانة من 3-6 سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1988 .
- 5- خيرية إبراهيم السكري : برنامج مقترح لتطور الحركات الأساسية في التربية الرياضية عامة وألعاب القوى خاصة لدار الحضانة بالإسكندرية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1980 .
- 6- زكية إبراهيم كامل : تطبيقات ألعاب منتسوري الحركية وأثرها على نمو بعض المفاهيم المعرفية والمهارات الحركية الأساسية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، العدد الخامسة ، 1989 .
- 7- كمال عبدالحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدراس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .
- 8- كمال عبدالحميد ، صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 .
- 9- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1979 .
- 10- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، الطبعة الثانية . الهلال لطباعة والتجارة ، 1984 .
- 11- نبيلة السعيد منصور : أثر النشاط الرياضي الموجه على النمو الحركي والتكيف الاجتماعي لمرحلة ما قبل المدرسة . رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جماعية حلوان ، 1979 .
- 12- نوال إبراهيم شلتوت : تأثير البرنامج الحركي المنظم لأطفال دور الحضانة على مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات و كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، العدد الثمن ، 1990 .
- 13- هاينز بوش وآخرون : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، ترجمة كمال عبدالحميد ، الطبعة الثانية ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1982 .
- 14- Annarino A.a.and others curriculum Theory and design in physical Education 2<sup>nd</sup> .ed. The C.V. Mosby Co .Saint Louis 1980.
- 15- Buchr C.A.Foundation N.A.Physical Education and sport. 9<sup>th</sup> .ed. The C.V. Mosby Co .saint Louis 1983.
- 16- Bucher C.A. and Thaxton of physical Education for children Movement Foundation and Exercise Macmillan Publishing Co. Inc .New york 1979 .
- 17- Cooper .john. Glassow .Roth .Rinesiology St .Douis: C.V Mosby Company 1972.
- 18-Dearden .R .E. The Philosophy of Primary Education .Human .ities Press . London.
- 19- Healy .Coline: Methods of Fitness .Kay & Word. London .A.S. Barnes &CO south brunwick. New York 1973.
- 20-Hoffman H.A. and Others .Meaningful Movement Children .Allyn and Bacon .Inc .Boston. 1981.
- 21- Mateeff .D: Ubr Den Fruhzetigen Einstaz Des unterrichts De schiednen Sportarten in Theorie und Praxis DerKK Heft 2.sportverlag. Berlin 1985.
- 22-Mienel .K. : Beweg ungslehre. Volk und wissen Verlag. Berlin 1971.
- 23- Stein .Hans Gret .Edgar Federhot: Handball . sportverlag. Berlin 1970.



- (\*) د . المبروك محمد ابوعميد  
(\*\*) د . حمدي داود سليمان  
(\*\*\*) د . علي محمد أحمد حسن

## المقدمة

إن الشباب هم عماد الأمة ومستقبلها وقوام نهضتها وازدهارها وقوتها الدافعة نحو التغيير لذلك تعول الأمم كثيرا على شبابها وتوفر لهم الكثير من الفرص والمجالات وتقدم لهم كافة التسهيلات والإمكانات وتوضع لهم المناهج والبرامج التي تساعدهم على تحصيل المعارف والمعلومات وتؤهلهم في المجالات المختلفة وعند إذ يكون الشباب قادرا على تحديد أهدافه وقادرا على ترتيب أولوياته واثقا في نفسه شاقا طريقه بخطى ثابتة وعزيمة صلبة وإرادة قوية في كافة المجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

وتختلف قضايا الشباب وفقا للبيئة التي يعيش فيها وتطور المجتمع وما يوفره من إمكانات في المجال الاقتصادي والاجتماعي والسياسي، والمجتمع الليبي كغيره من المجتمعات مر بالعديد من التطورات في كافة مناحي الحياة سعت خلالها مؤسسات المجتمع إلى وضع البرامج والخطط التي تسهم في تفعيل الشباب كهدف تنموي أساس من خلال تحديد حاجات الشباب والتعامل معهم وفقا لميولهم وإمكاناتهم وتوفير الفرص في التعليم والتأهيل والتدريب والعمل في إطار فلسفة المجتمع التي تقوم على الحرية والمساواة لخلق مناخ مناسب لتطوير مهارات الشباب وتوفير كافة الوسائل والإمكانات للإبداع والابتكار وتحمل المسؤولية، وبالرغم من كل ذلك فإن واقع الشباب تؤثر فيه سلبا بعض الظواهر كالبطالة وعدم استكمال الدراسة وقلة الإمكانات في مجال الأنشطة الرياضية والترفيهية، والصعوبات الاقتصادية، الانحرافات السلوكية المختلفة.

ويؤكد كل من كلينا رد وابوت ( Clinard & Abott ) إن الشباب في الدول النامية من أكثر الفئات العمرية الراغبة في تحقيق أهدافها وطموحاتها وأحيانا تتجاوز إمكاناتهم وقدراتهم تحقيق مثل هذه الطموحات والأهداف، الأمر الذي يدفعهم لمعايشة العديد من المشكلات والاتجاه نحو الطرق غير المشروعة ومن ثم يقعون في الأخطاء ويرتكبون الجرائم مخترقين قيم المجتمع ومعاييره وضوابطه.

وقد أشارت الإحصاءات إلى أن عدد الشباب العربي قد بلغ عام 2000 حوالي 58 مليون شاب من أصل 300 مليون نسمة. (1:242) علماً بأن تقديرات أخرى تشير إلى أن الشباب يشكلون حوالي ثلث السكان في العالم العربي (2)

## مشكلة البحث

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

لم يعد الأمر يتحمل تجاهل الشباب هذه الشريحة الاجتماعية التي تعد بالملايين سواء فيما يتعلق بالمشكلات والقضايا التي تعانيتها وتواجهها، أو ما يتصل بتطلعاتها وأملها الواسعة صوب حياة أفضل، وطلاب الجامعات يمثلون القطاع الأكبر من الشباب ومن بينهم طلاب كليات التربية البدنية التي تعد جيلا من المربين في مجال التربية البدنية والرياضة والذين يعول عليهم الكثير لبناء المجتمع السليم الخالي من العيوب القوامية والأمراض والمشكلات النفسية والاجتماعية، وحيث إن التعرف العلمي والدقيق على الواقع الاجتماعي وسبر أعماقه وتشخيص ظواهره المتعددة بتعدد الأفراد والجماعات هو المقدمة لفهمه وتفسيره والتبؤر بما سيحدث ومواجهة ما يفرضه علينا من استحقاقات واستجابات عاجلة .

وتشكل القيم أحد أهم ضوابط السلوك الاجتماعي، نظراً لمساهمتها في تحديد التفضيلات والاختيارات في المواقف الحياتية للأفراد والجماعات، فمنها تستمد المعايير والأعراف والعادات والتقاليد المتبعة في المجتمع، وهي بهذا المعنى تشكل جزءاً أساسياً من الثقافة العامة بمصادرها والاتجاهات التي تسهم في تعزيزها داخل الثقافة العربية المعاصرة. فما هي المصادر الرئيسية للقيم، وما الذي يحدث عندما تتناقض وتنتج توجهات قيمية متعارضة، وكيف يتأثر الشباب بهذه القيم في حالتها تكاملها وتعارضها ؟ (3: 655) .

وبما انه كان لزاما على المجتمع تقديم كل ما من شأنه أن يساعد الشباب في كيفية شق طريقهم في الحياة ومن خلال التعرف على ما يشغل بالهم ويشتت أفكارهم ويؤرقهم ويعيقهم في تحقيق النجاح المؤمل فيهم الأمر الذي يدعو وبالبحاح تحديد اهتمامات وأولويات الشباب نحو الحياة وبما إن طلاب الجامعات هم على أعتاب الدخول إلى معترك الحياة من جميع جوانبها، وتلك الاهتمامات قد تكون لها علاقة ما بمستوى نجاحهم، وعدم المعرفة بهذه الاهتمامات يجعل الجهد المبذول من المجتمع والطالب لا يتناسب مع العائد مما دعانا لدراسة هذه المشكلة باعتبارها مؤشرا حقيقيا على ماذا يريد الشباب والوصول إلى نتائج تقسح لنا المجال لوضع التوصيات التي تساعد في وضع الخطط والبرامج اللازمة وفق أولويات اهتمامات الشباب لتوفير الجهد والمال والوقت.

#### أهمية البحث

إن الاهتمام بالشباب أمرا هاما إلا أن هذا الاهتمام يتطلب وضع البرامج الكفيلة بحل المشكلات التي تواجه الشباب وتوفير كافة الوسائل والإمكانات وكل ذلك غير كاف بدون الآتي:

- 1- أن نجعل الطالب على ثقة كاملة بنفسه وبما يقوم به وبأنه سيصل إلى غاياته.
  - 2- أن يتم تحديد الأهداف بشكل واضح ومفهوم .
  - 3- أن نعرف أولويات طلاب كليات التربية البدنية في الحياة.
  - 4- أن ننبي لدى الطلاب إرادة قوية وعزيمة صلبة لتحقيق الأهداف.
- لذلك تكمن أهمية البحث في معرفة أولويات اهتمامات الشباب نحو حياتهم لما لها من تأثير على نجاحهم في دراستهم وحياتهم عموما ومن ثم تكون لمؤسسات المجتمع قاعدة بيانات واضحة عن متطلبات الشباب في كافة المجالات كي توظف الطاقات وتستثمر لصالح الفرد والمجتمع وإحداث التطور اللازم لتحقيق أهداف المجتمع بأقل جهد وأقل التكاليف واقصر زمن .

#### أهداف البحث

يهدف البحث للتعرف على:

- 1- أولويات اهتمام طلاب كليات التربية البدنية بليبيا نحو الحياة .

## 2- علاقة أولويات اهتمامات الطلاب بالنجاح في الدراسة.

### الدراسات السابقة

1- تقرير التنمية الإنسانية العربية لسنة 2002 تضمن استطلاعاً لقياس اهتمامات الشباب ، ويهدف إلى التعرف على آراء عدد من الشباب العربي حول أكثر القضايا أهمية في 6 دول عربية هي : ( مصر - الأردن - لبنان - ليبيا - الإمارات - السعودية ).  
وتوصل الاستطلاع إلى إجابات أفراد العينة إلى أن أكثر القضايا أهمية من بين المواضيع هي : أولاً فرص العمل بنسبة 45% ثم يليها التعليم بنسبة 23% فالبيئة بنسبة 12% ثم توزيع الدخل والثروة بنسبة 8% والمشاركة السياسية بنسبة 5% وأخيراً الرعاية الصحية والفقر وكلاهما بنسبة 4% وقد أظهرت البنات اهتماماً بالتعليم والمشاركة السياسية والرعاية الصحية أكبر من البنين ، كما إن نتيجة هذا الاستطلاع أظهرت إن نسبة 51% من الشباب يرغبون في الهجرة إلى بلدان أخرى لعدم رضاهم عن واقع الحال وفرص المستقبل في بلدانهم .

1- دراسة أجراها المجلس الأعلى للشباب والرياضة في مصر على 3200 شاب وتهدف الدراسة إلى التعرف

على اهتمامات الشباب، وتوصلت ا

2- لدراسة إلى إن الكمبيوتر والانترنت يأتي في المرتبة الأولى بنسبة 90% ثم الأنشطة الطلابية تأتي في

المرتبة الثانية من اهتمامات الشباب بنسبة 84% والاهتمام بالسياسة بنسبة 82% أما الاهتمام بالقراءة

والأدب فكانت في آخر الاهتمامات.

### تساؤلات البحث

1- ما هي أولويات الطلاب في حياتهم ؟

2- هل توجد علاقة بين الاهتمامات والنجاح في الدراسة ؟

4- هل توجد فروق دالة بين طلاب كليات التربية البدنية في الجامعات عينة البحث ؟

### إجراءات البحث

منهج البحث / استخدم المنهج الوصفي

مجتمع البحث / طلبة كلية التربية البدنية جامعة الفاتح - طلبة كلية التربية قسم التربية البدنية جامعة الجبال الغربي - طلبة كلية التربية البدنية جامعة السابع من ابريل بالزاوية - طلبة كلية إعداد المعلمين قسم التربية البدنية جامعة 7 أكتوبر بمصراته والبالغ عددهم (1005) طالب وتمثل هذه العينة طلبة كليات وأقسام التربية البدنية بالمنطقة الغربية وهي تمثل أكبر كثافة سكانية وأكبر عدد لطلاب التربية البدنية والجدول رقم (1) يوضح توزيع مجتمع البحث.

جدول رقم (1) يوضح توزيع مجتمع البحث

اسم الجامعة	اسم الكلية	العدد
الفاتح	التربية البدنية	642
السابع من ابريل	التربية البدنية	211
الجبل الغربي	العلوم والتربية قسم التربية البدنية	68
7 أكتوبر	قسم التربية البدنية	84
المجموع		1005

عينة البحث / طلبة كليات وأقسام التربية البدنية بجامعة الفاتح - جامعة السابع من ابريل - جامعة الجبل الغربي - جامعة 7 أكتوبر والجدول رقم (2) يوضح ذلك

الجدول رقم (2) يوضح توزيع عينة البحث

أفراد البحث طلاب	قسمت عينة إلى			
	النسبة	العدد	اسم الكلية	اسم الجامعة
	%77,88	500	كلية التربية البدنية	الفتاح
	%94,79	200	كلية التربية البدنية	السابع من ابريل
	%88,23	60	كلية الآداب قسم التربية البدنية	الجبل الغربي
	%67,86	57	كلية الآداب قسم التربية البدنية	7 أكتوبر

متفوقين دراسيا وطلاب مقبولين دراسيا من خلال النتائج الدراسية العامة والجدول رقم (3) يوضح ذلك

جدول رقم ( 3 )

المجموع	الطلبة المقبولين	الطلبة المتفوقين	الكلية	اسم الجامعة
500	320	180	التربية البدنية	الفتاح
200	146	54	التربية البدنية	7 ابريل
57	42	15	قسم التربية البدنية	7 أكتوبر
60	39	21	قسم التربية البدنية	الجبل الغربي
817	547	270	المجموع	

حيث بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث ( 81,29% )

المجال الجغرافي / المنطقة الغربية من ليبيا

أدوات البحث/ استمارة استبيان

الإجراءات الإحصائية / سوف نستخدم الآتي:

1- النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي المرجح

الجدول رقم (1) يبين النسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح للطلبة الممتازين  
بكلية التربية البدنية جامعة الفاتح

ن = 180

الوسط	ليس هام وليس عاجل		هام وليس عاجل		هام وعاجل		الاهتمامات
	المرجح	%	العدد	%	العدد	%	
82.00	2.22	4	22.22	40	75.56	136	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي
60.83	18.89	34	44.44	80	31.67	57	استكمال دراستي العليا
74.33	7.78	14	36.67	66	55.56	100	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج
72.33	8.89	16	41.11	74	50.00	90	توفير السكن الصحي
47.67	62.22	112	16.67	30	21.11	38	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص
66.67	26.67	48	27.78	50	46.67	84	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي
66.67	22.22	40	33.33	60	44.44	80	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ
80.00	5.56	10	22.22	40	72.22	130	الحصول على مركوب ( سيارة )
79.17	2.22	4	16.67	30	76.11	137	حفظ كتاب الله ( القرآن الكريم )

يتضح من الجدول السابق إن اهتمامات أفراد العينة من الطلبة الممتازين بكلية التربية البدنية بجامعة الفاتح كانت في المقام الأول التعيين وضمان مستقبل وظيفي بوسط حسابي مرجح بلغ 82 حيث قال بأنه هام وعاجل 75,56% وهام ولكنه ليس عاجل 22,22% بينما كان التعيين ليس هام وليس عاجل نسبة 2,22% ثم تلي ذلك الحصول على سيارة بوسط حسابي مرجح بلغ 80,00 بنسبة 72,22% هام وعاجل ونسبة هام ولكنه ليس عاجل بنسبة 22,22% وهو بنفس نسبة الاهتمام الأول و5,56% قالوا بأن المركوب ليس هام وليس عاجل وفي الترتيب الثالث من الاهتمامات هو حفظ كتاب الله ( القرآن الكريم ) بوسط حسابي مرجح بلغ 79,17 و76,11 بنسبة هام وعاجل و16,67% هام ولكنه ليس عاجل ونسبة 2,225 ليس هام وليس عاجل وهو بنفس نسبة الاهتمام الأول ثم كان هم أفراد العينة تكوين الأسرة وتسهيل تكلفة الزواج بوسط حساب مرجح بلغ 74,33 بنسبة 5,56% هام وعاجل و36,67% هام ولكنه ليس عاجل و7,78% بان ذلك ليس هام وليس عاجل ويأتي في الترتيب الأخير من أولويات أفراد العينة هو الحصول على قرض وفتح مشروع خاص حيث كان الوسط الحسابي المرجح 47,67 نسبة 21,115 فقط من يعتبرونه هام وعاجل و16,67% هام ولكنه ليس عاجل بينما كانت أعلى نسبة لمن قالوا بان ذلك ليس هام وليس عاجل حيث بلغت 62,22% كما إن الدراسات العليا أخذت ترتيباً متأخراً في اهتمامات أفراد العينة بلغ الوسط الحسابي المرجح 60,80 وبأنها هامة بنسبة 31,675 و44,44% هامة ولكنها ليست عاجلة و18,89% ليست هامة وليست عاجلة وكانت

اهتمامات أفراد العينة في الحصول على سكن وكذلك الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ وتوسيع دائرة العلاقات الاجتماعية في متوسط اهتمامات أفراد العينة .

الجدول رقم (2) يبين النسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح للطلبة المقبولين بكلية التربية البدنية بجامعة الفاتح

ن = 320

الرقم	الاهتمامات	هام وعاجل		هام وليس عاجل		ليس هام وليس عاجل		الوسط
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	280	87.50	40	12.50	0	0.00	153.33
2	استكمال دراستي العليا	110	34.38	138	43.13	72	22.50	113.00
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	152	47.50	148	46.25	20	6.25	128.67
4	توفير السكن الصحي	200	62.50	80	25.00	40	12.50	133.33
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	152	47.50	120	37.50	48	15.00	124.00
6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	130	40.63	90	28.13	100	31.25	111.67
7	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	160	50.00	120	37.50	40	12.50	126.67
8	الحصول على مركوب ( سيارة )	240	75.00	60	18.75	20	6.25	143.33
9	حفظ كتاب الله ( القرآن الكريم )	242	75.63	64	20.00	14	4.38	144.67

من الجدول رقم (2) يتبين إن اهتمامات الطلاب المقبولين تتفق مع اهتمامات الطلاب الممتازين فيما يخص التعيين وضمان مستقبل وظيفي بوسط حسابي مرجح بلغ 153,33 وكانت نسبة الذين يرونها هامة وعاجلة نسبة 87,50% وهامة وليست عاجلة 12,50% ولا احد قال بأنها ليست هامة وليست عاجلة وهو ما يتفق مع اهتمامات الطلبة الممتازين إلا إن نسبة الطلبة الممتازين اقل من الطلبة المقبولين ثم كان الترتيب الثاني في اهتمامات الطلبة المقبولين حفظ القرآن الكريم حيث كان الوسط الحسابي المرجح 144,67 والنسبة 75,63% و 20,00% و 4,38% ثم الحصول على مركوب بوسط حسابي مرجح بلغ 143,33 ووفق النسب الآتية 75,00% و 18,75% و 6,25% ونلاحظ فرقا بسيطا اهتمامات حفظ القرآن الكريم والحصول على سيارة بعدها اهتم أفراد العينة بالسكن الصحي بوسط حسابي مرجح بلغ 133,33 وبنسبة 62,50% و 25,00% و 12,50% وكانت أحر الاهتمامات هي توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على مركز قيادي وفق النسب الآتية 40,63% و 28,13% و 31,25% تلاه استكمال دراستي العليا حيث لم يظهر أفراد العينة اهتماما باستكمال الدراسة العليا بالنسب الآتية 34,38% و 43,13% و 22,50% والجدول رقم (2) يوضح ذلك

الجدول رقم (3) يبين النسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح للطلبة الممتازين بكلية

ن = 54

التربية البدنية جامعة 7 ابريل

المرجع	ليس هام وليس عاجل		هام وليس عاجل		هام وعاجل		الاهتمامات	الرقم
	%	العدد	%	العدد	%	العدد		
26.00	0.00	0	11.11	6	88.89	48	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	1
22.00	11.11	6	33.33	18	55.56	30	استكمال دراستي العليا	2
20.00	0.00	0	55.56	30	37.04	20	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	3
23.67	14.81	8	7.41	4	77.78	42	توفير السكن الصحي	4
23.67	11.11	6	14.81	8	74.07	40	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	5
19.17	24.07	13	38.89	21	37.04	20	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	6
19.00	25.93	14	37.04	20	37.04	20	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	7
23.67	11.11	6	14.81	8	74.07	40	الحصول على مركوب ( سيارة )	8
23.83	9.26	5	16.67	9	74.07	40	حفظ كتاب الله ( القرآن الكريم )	9

يبين الجدول رقم(3)إن الطلبة الممتازين بكلية التربية البدنية بجامعة 7 ابريل كانت اهتماماتهم كانت أيضا تنصب في المقام الأول على التعيين وضمان مستقبل وظيفي بوسط حسابي مرجح بلغ 26,00 وفق النسب الآتية 88,89% و 11,11% و 0,00% ثم حفظ كتاب الله القرآن الكريم بوسط حسابي مرجح 23,83 والنسب كانت 74,07% و 16,67% و 9,26% وكان اهتمامهم التالية هي توفير السكن الصحي والحصول على قرض لفتح مشروع خاص والحصول على مركوب ( سيارة ) وبنفس الترتيب مع الاختلاف في النسب المئوية كما هو موضح في الجدول وكان آخر اهتماماتهم هي الترفيه وقضاء أوقات الفراغ وفق النسب الآتية 37,04% و 25,93% ثم توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على مركز قيادي 37,04% و 38,89% و 24,07% والجدول رقم (3) يوضح نسب بقية الاهتمامات .

الجدول رقم (4) يبين النسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح للطلبة المقبولين بكلية التربية البدنية جامعة 7 ابريل

ن = 146

المرجح	ليس هام وليس عاجل		هام وليس عاجل		هام وعاجل		الاهتمامات	الرقم
	%	العدد	%	العدد	%	العدد		
62.33	9.59	14	20.55	30	68.49	100	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	1
48.33	28.08	41	45.21	66	26.71	39	استكمال دراستي العليا	2
55.67	20.55	30	30.14	44	49.32	72	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	3
59.67	13.70	20	27.40	40	58.90	86	توفير السكن الصحي	4
48.33	36.99	54	27.40	40	35.62	52	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	5
52.00	26.03	38	34.25	50	39.73	58	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	6
54.33	21.92	32	32.88	48	45.21	66	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	7
63.00	8.22	12	24.66	36	67.12	98	الحصول على مركوب ( سيارة )	8
66.33	9.59	14	8.22	12	82.19	120	حفظ كتاب الله ( القرآن الكريم )	9

الجدول يبين أن الطلبة المقبولين فكانت اهتماماتهم مختلفة حيث كان الاهتمام الأول هو حفظ كتاب الله القرآن الكريم بوسط حسابي مرجح بلغ 66,33 وفق النسب الآتية 82,19% و 8,22% و 9,33% ثم الحصول على مركوب ( سيارة ) بوسط حسابي مرجح بلغ 63,00 وبالنسب 67,12% و 24,66% و 8,22% وفي الترتيب الثالث كان اهتمامهم بالتعيين وضمان مستقبل وظيفي بوسط حسابي مرجح يبلغ 62,33 وفق النسب الآتية 68,49% و 20,55% و 9,59% وأخر اهتماماتهم هو الحصول على قرض لفتح مشروع خاص وكذلك بنفس الترتيب مع اختلاف النسب استكمال الدراسة العليا والجدول رقم (4) يوضح ترتيب الاهتمامات وتوزيع النسب.

الجدول رقم (5) يبين النسبة المئوية والوسط المرجح للطلبة الممتازين بقسم التربية البدنية كلية العلوم والتربية جامعة الجبل الغربي

الرقم	الاهتمامات	هام وعاجل		هام وليس عاجل		ليس هام وليس عاجل		الوسط المرجح
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	10	47.62	8	38.10	3	14.29	8.17
2	استكمال دراستي العليا	12	57.14	7	33.33	2	9.52	8.67
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	10	47.62	7	33.33	4	19.05	8.00
4	توفير السكن الصحي	10	47.62	6	28.57	5	23.81	7.83
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	5	23.81	6	28.57	10	47.62	6.17

6.67	9.52	2	61.90	13	19.05	4	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	6
8.17	14.29	3	38.10	8	47.62	10	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	7
9.00	14.29	3	14.29	3	71.43	15	الحصول على مركوب ( سيارة )	8
9.17	4.76	1	28.57	6	66.67	14	حفظ كتاب الله ( القرآن الكريم )	9

ن=21

وكانت اهتمامات طلبة قسم التربية البدنية بكلية العلوم والتربية بجامعة الجبل الغربي وفق الآتي : الاهتمام الأول كان حفظ كتاب الله بوسط حسابي مرجح بلغ 9,17 وبنسب 66,67% و 28,57% و 4,76% أما الاهتمام الثاني كان الحصول على مركوب سيارة بوسط حسابي مرجح بلغ 9,00 وبنسب 71,43% و 14,29% و 14,29% والاهتمام الثالث كان استكمال الدراسة العليا بينما كان الاهتمام الرابع هو التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي متساويا مع الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ وكان آخر الاهتمامات هو الحصول على قرض وفتح مشروع خاص بوسط حسابي مرجح بلغ 6,17 وفق النسب الآتية 23,81% و 28,57% و 47,62% وبقية الاهتمامات يوضحها الجدول رقم (5).

الجدول رقم (6) يبين النسبة المئوية والوسط المرجح للطلبة المقبولين بقسم التربية البدنية كلية العلوم والتربية جامعة الجبل الغربي

الرقم	الاهتمامات	هام وعاجل		هام وليس عاجل		ليس هام وليس عاجل		الوسط
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	32	82.05	4	10.26	3	7.69	17.83
2	استكمال دراستي العليا	37	94.87	2	5.13	0	0.00	19.17
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	29	74.36	6	15.38	4	10.26	17.17
4	توفير السكن الصحي	28	71.79	9	23.08	2	5.13	17.33
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	20	51.28	11	28.21	8	20.51	15.00
6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	16	41.03	13	33.33	10	25.64	14.00
7	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	18	46.15	18	46.15	3	7.69	15.50
8	الحصول على مركوب (سيارة)	22	56.41	14	35.90	3	7.69	16.17
9	حفظ كتاب الله (القرآن الكريم)	32	82.05	5	12.82	2	5.13	18.00

من الجدول يتبين أن اهتمامات الطلبة المقبولين بقسم التربية البدنية جامعة الجبل الغربي يختلف عن الطلبة الممتازين من نفس القسم حيث كان اهتمامهم الأول هو استكمال الدراسة العليا بوسط حسابي مرجح بلغ 19,17 وبنسب 94,87% و 5,13% و 0,00% وكان آخر اهتماماتهم هو توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي بوسط حسابي بلغ 14,00 ونسب 41,03% و 33,33% و 25,64% والجدول السابق يوضح بقية ترتيب الاهتمامات .

الجدول رقم (7) النسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح للطلبة الممتازين بقسم التربية البدنية جامعة 7 أكتوبر

الرقم	الاهتمامات	هام وعاجل		هام وليس عاجل		ليس هام وليس عاجل		المرجح
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	13	86.67	2	13.33	0	0.00	7.17
2	استكمال دراساتي العليا	10	66.67	4	26.67	1	6.67	6.50
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	4	26.67	11	73.33	0	0.00	5.67
4	توفير السكن الصحي	11	73.33	3	20.00	1	6.67	6.67
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	3	20.00	5	33.33	7	46.67	4.33
6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	9	60.00	3	20.00	3	20.00	6.00
7	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	8	53.33	3	20.00	4	26.67	5.67
8	الحصول على مركوب (سيارة)	12	80.00	3	20.00	0	0.00	7.00
9	حفظ كتاب الله (القرآن الكريم)	11	73.33	4	26.67	0	0.00	6.83

الجدول السابق يبين أن طلبة قسم التربية البدنية جامعة 7 أكتوبر الممتازين كان اهتمامهم الأول هو التعيين وضمان مستقبل وظيفي حيث بلغ الوسط الحسابي المرجح 7,17 وبنسب 86,67% و 13,33% و 0,00% والاهتمام الثاني كان الحصول على مركوب سيارة وبلغ الوسط الحسابي المرجح 7,00 وبنسب 80,00% و 20,00% و 0,00% والاهتمام الثالث كان حفظ القرآن الكريم بوسط حسابي مرجح بلغ 6,83 وبنسبة 73,33% و 26,67% و 0,00% بينما كان آخر اهتماماتهم هو الحصول على قرض لفتح مشروع خاص بوسط حسابي مرجح بلغ 4,33 والنسب كانت 20,00% و 33,33% و 46,67% ثم تلاه تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج والاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ بوسط حسابي مرجح بلغ 4,33 وباختلاف النسب .

الجدول رقم (8) يبين النسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح للطلبة المقبولين بقسم التربية البدنية كلية الآداب جامعة 7 أكتوبر

N=42

الرقم	الاهتمامات	هام وعاجل		هام وليس عاجل		ليس هام وليس عاجل		الوسط
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	35	83.33	6	14.29	1	2.38	19.67
2	استكمال دراستي العليا	18	42.86	19	45.24	5	11.90	16.17
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	25	59.52	13	30.95	4	9.52	17.50
4	توفير السكن الصحي	29	69.05	10	23.81	3	7.14	18.33
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	11	26.19	14	33.33	17	40.48	13.00
6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	22	52.38	10	23.81	10	23.81	16.00
7	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	20	47.62	14	33.33	8	19.05	16.00
8	الحصول على مركوب (سيارة)	30	71.43	9	21.43	3	7.14	18.50
9	حفظ كتاب الله (القرآن الكريم)	33	78.57	9	21.43	0	0.00	19.50

الجدول رقم (8) يبين إن اهتمامات الطلبة المقبولين بقسم التربية البدنية جامعة 7 أكتوبر لا تختلف كثيرا عن أمثالهم من الطلبة الممتازين من نفس القسم والجدول السابق يوضح ذلك .

الجدول رقم (9) يبين الأهمية النسبية لاهتمامات طلبة كلية التربية البدنية الممتازين والمقبولين

الرقم	الاهتمامات	المتميزين	المقبولين
		الأهمية	الأهمية
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	4	3
2	استكمال دراستي العليا	3	1
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	5	5
4	توفير السكن الصحي	6	4
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	7	8
6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	8	9
7	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	4	7
8	الحصول على مركوب (سيارة)	2	6
9	حفظ كتاب الله (القرآن الكريم)	1	2

يبين الجدول رقم (9) ترتيب أولويات اهتمامات طلبة كلية التربية البدنية جامعة الفاتح الممتازين والمقبولين حيث يشير الرقم (1) إلى أنه أول الاهتمامات والرقم (9) بأنه آخر الاهتمامات  
الجدول رقم (10) يبين الأهمية النسبية لاهتمامات طلبة كلية التربية البدنية جامعة 7 ابريل

الرقم	الاهتمامات	المتميزين	المقبولين
		الأهمية	الأهمية
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	1	3
2	استكمال دراستي العليا	4	6
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	5	5
4	توفير السكن الصحي	3	4
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	3	6
6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	6	7
7	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	7	6
8	الحصول على مركوب (سيارة)	3	2
9	حفظ كتاب الله (القرآن الكريم)	2	1

الجدول

رقم (11) يبين الأهمية النسبية لاهتمامات طلبة قسم التربية البدنية كلية

العلوم والتربية جامعة الجبل الغربي

الرقم	الاهتمامات	
	المتميزين	المقبولين
	الأهمية	الأهمية
1	4	3
2	3	1
3	5	5
4	6	4
5	7	8
6	8	9
7	4	7
8	2	6
9	1	2

الجدول رقم (12) يبين الأهمية النسبية لاهتمامات طلبة قسم التربية البدنية بكلية الآداب جامعة 7 أكتوبر

الرقم	الاهتمامات	
	المتميزين	المقبولين
	الأهمية	الأهمية
1	1	1
2	5	6
3	7	5
4	4	4
5	8	8
6	6	7
7	7	7
8	2	3
9	3	2

الجدول رقم (13) يبين الأهمية النسبية للطلبة الممتازين بالكليات والأقسام

الرقم	الاهتمامات	الفتاح	7 أبريل	الجبل الغربي	7 أكتوبر
-------	------------	--------	---------	--------------	----------

الأهمية	الأهمية	الأهمية	الأهمية		
1	4	1	1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	1
5	3	4	7	استكمال دراستي العليا	2
7	5	5	4	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	3
4	6	3	5	توفير السكن الصحي	4
8	7	3	8	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	5
6	8	6	6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	6
7	4	7	6	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	7
2	2	3	2	الحصول على مركوب ( سيارة )	8
3	1	2	3	حفظ كتاب الله ( القرآن الكريم )	9

الجدول يبين الأهمية النسبية لاهتمامات الطلبة الممتازين بالكليات والأقسام عينة البحث حيث يظهر أن الاهتمام الأول هو التعيين بعد التخرج لجميع الطلبة الممتازين عدا طلبة قسم التربية البدنية بكلية العلوم والتربية جامعة الجبل الغربي حيث كان اهتمامه الأول هو حفظ القرآن الكريم والاهتمام الثاني كان الحصول على مركوب لجميع الطلبة الممتازين عدا الطلبة الممتازين بجامعة 7 ابريل فكان حفظ القرآن الكريم والاهتمام الأخير هو الحصول على قرض لفتح مشروع خاص للطلبة الممتازين بجامعة الفاتح و طلبة جامع 7 أكتوبر بينما كان لطلبة الممتازين بجامعة 7 ابريل وجامعة 7 أكتوبر هو الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ والجدول يوضح بقية ترتيب الاهتمامات.

الجدول رقم (14) يبين الأهمية النسبية للطلبة المقبولين بالكليات والأقسام

الرقم	الاهتمامات	الفاتح	7 أبريل	الجبل الغربي	7 أكتوبر
		الأهمية	الأهمية	الأهمية	الأهمية

1	4	1	1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	1
5	3	4	7	استكمال دراستي العليا	2
7	5	5	4	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	3
4	6	3	5	توفير السكن الصحي	4
8	7	3	8	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	5
6	8	6	6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	6
7	4	7	6	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	7
2	2	3	2	الحصول على مركوب ( سيارة )	8
3	1	2	3	حفظ كتاب الله ( القرآن الكريم )	9

يبين الجدول الأهمية النسبية لاهتمامات الطلبة المقبولين بالكليات والأقسام عينة الدراسة فكان الاهتمام الأول للطلبة المقبولين بجامعة الفاتح وطلبة جامعة 7 أكتوبر هو التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي بينما كان اهتمام طلبة جامعة الجبل الغربي في المقام الأول هو استكمال الدراسة العليا ، أما جامعة 7 ابريل فكان حفظ القرآن الكريم ، وكان آخر اهتمامات الطلبة المقبولين بجامعة الفاتح وطلبة جامعة الجبل الغربي هو توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية بينما الطلبة المقبولين بجامعة 7 ابريل و 7 أكتوبر فكان توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي والجدول يوضح بقية الاهتمامات .

جدول (15) يبين النسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح

لعينة كلية التربية البدنية - ولكافة الجامعات وللطلبة المتميزين

ن = 270

الرقم	الاهتمامات	هام وعاجل		هام وليس عاجل		ليس هام وليس عاجل		الوسط
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	207	76.67	56	20.74	7	2.59	123.33
2	استكمال دراستي العليا	109	40.37	109	40.37	43	15.93	98.00
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	134	49.63	114	42.22	18	6.67	108.00
4	توفير السكن الصحي	153	56.67	87	32.22	30	11.11	110.50
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	86	31.85	49	18.15	135	50.00	81.83
6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول على موقع قيادي	117	43.33	87	32.22	66	24.44	98.50
7	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	118	43.70	91	33.70	61	22.59	99.50
8	الحصول على مركوب (سيارة)	197	72.96	54	20.00	19	7.04	119.67
9	حفظ كتاب الله (القرآن الكريم)	202	74.81	49	18.15	10	3.70	119.00

جدول (16) يبين النسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح

لعينة كلية التربية البدنية - ولكافة الجامعات وللطلبة المقبولين

ن = 547

الرقم	الاهتمامات	هام وعاجل		هام وليس عاجل		ليس هام وليس عاجل		الوسط
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	
1	التعيين بعد التخرج وضمان مستقبل وظيفي	447	81.72	80	14.63	18	3.29	253.17
2	استكمال دراستي العليا	204	37.29	225	41.13	118	21.57	196.67
3	تكوين أسرة وتسهيل تكلفة الزواج	278	50.82	211	38.57	58	10.60	219.00
4	توفير السكن الصحي	343	62.71	139	25.41	65	11.88	228.67
5	الحصول على قرض لفتح مشروع خاص	235	42.96	185	33.82	127	23.22	200.33
6	توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية والحصول	226	41.32	163	29.80	158	28.88	193.67

							على موقع قيادي	
212.50	15.17	83	36.56	200	48.26	264	الاهتمام بالترفيه وقضاء أوقات الفراغ	7
241.00	6.95	38	21.76	119	71.30	390	الحصول على مركوب (سيارة)	8
248.50	5.48	30	16.45	90	78.06	427	حفظ كتاب الله (القرآن الكريم)	9

من العرض للنتائج يتبين أن هناك أولويات للطلاب في حياتهم وكانت تلك الأولويات والاهتمامات تتركز في أغلبها على التعيين وضمان مستقبل وظيفي وهو يعد مؤشر هام لما يشعر به أفراد العينة تجاه هذه المشكلة كذلك الحصول على مركوب (سيارة) وهذا الاهتمام قد يعود إلى أهمية المركوب الخاص في قلة وجود وسائل المواصلات العامة كذلك نلاحظ الاهتمام الواضح بحفظ كتاب الله القرآن الكريم وهو ما يؤشر لانتماء أفراد العينة لمجتمعهم الإسلامي كما أن هذا الاهتمام قد يعود إلى مجموعة عوامل منها ما يشعر به الكثير من المسلمين من اعتداءات عليهم وعلى مقدساتهم كذلك قد يعود لإيمان الكثير في قدرة الإسلام في علاج الأوضاع الاقتصادية أو اجتماعية ، كما إننا لخصنا اهتمام أفراد العينة بالحصول على قرض والاهتمام بالترفيه وتوسيع دائرة العلاقات الاجتماعية كان في آخر اهتمامات أفراد العينة ، وهو إجابة عن التساؤل الأول في تحديد اهتمامات أفراد العينة.

كما أن هناك اختلافات في اهتمامات الطلبة الممتازين والطلبة المقبولين من حيث أولويات ترتيبها وهو ما أجاب عن التساؤل الثاني بوجود علاقة بين الاهتمامات والنجاح الدراسي وإن اهتمامات الطلبة تعكس تأثير مجموعة عوامل تعليمية واجتماعية ونفسية.

كما أن النتائج المتحصل عليها إجابة على التساؤل الثالث بوجود فروق في اهتمامات الطلبة في الجامعات الأربع والذي أعطى مؤشرا بان طلبة الكليات التي تقع على الساحل وفي المدن أكثر اهتماما بالتعيين والذي قد يكون نتيجة صعوبة الحصول على فرص العمل أكثر من اللذين يقيمون في الدواخل والذي نلاحظه اهتمامهم بالدراسات العليا حيث كان اهتمام طلبة جامعة الجبل الغربي أكثر من بقية طلبة الجامعات والتي تقع في المدن الكبيرة وبقية الاهتمامات متقاربة نسبيا.

#### الاستنتاجات

هناك بعض المشكلات التي يعدها أفراد العينة من أهم المشكلات التي تشغلهم وتحتاج لوضع الحلول لها وذلك في:

- 1- هناك اهتمام واضح بالتعيين وضمان مستقبل وظيفي
- 2- اهتمام أفراد العينة بوسيلة المواصلات السيارة
- 3- الاهتمام بحفظ القرآن الكريم
- 4- الاهتمام بتوفير المسكن الصحي
- 5- الاهتمام بتكوين الأسرة ومعالجة ارتفاع تكلفة الزواج

## التوصيات

- 1- ضرورة إجراء الدراسات العلمية المعمقة لمعرفة ما يشغل بال الشباب
- 2- ضرورة تحديد الاحتياجات حسب أهميتها عند وضع الخطط والبرامج في كافة المجالات
- 3- تحديد أسباب المشكلات لوضع الحلول لها

## المراجع

- 1- الشباب وأمن المجتمع ، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب ، الرياض، 1408هـ.
  - 2- تقرير التنمية العربية، الأردن ، عمان ، 2002.
  - 3- جامعة الدول العربية ، إدارة الإحصاء، القاهرة ، 1990.
  - 4- حليم بركات ، المجتمع العربي في القرن العشرين ، بحث في تغير الأحوال والعلاقات ، مركز دراسات الوحدة العربية ، بيروت ، 2000 .
  - 5- مركز الأردن الجديد ، حالة البطالة والمخدرات والتمييز ضد المرأة ، الحياة العدد 13677، أغسطس ، 2000 .
- 6 - A.B.Clinard and D. Aboot , Crime in developing Countries  
A comparative perspective (New York , N.Y)  
Thonwiley and sons, 1973, p.p 48-86

## دراسة مقارنة في بعض سمات الشخصية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسيا

(\*) د. تعزيز علي موسي

(\*\*) د. ناجية حسني شلابي

(\*\*\*) د. كمال رمضان الأسود

المقدمة ومشكلة البحث :

من المعروف أن الشخصية إطار عام تتم في داخله مجموعة من العمليات التنظيمية التي تحدث داخل الفرد نفسه وتهدف إلى تنسيق استجابات للمؤثرات الداخلية والخارجية مع المحافظة على درجة ثبات تلك الاستجابة . وتتكون تلك المؤثرات من مجموعة عوامل منها الدوافع والرغبات ، العادات ، المهارات ، الذاكرة ، التعلم ، الإدراك ، القدرات ، طبيعة التفكير ومؤثرات التفكير الاجتماعي وغيرها ، وقد تكون العلاقة بين هذه العوامل أو بعضها علاقة مباشرة قريبة أو بعيدة ، دائمة أو مؤقتة ، غير أن ما يميز الشخصية في هذه الصفات والقدرات والعوامل المنفصلة هو ظهورها بمظهر الوحدة المتكاملة شديدة الترابط فيما بين أجزائها ، ويعود الفضل في ذلك إلى وجود عامل التنظيم الذي يعد من الصفات الأساسية المؤثرة في الشخصية . ومع ذلك فان عامل التنظيم لا يسيطر على جميع القدرات وإنما يترك حرية التصرف في بعضها لعوامل البيئة مثل القدرة على العزف على الآلات الموسيقية أو أداء بعض الأنشطة كالأنشطة الرياضية (4 : 33) وبهذا الخصوص يشير محمد حسن علاوي إلى أن الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى " (10 : 117).

أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة يؤدي إلى تطور سمات وخصائص نفسية معينة للشخصية وان الاختلافات الموجودة بين الرياضي وغير الرياضي قابلة للثبات وفي نفس الوقت يمكن تقديم البرهان على أن النشاط الرياضي له تأثير على تشكيل الشخصية

( 9 : 198 )

وفي هذا الصدد يؤكد " الدرمان " على أن المتفوقين رياضيا يميلون الى الاتصاف بسمات خاصة تعتبر نموذجا أو مثالا للتحصيل الرياضي ، حيث أن الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية تؤدي الى تطوير سمات معينة في الشخصية ( 16 : 148 ) وما يهمنا التأكيد عليه في هذا المقام هو أن مكونات الشخصية لا تتعدى في بداية أمرها أن تكون إطارا مرنا قابلا للتحويل والتشغيل ومتى نمت وتطورت وثويت أصبحت الأساس الذي تقوم عليه شخصية الفرد الناضجة فيما بعد ، وهي بذلك تشبه البذرة التي تخرج في أرض طيبة خصبة غنية وذات مناخ مناسب فتشرب ويكتب لها الازدهار ، أما اذا صادفت أرضا غير صالحة وتفتقر الى مقومات النمو فسوف تتأثر بشكل سلبي وتتحرف بمعدل مساو للنقص أو الرمان في عناصر البيئة المضيفة ( 5 : 74 )

والمعاقون بصفة عامة مهما اختلفت أنواع اعاقتهم فهم أفراد من المجتمع لهم ، ما للأسوياء من الشخصيات مستقلة تتأثر ببعض المعطيات والظروف المحيطة بها ، حالهم في ذلك حال أقرانهم الأسوياء . لذا فان دراسة الشخصية بالمعاقين حسيا يعد حاجة ضرورية لمعرفة مدى تأثير الإعاقة على شخصياتهم من جهة كذلك لمعرفة مدى تأثير

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

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

ممارسة الأنشطة الرياضية على سماتهم الشخصية من جهة أخرى . هذا وان معظم ما اصطلح عليه اختبارات الشخصية يقتصر في الواقع على قياس بعض مكوناتها فقط مثل الحالة المزاجية أو بعض المظاهر الخاصة التي تدل على الانبساطية أو الانطوائية أو سمات خلقية نوعية ، وتلك هي الحال فيما يختص بالدراسات المقننة للشخصية سواء للمعاقين أو الصم أيضا ( 12 : 78 ) .

وفي هذه الدراسة يحاول الباحثان التعرف على سمات الشخصية للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسيا ، كذلك إيجاد الفروق بينهما في بعض سمات الشخصية وتلك هي مشكلة البحث .

#### 2-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على بعض سمات الشخصية للمعاقين حسيا الممارسين للأنشطة الرياضية .
- 2- التعرف على بعض سمات الشخصية للمعاقين حسيا غير الممارسين للأنشطة الرياضية .
- 3- التعرف على الفروق في بعض سمات الشخصية بين المعاقين حسيا الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية .

#### 3-1 فرض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض سمات الشخصية بين المعاقين حسيا الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ولصالح الممارسين للأنشطة الرياضية .

#### 4-1 التعريف بالمصطلحات :

الشخصية :

تلك الأنماط المستمرة والمستقرة نسبيا من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدو لتعطي الناس ذاتهم المميزة ( 8 : 570 ) كما يمكن تعريفها على أنها ( تكوين اختزالي يتضمن : الأفكار ، الدوافع ، الانفعالات ، الميل ، الاتجاهات والقدرات والظواهر المتشابهة ) ( 6 : 48 ) .

في حين يعرفها " أيزنك " بأنها ( ذلك التنظيم الثابت والدائم الى حد ما لطباعة الفرد ومزاجه وتكوينه العقلي والجسمي والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز ) ( 19 : 2 ) .

الإعاقة :

هي حالة من العجز تمنع الشخص المصاب من استخدام جانب أو أكثر من قدراته الجسمية أو الحسية أو العقلية ، وهي إما أن تكون موجودة منذ الولادة ، أو مكتسبة تحدث في أي مرحلة أو عمر من حياة الشخص ( 13 : 2 ) .

المعاق :

عرفته اللجنة الشعبية لرعاية المعاقين بالجمهورية الليبية العظمى ( هو كل من يعاني من نقص دائم يعيقه عن العمل كليا أو جزئيا ، وعن ممارسة السلوك العادي في المجتمع أو عن أحدهما فقط ، سواء كان النقص في القدرة العقلية هو النفسية أو الحسية أو الجسدية وسواء كان خلقيا أو مكتسبا ) ( 1 : 75 ) .

الأصم الأكم :

هي حالة فقدان السم الى درجة من السوء تجعل معها من الكلام المنطوق مستحيلا في معظم الأحوال مع أو بدون المعينات السمعية ( 7 : 12 ) .

أو هو كما يعرفه احمد يونس ومصيري عبد الحميد (1991) بأنه ( هو ذلك الطفل الذي لا يسمع بسبب عاهة أصابته بعد الولادة أو لأنه ولد هكذا فاقدا للسمع أيا كان السبب وراء هذا الفقد ) ( 3 : 118 ) .

#### 2-2 الدراسات السابقة :

لم يجد الباحثان دراسات سابقة تناولت سمات الشخصية أو أبعادها للممارسين أو غير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين بمختلف أنواعها ، لذلك سوف يدرج الباحثان دراسات سابقة تناولت المقارنة في سمات الشخصية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية :

1- دراسة سكندال ( 1965 ) :

" دراسة مقارنة في الشخصية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية " .  
هدفت الدراسة إلى قياس سمات الشخصية للرياضيين كذلك إيجاد الفرق بين الممارسة للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في سمات الشخصية ، واستخدم الباحث اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية كأداة لجمع البيانات ، وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج أهمها أن الرياضة تؤثر في تنمية سمات الشخصية ( 23 : 19 ) .

2- دراسة بوث " Booth " ( 1968 ) :

" إستخدام اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه لقياس سمات الشخصية للرياضيين " .  
هدفت الدراسة إلى قياس سمات الشخصية للرياضيين كذلك إيجاد الفرق بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لها في سمات الشخصية . وتكونت عينة البحث من عدد من الرياضيين الممارسين لأوجه النشاط بشكل مستمر كذلك عدد من الأشخاص غير الممارسين للأنشطة الرياضية بشكل يذكر ، وقد استخدم الباحث اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه لقياس الشخصية وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج كان أهمها تفوق الممارسين للأنشطة الرياضية عن غير الممارسين لها بالسيطرة والاعتماد على النفس والالتزان الانفعالي ( 18 : 19 ) .

3- دراسة نادية درويش ( 1979 ) :

" تأثير التعبير الابتكاري الحديث على بعض الصفات البدنية والسمات والقدرات النفسية " .  
هدفت الدراسة إلى معرفة أثر ممارسة التعبير الابتكاري الحديث على بعض الصفات البدنية والسمات والقدرات النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية كذلك مقارنة هذه المتغيرات مع غير الممارسات للأنشطة الرياضية ، وتكونت عينة البحث من عدد من طالبات كلية التربية الرياضية من الممارسات للأنشطة الرياضية ( التعبير الابتكاري الحديث ) ومن غير الممارسات له وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج كان أهمها أن لممارسة النشاط الرياضي أثر في تنمية الصفات البدنية والسمات والقدرات النفسية كذلك لاحظت الباحثة أن الممارسات للأنشطة الرياضية يتميزن عن غير الممارسات للأنشطة الرياضية في تمتعهن بالنضج وضبط النفس والمسؤولية والالتزان الانفعالي ( 15 : 89 ) .

4- دراسة أحمد فكري سليمان - سعد الشرنوبى ( 1984 ) :

" دراسة بعض سمات الشخصية للاعبى الرمي " .  
هدفت الدراسة الى تحديد بعض سمات الشخصية للاعبى الرمي كذلك التعرف على الفرق في هذه السمات بين لاعبي ( ممارسين للأنشطة الرياضية ) وغير الممارسين للأنشطة الرياضية وتكونت عينة البحث من ( 18 ) لاعبا يمثلون جمهورية مصر العربية كما تم اختيار ( 25 ) فردا من مختلف محافظات جمهورية مصر وقد استخدم الباحث اختبار كاتل لعوامل الشخصية للراشدين وأسفرت الدراسة على عدد من النتائج كان أهمها تمييز لاعبو الرمي ( الممارسين للأنشطة الرياضية ) عن غير الممارسين للأنشطة الرياضية بسمات ( السيطرة - قوة الأنا الأعلى - الثقة بالنفس - قوة التكوين العاطفي - نمو الذات ) ( 2 : 115 ) .

3- إجراءات البحث :

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح بالعينات وذلك لملائمته وطبيعة البحث .

### 2-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من طلبة مركز الأمل لتعليم وتأهيل الصم وضعاف السمع للعام الدراسي 98 - 1999 ف إذ تم اختيار ( 30 ) طالب وطالبة يمثلون المركز في فعاليات الكرة الطائرة والسلة وألعاب القوى ، بلغ متوسط أعمارهم ( 17.8 ) سنة بانحراف معياري قدره ( 1.2 ) سنة كما تم اختيار ( 30 ) طالب وطالبة من طلبة المركز ومن غير الممارسين للأنشطة الرياضية بشكل يذكر وقد بلغ متوسط أعمارهم ( 17.5 ) سنة بانحراف معياري قدره ( 1.3 ) سنة وبذلك أصبح أفراد العينة من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ( 60 ) طالب وطالبة .

### 3-3 أداة البحث :

إستخدم الباحثان قائمة فرايبورج لقياس الشخصية والموضوعة في الأصل من قبل أساتذة في جامعة فرايبورج بألمانيا الغربية ، ثم قام ( ديل ) أستاذ بعلم النفس بجامعة جنس بألمانيا الغربية بتصميم صورة مصغرة للقائمة ، وتتضمن ( 56 ) عبارة والأبعاد التي تقيسها الصورة المصغرة هي ( العصبية - العدوانية - الاكتئابية - القابلية للاستشارة - الاجتماعية - الاجتماعية - الهدوء - السيطرة - الكف ) والاجابة على القائمة تكون باختيار أحد الاختيارين ( نعم - لا ) وذلك طبقا لدرجة انطباقها على حالة المجيب .

### 3-3-1 صدق المقياس :

تم إيجاد معاملات صدق القائمة ( أداة البحث ) باستخدام أبعاد اختبارات الشخصية الأخرى كمحركات مثل اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية وقائمة كالفورنيا للشخصية وقائمة أيزنك للشخصية واختبارات كاتل للشخصية ، وقد أشار النتائج الى توافر الصدق المرتبط بالمحك بالنسبة لأبعاد القائمة ( 11 : 445 ) .

### 3-3-2 ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات القائمة قام الباحثان بتوزيع ( 20 ) استمارة على عدد من طلاب وطالبات المركز ( مجتمع البحث وخارج عينته ) وبعد فترة أسبوع قام بتوزيع ( 20 ) استمارة أخرى على نفس العينة الأولى ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين اجابة العينة في المرة الأولى والثانية حيث بلغ ( 0.89 ) والذي يدل على ثبات المقياس وبهذا أصبحت القائمة ( أداة البحث ) تتمتع بصدق وثبات عاليين ( ملحق 1 ) .

### 3-4 المعالجات الاحصائية :

تم استخدام المعالجات الاحصائية الآتية :

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- معامل الارتباط البسيط .

4- إختبار " ت " .

( 16 : 101 - 263 )

4- عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرق النتائج :

جدول (1)

دلالة الفروق لبعض سمات الشخصية بين المعاقين حسيا الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية

سمات الشخصية	الممارسين للأنشطة الرياضية		غير الممارسين للأنشطة		قيمة "ت" المحسوبة
العصبية	44.23	2.31	46.31	4.33	*2.28
العدوانية	42.04	2.22	43.88	3.45	*2.42
الاكتئابية	43.13	3.22	42.89	2.11	*0.33
القابلية للاستشارة	37.34	4.01	38.11	3.94	*0.74
اتلاجماعية	51.27	3.99	48.68	2.87	*2.84
الهدوء	38.91	2.12	39.05	2.23	*0.24
السيطرة	45.72	2.63	49.14	2.52	*5.34
الكف	40.52	3.43	44.11	2.98	*4.27

قيمة " ت " الجدولية ( 2.00 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 58 ) .  
يتضح من الجدول رقم ( 1 ) وجود فروق دالو عند مستوى دلالة ( 0.05 ) في سمات ( العصبية - العدوانية - الاجتماعية - السيطرة - الكف ) بين فئة الممارسين للأنشطة لرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ، في حين لم تظهر معنوية بين الفئتين في سمات ( الاكتئابية - القابلية للاستشارة - الهدوء ) .  
4-2 مناقشة النتائج :

أضح من الجدول ( 1 ) أن المعاقين حسيا ، الممارسين للأنشطة الرياضية بشكل منتظم يتصفون بسمات معينة نتيجة ممارستهم للأنشطة الرياضية عن أقرانهم غير الممارسين للأنشطة الرياضية . ففي سمة العصبية ظهر فروق لصالح غير الممارسين للأنشطة الرياضية من المعاقين حسيا ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة ومنهم المعاقين حسيا ذو قدرة على ضبط النفس واحترام ال7غير وذوي ضمير حي ، وقد يرجع ذلك إلا أن ظروف المنافسة تحتاج من اللاعب إلى ضبط النفس واحترام الحكم عند حدوث أي خطأ ما ( 2 : 114 ) .  
أما فيما يتعلق بسمة العدوانية فظهرت الفروق لصالح غير الممارسين للأنشطة الرياضية ، وعزو الباحثان سبب فذلك إلى أن ممارسة الفرد المعاق للأنشطة الرياضية تجعله يتحلى بصفات الرياضة كالتسامح والهدوء والتخلي بالروح الرياضية مما تجعله قادرا على تكوين علاقة حميمة مع زملائه في الفريق أو في باقي الفرق وابتعاده عن كل سلوك عدواني يجعل الآخرين يفرون منه أو يبتعدون عنه .

أما في سمة الاجتماعية فكانت الفروق لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن الشخص الرياضي يميل إلى الاتصال بالناس والاستمتاع بتقلبه له ويرحب بالتعاون مع الغير والاختلاط معهم .  
كما ظهرت فروق في سمة السيطرة لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن اللاعبين يتطلعون إلى الزعامة أكثر من غير الممارسين ، وبهذا الخصوص يشير " الدرمان " إلى أن الرياضيين يتميزون بالسيطرة والقيادة أكثر من غير الممارسين ( 17 : 149 ) .

هذا وفي سمة الكف ( الضبط ) ظهرت الفروق لصالح الممارسين للأنشطة ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن الممارسين للأنشطة الرياضية لديهم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الجماعية كما أن الفوز لا يمكن تحقيقه بدون تعاون جميع أعضاء الفريق ، هذا وأن الخجل والارتباك وغيرها من هذه العلامات سوف تتلاشى من التقدم في ممارسة الأنشطة الرياضية .

وبهذا تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات " سكندال " 1965 ( 23 : 19 ) ، و " بوث " 1968 ( 19 : 18 ) ، و " نادية درويش " 1979 ( 15 : 89 ) ، و " كوبر " 1972 ( 10 : 42 ) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- وجود فروق معنوية في سمات ( العصبية - العدوانية - الاجتماعية - السيطرة - الكف ) بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لها من المعاقين حسيا ولصالح الممارسين للأنشطة وبشطل ايجابي .

2- لا توجد فروق معنوية في سمات ( الاكتئاب - القابلية للاستشارة - الهدوء ) بين الممارسة للأنشطة الرياضية وغير الممارسين لها من المعاقين حسيا .

3- ممارسة ألوان الرياضة المختلفة للمعاقين باختلاف أنواع اعاقتهم تؤثر ايجابا في تنمية وتطوير السمات الشخصية لديهم .

5-2 التوصيات :

1- تعيين مدرسين متخصصين وكفؤين في مراكز ومعاهد المعاقين لتدريس التربية البدنية .

2- نشر الوعي الثقافي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنمية شخصية الفرد وتحسين حالته الصحية .

3- انشاء عيادة نفسية في كل مركز زمعهد للمعاقين يهتم بمشاكل المعاقين النفسية .

4- تشجيع الطلبة المعاقين على ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ لتجاوز اعاقتهم والتقليل من أثرها السلبي على حالتهم النفسية والصحية .

المراجع :

- 1- إبراهيم رحومة زايد وآخرون : المعاقون ومجال الأنشطة الرياضية ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ولإعلان ، طرابلس ، 1982 .
- 2- أحمد فكري ، سعد الشرنوبى : دراسة بعض سمات الشخصية للاعبى الرمي ، المؤتمر العلمي لخص لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1984 .
- 3- أحمد يونس ومصري عبدالحميد : رعاية الطفل المعوق حسيا - نفسيا - اجتماعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 .
- 4- رمضان محمد القذافي : الشخصية - نظرياتها - اختباراتها - وأساليب قياسها ، منشورات الجامعة المفتوحة ، الجماهيرية العظمى ، 1993 .
- 5- - : سيكولوجية الاعاقة ، منشورات الجامعة المفتوحة ، الجماهيرية العظمى ، 1994 .
- 6- ريتشارد لازاروس : الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ، دار الشرق ، القاهرة ، 1984 .
- 7- عادل عز الجدين الأشول : إنهم ينمون في صمت ( الطفل الأصم وأسرته ) كلية التربية البدنية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 1976 .
- 8- لندال دافيدوف : مدخل علم النفس ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1992 .
- 9- محمد حسن أبوعية : المنهج في علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1983 .
- 10- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط5 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1983 .
- 11- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 .
- 12- مختار حمزة : سيكولوجية ذوي العاهات والمرضى ، ط4 ، دار المجتمع العربي ، جدة ، 1974 .
- 13- منظمة الأمم المتحدة للطفولة ( اليونيسيف ) : الاعاقة أسبابها وكيفية الوقاية منها ، الأردن ، 1994 .
- 14- نادية محمد درويش : تأثير التعبير الابتكاري الحديث على بعض الصفات البدنية والسمات والقدرات النفسية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1979 .
- 15- وديع ياسين وحسن محمد عبد : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل ، جامعة الموصل ، العراق ، 1996 .

- 16- Alderman RB: Psychological Behavior in Sport, WB Saunders co London, 1974.
- 17- Allpart GW: Pattern and Growth in personality, New York, Holt, 1961.
- 18- Booth E: Personality traits for Athketes as Measured by M M P R Q, Vol. 1975.
- 19- Eysenck H J: Dimention of Personality rouledqe and Kean, London, 1948.
- 20- Schendel J: Psychological Differences Betwenr Athletes and non practice in Athleties , R Q nol 20 uoi, 1965.

دراسة مقارنة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة  
بين تلاميذ طرابلس وتشيك وسلوفاكيا بأعمار ( 9-10 ) سنوات

(\*) د . لطفي عبد النبي الحنتوش

(\*\*) د . سعيد سليمان معيوف

1) المقدمة :

اعتمد الإنسان منذ الأول على قوته البدنية للعيش والاستمرار في الحياة ومن هنا تكمن أهمية اللياقة البدنية لارتباطها بالصحة فضلا عن الأهداف الأساسية والرئيسية لبناء شخصية وقوام الفرد لجعله أكثر مرونة ونشاطا ومقدرة على صنع مستقبله واستجابة لمتطلبات الحياة اليومية ويمكن النظر إلى اللياقة البدنية على أنها مجموعة من الإمكانيات تؤدي جميعها إلى ما يعرف بالصحة الجيدة بمعناها الواسع والشامل وبشكل عام إلى تعزيز وتحسين الصحة والقدرات الوظيفية من أجل خير الأفراد والمجتمعات وأصبحت معظم الدول في العصر الحالي تتاهت على بناء جيل يتمتع بقدر عال من اللياقة ليكون هذا الجيل جيلا نيرا في عقله قويا في بدنه يملك طاقات ومؤهلات هائلة يلحم بغد مشرق ومستقبلا وطننا إلى نقطة اللانهاية عندما ناخذ بأي أولادنا فلذات أكبادنا ونحافظ على الأمانة التي ائتمنا عليها لنصل إلى بر الأمان الفكري والبدني .

وهذا ما يشير إليه بالقول حسن معوض 1978 ، إن اللياقة الكاملة تشمل اللياقة العقلية والنفسية والبدنية تعتمد على أساس متين من الصحة الشخصية حتى يتمكن الفرد من الصمود أمام المصاعب ومطالب الحياة . وبالرغم من التقدم التكنولوجي والنهضة العلمية أزال بعض المصاعب التي يتعرض لها الفرد ومن جانب آخر أفقدته وكبلته بكثير من وسائل الراحة أدت لانخفاض مستوى الأداء الحركي .

كما يتفق إبراهيم سلامة مع محمد صبحي حسانين عبد الحميد 1999، 2000ف إن تكنولوجيا واستخدام الآلة قد سلبت الحركة الطبيعية للإنسان وكانت النتيجة عرضته لأمراض العصر منها " قلة الحركة ، السمنة ، تصلب الشرايين التاجية ، السكر ، ارتفاع ضغط الدم " .  
2) مشكلة البحث والحاجة إليه .

لاحظ الباحثون أن ضعف مستوى التلاميذ أثناء تطبيقهم للحركات أو المهارات الرياضية ويرجع ذلك لأحد الأسباب الرئيسية وهو ضعف مستوى اللياقة البدنية لديهم .

وفي ضوء ذلك يرى الباحثون أن القيام بهذا البحث من شأنه الإسهام العلمي في معرفة أسباب ضعف مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي حيث أن التركيز على هذه أن يسهم هذا البحث بتوجه المزيد من الاهتمام لدروس التربية في المستقبل .

3) أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

1. مستوى اللياقة لتلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بشعبية طرابلس من سن ( 9 . 10 ) سنوات .
2. مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ " تشيك - سلوفاكيا " من سن ( 9 . 10 ) سنوات .

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

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

3. المقارنة بين مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ شعبية طرابلس وتلاميذ " تشيك - سلوفاكيا " من سن ( 9-10 ) سنوات .

(4) فروض البحث .:

1. هناك فروض دالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين شعبية طرابلس وتلاميذ تشيك وسلوفاكيا لصالح تلاميذ وسلوفاكيا في بعض عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة .

2- هناك فروق دالة إحصائية في الوزن والطول بين تلاميذ شعبية طرابلس وتلاميذ تشيك وسلوفاكيا لصالح تلاميذ تشيك وسلوفاكيا .

(5) مصطلحات البحث

1. اللياقة البدنية : physical Fitness

القدرة على مواجهة المتطلبات الطبيعية وغير الطبيعية للحياة اليومية بأمان وبشكل مؤثر دون سرعة الوصول للتعب مع بقاء بعض الطاقة اللازمة لتمتع الفرد بوقت الفراغ والترويح ( 245:1 )

2. اللياقة البدنية الخاصة: Special physical Fitness

هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين . ( 6 : 168 )

3 . القدرة الانفجارية : power

المظهر الانطلاقي للقوة العضلية كنتاج للقوة والسرعة . ( 1 : 245 )

4. القوة العضلية : Muscular Strength

قدرة العضلة على بذل أقصى قوة ضد مقاومة ما . ( 1 : 243 )

5 . التحمل العضلي : Muscular Endurance

قدرة العضلة على بذل أقل من الحد الأقصى لقوتها لفترات زمنية طويلة .

( 1 : 243 )

6 . التحمل الدوري التنفسي : Cardio respiratory Endurance

قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على دفع الكمية الكافية من الأكسجين إلى الخلايا لمواجهة متطلبات النشاط البدني ذات الطابع الاستمراري طويل المدى ( 1 : 237 ) .

العناصر الصالحة التي يمكن تثمر فيها جهودهم وبذلك يتحقق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال .

فالاختبارات والمقاييس يعتبران من أهم وسائل القياس وذلك لكثرة

استخدامها في مختلف المجالات التربوية والعلمية . ( 48 ) .

2-2 الدارسات المرتبطة .

\* التعليق على الدراسات المرتبطة .:

من خلال مراجعة الدراسات المرتبطة والتي تتضمن اختبارات لمعرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية يتضح الآتي .

1- اتفقت معظم الدراسات المرتبطة في القياسات " الطول - الوزن " .

2- اتفقت عدد سبع دراسات في اجتياز 50 متر عدو .

3- أما عن اختبار الكرة الطبية فاتفقت 5 خمسة دراسات سابقة .

4- أما عن اختبار الشد الأعلى اتفقت 3 ثلاثة دراسات سابقة .

5- أما عن اختبار الجلوس من الرقود اتفقت عليه 4 أربعة دراسات سابقة .

اتفقت البطاريات المستخدمة لهذه الدراسة مع معظم الدراسات السابقة نظرا لأهميتها وتوافقها مع قدرات وإمكانيات المرحلة السنية المستخدمة قيد الدراسة .

3 . إجراءات البحث : .

1.3 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث .

2. عينة البحث :

اختيرت عينة البحث عشوائيا من تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بشعبية طرابلس بالجمهورية العظمى ، وتضمنت العينة ( 90 ) تلميذا وتلميذة لثلاث فصول دراسة قوام كل فصل ( 30 ) تلميذا وتلميذة ، وتم تطبيق الاختبارات على ( 72 ) تلميذا وتلميذة ، وتم استبعاد ( 18 ) من التلاميذ للدراسات الاستطلاعية وتضمنت عينة البحث كل من برتسلافا جمهورية سلوفاكيا كانت ( 100 ) تلميذا وتلميذة ، وعينة براغ جمهورية تشيك كانت ( 100 ) تلميذا وتلميذة .

3-3 أدوات البحث :

أولا : الأجهزة المستخدمة في البحث .

1- ميزان طبي .

2- شريط قياسي " متر " .

3- ساعة إيقاف "

4- مراتب .

5- مضمار ألعاب القوي .

ثانيا : الاختبارات المستخدمة :

1- الاختبارات الجسمية " الطول . الوزن " .

2- الاختبارات البدنية .

الاختبارات البدنية	وحدة القياس العامل الذي يقيسه	الصفة المقاسة
الوثب الطويل من الثبات	" سم "	القدرة الانفجارية للرجلين
الشد الأعلى	" ثانية - عدد "	قياس التحمل العضلي للذراعين
رمي الكرة الطبية	" متر "	قياس القوة الانفجارية للذراعين
الجلوس من الرقود " دقيقة "	" عدد مرات "	التحمل العضلي " بطن "
العدو 50 متر	" ثانية "	السرعة الانتقالية
الجري 12 دقيقة	" متر "	التحمل الدوري التنفسي

الدارسة الاستطلاعية : .

المعاملات العلمية للاختبارات :

تطبيق الاختبارات في البحث بتاريخ 20 / 2 / 2007 ف . على عينة قوامها ( 18 ) تلميذا وتلميذة من مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية وبعد مضي خمسة أيام تم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة باستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين ، وتم استخراج الصدق الذاتي والذي يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكما هو موضح في جدول ( 1 ) .

### جدول ( 1 )

المعاملات العلمية ( الثبات - الصدق الذاتي ) للاختبارات قيد البحث .

الاختبار	معامل الثبات	الصدق الذاتي
الوثب الطويل	0.87	0.93
الشد الأعلى	0.82	0.91
رمي كرة طبية	0.91	0.95
الجلوس من الرقود	0.89	0.94
العدو 50 م	0.87	0.93
الجري 12 دقيقة	0.85	0.92

\* الدراسة الأساسية .:

تم إجراء الدراسة الأساسية على عينة البحث ( 72 ) تلميذ وتلميذة وذلك في ملعب القوى المدينة الرياضية / طرابلس في الفترة من 3/1 ولغاية 2007/3/15 ف حيث قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث والقياسات الانثروبومترية وتدوين نتائج ذلك في استمارات معدة لهذا الغرض .

المعالجة الإحصائية :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط البسيط .
- 4- تحليل التباين ( 10 : 298 ) .

- عرض النتائج .
- مناقشة النتائج .

#### الفروق الدالة إحصائيا بين " ليبيا وتشيكيا "

الاختبار	درجة الفروق	في المتغيرات التالية لصالح
S 1_2		
50 متر عدو	. 301	لصالح دولة " تشيك " عند مستوى دلالة $p > 05$
الوثب الطويل	* 9.494	لصالح دولة " تشيك " عند مستوى دلالة $p > 05$
رمي كرة طبية	* 10.254	لصالح دولة " تشيك " عند مستوى دلالة $p > 05$
جلوس من الرقود	2.604	لصالح دولة " تشيك " عند مستوى دلالة $p > 05$
الجري 12 دقيقة	* 8.687	لصالح دولة " تشيك " عند مستوى دلالة $p > 05$

#### الفروق الدالة إحصائيا بين " ليبيا وسلوفاكيا "

S1-3		
50 متر عدو	1.254	لصالح دولة " سلوفاكيا " عند مستوى دلالة $P > 05$
الوثب الطويل	* 10.937	لصالح دولة " سلوفاكيا " عند مستوى دلالة $P > 05$
رمي كرة طبية	* 8.754	لصالح دولة " سلوفاكيا " عند مستوى دلالة $P > 05$
جلوس من الرقود	* 4.270	لصالح دولة " سلوفاكيا " عند مستوى دلالة $P > 05$
الجري 12 دقيقة	* 7.768	لصالح دولة " سلوفاكيا " عند مستوى دلالة $P > 05$

#### نتائج البحث

هناك فروق دالة في مستوى اللياقة البدنية بين المجموعات الثلاثة المتكونة من طرابلس بالجمهورية وبراتسلافا وسلوفاكيا وبراغ بتشيك وكانت على النحو الآتي .:

\* عينة البنين .:

- 1- في الطول .: كانت لصالح تلاميذ تشيك ثم سلوفاكيا ثم ليبيا .
- 2- في الوزن .: كانت لصالح تلاميذ ليبيا ثم سلوفاكيا ثم تشيك .
- 3- 50 متر عدو .: كانت لصالح تلاميذ تشيك ثم سلوفاكيا ثم ليبيا .
- 4- الوثب الطويل من الثبات . كانت لصالح تلاميذ ليبيا ثم سلوفاكيا ثم تشيك .
- 5- رمي كرة طبية .: كانت لصالح تلاميذ تشيك ثم سلوفاكيا ثم ليبيا .
- 6- الجلوس من الرقود .: كانت لصالح تلاميذ سلوفاكيا ثم تشيك ثم ليبيا .
- 7- الشد الأعلى " عدد مرات " كانت لصالح تلاميذ تشيك ثم سلوفاكيا ثم ليبيا .

8- الحري 12 دقيقة :. كانت لصالح تلاميذ تشيك ثم سلوفاكيا ثم ليبيا

\* مناقشة النتائج :.

وإطلاع الباحثون على الحالة الراهنة لدى تلاميذنا بالمدرسة تعود اسبابها إلى :.

1- البرنامج المحتوي عليه درس التربية البدنية .

2- عدم توفر الإمكانيات .

3- عدم كفاءة المدرسين .

التوصيات

لتطوير عناصر اللياقة البدنية ليتم الاستفادة منها للنشء الليبي بصورة خاصة هذه المرحلة السنوية والتي تمثل حوالي

ثلث سكان ليبيا يجب الاهتمام الأتي :.

1- برامج التربية البدنية في المدارس من حيث الخطط الموضوعية لهذه المرحلة السنوية والتي لا بد أن يراعي فيها

إمكانيات وخصائص هذه المرحلة وإمكانيات بالمدارس من مساحات وملاعب وأدوات .

2- يجب الاهتمام بدرس التربية البدنية وطريقة إخراجها وإمكانيات تطبيقه حسب القدرات والإمكانيات المتوفرة .

3- يجب الاهتمام ببرامج التقييم " التقويم والقياس " حتى يتسنى لنا معرفة الواقع الراهن وما نطمح من خلال برامجنا .

4- يجب الاستفادة من الطرق العلمية الحديثة التي تتماشى مع المتقدمة في هذا المجال .

المراجع

1- إبراهيم احمد سلامة : رسالة دكتوراه الإسكندرية ( 1997م )

2- : " المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية " منشأة المعارف 1999-2000م .

3- عادل عبد البصير علي : " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق " الطبعة الأولى 1999م .

4- كمال عبد الحميد : " اللياقة البدنية ومكوناتها " الأسس النظرية . الإعداد البدني . طرق القياس . درا الفكر

العربي الطبعة الثانية 1984م .

5- محمد صبحي حسنين : " التقويم والقياس في التربية البدنية " دار الفكر العربية 1979م - التقويم والقياس في

التربية البدنية " دار الفكر العربي الجزء الثاني 1979 م .

6- وديع ياسين ، حسن محمد : " التطبيقات الإحصائية " في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتابة للطباعة والنشر ،

جامعة الموصل ، الفرات .

7) M oraes , R . akol , Tecesy . Fun Kcny tozvoy Apohybova . Vykonnost 7 . 18 . 1990 .

8) PAVE . F . Telesha vy ohost 7 . 19 csk . pdaho Olympia 1977 .

9) Sykora . F , Sledovanie zavisl ostlmedzi t eleshou vyskov . vahou telesnouvy vykonnstou zia , ov 6 rocnika .

## تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم لدى الرياضيين

(\*) د. عياد سعد

أبوالقاسم

(\*\*) د. المبروك محمد

ابوعميد

(\*\*\*) د. عياد علي المصراتي

المقدمة ومشكلة البحث:

أن المثير للاهتمام في دراسة المتغيرات الفسيولوجية للدم في الرياضة والتدريب قد تطور بفعل نتائج الدراسات التي أجريت حديثاً مثل دراسة Pronk (1993) (15) ودراسات El-Sayed (1996; 1998) (10 و 12) والتي اوضحت الدور المهم في أجهزة الجسم المختلفة من حيث الصحة والمرض. أن الإقبال على مزاوله الرياضة حديثاً اصبح شعار الجميع لما لها من فوائد صحية وترفيهية تعود على المزاولين لها بالفائدة، ونظراً لأن أمراض القلب هي السبب الأول في الوفاة في الكثير من دول العالم، فقد نادى المسؤولون والقائمون على الشئون الصحية على توعية الأفراد وحثهم على ممارسة أى نوع من الجهد البدني وبشكل منتظم ضمناً للمحافظة على صحتهم بشكل عام وللوقاية من امراض القلب بشكل خاص، ولأن المجهود البدني يكون متوافق مع نقص في نسبة أمراض القلب. ولقد أشارت الدراسات السابقة الى أن عدم مزاوله الرياضة يحدث اختلال في بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم El-Sayed (1993; 1996; 1998) (10) و 11 و 12) Pronk (1993) (15) والتي ترتبط بأمراض القلب.

المجهود البدني يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية في الدم، كما يحدث ذلك في باقي اعضاء واجهزة الجسم الاخرى. ويؤكد ذلك بهاء الدين سلامة (1994) على أن التدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات في الدم وكذلك يزيد من حجم الدم وان هذه الزيادة تعمل على زيادة نقل الاكسجين الى العضلات العاملة وذلك من خلال زيادة نسبة الهيموقلوبين. أن المجهود البدني هو عبارة عن تعويض اعضاء واجهزة الجسم بغرض اداء الحمل البدني بانواعه المختلفة والتي تحدث تغيرات جوهرية في اجهزة الجسم الداخلية مما ينتج عنها زيادة في كفاءه الجسم البدنية وتكيفه مع

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

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

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

متطلبات المجهود البدني التي تؤدي الى تأثيرات بيولوجية مختلفة على وظائف اجهزة الجسم المختلفة ابوالعلا احمد عبدالفتاح (1985) (1: 6).

أن ممارسة المجهود البدني تصاحبه تغيرات في مكونات الدم وخاصة لدى الرياضيين وهذه التغيرات لها اهمية كبيرة في عملية تكييف المجهود بشكل يتناسب مع شدة وكثافة التدريب والتي لها دور مهم في استمرار الاداء لاطول فترة ممكنة يوسف لازم واخرون (2005) (9: 194). بعض الدراسات المتوفرة أوضحت أن الدم في الرياضيين اكثر تخفيفا بمعنى إنه غير لزج، هذا ينسب إلى زيادة حجم البلازما كنتيجة للتدريب، هذا الدم المخفف نتيجة للتدريب من الممكن أن تكون له ميزة لتوصيل الأكسجين إلى العضلات العاملة لأنها تقلل من مقاومة تدفق الدم Pronk (1993) (15). واكد ذلك بهاء الدين سلامة (1994) (3: 15) بان التدريب الرياضي يزيد من حجم الدم وهذه الزيادة تعمل على زيادة نقل الاكسجين الى العضلات العاملة وذلك من خلال نسبة الهيموقلوبين.

تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية كان قد درس حديثا، حيث أن هناك معلومات تشير إلى أن مزاوله المجهود البدني ينتج عنه تغيرات في بعض الوظائف الفسيولوجية في الإنسان وتكون متغيرات بيولوجية Reilly (1990) (16). أن الزيادة في لزوجة الدم تنسب أساسا إلى زيادة الهيماتوكريت (Haematocrite) ولزوجة البلازما (El-Sayed Plasma viscosity) (1998) (12).

اهمية البحث:

أن ممارسة الرياضة وبشكل منتظم هي العنصر الاساسي للمحافظة على الصحة بشكل عام والوقاية من امراض القلب بصفة خاصة.حيث تعتبر ممارسة المجهود البدني وبشكل منتظم له عدة فوائد تعود على الممارس بالفائدة والصحة وكذلك الانتظام في الممارسة وبشكل منتظم ومستمر له اثار ايجابية على صحة الفرد وعلى جميع اجهزة واعضاء الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري. وكذلك الانتظام في برنامج تدريبي يؤدي الى احداث بعض المتغيرات الفسيولوجية لاجهزة الجسم كمظهر من مظاهر التكيف لطبيعة ذلك المجهود. ويرى Fox (1981) (13) ضرورة أن تدرس وظيفة الجهاز الدوري في حالة الراحة واثناء المجهود البدني والتعرف على كيفية تحسين الاستجابات الفسيولوجية.

عند القيام بالمجهود البدني فقد تصاحبه تغيرات فسيولوجية في الدم وهذه التغيرات لها اهمية كبرى في عملية تكيف المجهود وبشكل يتناسب مع كثافة التدريب وشدته، والتي لها دور في استمرار الاداء لاطول مدة ممكنة، ونتيجة لاهمية المجهود البدني وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم رأى الباحث ضرورة القيام بمثل هذا البحث وذلك للتعرف على تاثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين في حالة الراحة وبعد ممارسة المجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء.

اهداف لبحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

1- تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين بعد الجهد البدني.

2- تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين بعد مرحلة الاستشفاء.

تساؤلات البحث:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين في حالة الراحة.

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين بعد المجهود البدني.

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين بعد مرحلة الاستشفاء.

الدراسات النظرية:

اولا: التعريف باهم مصطلحات البحث:

المتغيرات الفسيولوجية:

عرفها محمد حسن علاوي وابوالعلاء عبدالفتاح (1984) بأنها تلك المتغيرات الفسيولوجية المختلفة التي تشمل جميع اجهزة الجسم تقريبا ويقوم مستوى الاداء الرياضي كلما كانت هذه المتغيرات ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي

لاجهاز الجسم (7: 45).

الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين (Vo2max):

هو اقصى معدل لاستهلاك للاكسجين اثناء التدريب عند مستوى سطح البحر، ويعبر عنه عادة باللتر في الدقيقة او الملليتر لكل كيلو جرام من وزن الجسم في الدقيقة ابوالعلا احمد عبد الفتاح (1993) (2: 329). ويعرفه كذلك بأنه اكبر حجم من الاكسجين الذي تستخدمه خلايا الجسم في وحدة الزمن، ويشير Fox (1981) (13) على انه معدل من الاكسجين يتم استهلاكه بالجسم في كل دقيقة.

اللاكتيت (Lactate):

هو حامض ناتج عن عمليات التمثيل الغذائي كنهاية للجلوكزة اللاهوائية (Anaerobic glycolysis). ابوالعلا احمد عبدالفتاح واحمد نصرالدين سيد (1993) (2 : 329).

الهيماتوكريت (Haematocrite):

هو نسبة الكريات الحمراء في الدم وهذا ما يعرف بالهيماتوكريت ويمثل نسبة 40% من حجم الدم. El-Sayed (1998) (12).

الهيموقلوبين (Hemoglobin):

يتكون من جزء يحتوي على الصبغة (هيم) وهي مادة تحتوي على الحديد ويرتبط بالقلويين، وهي مادة بروتينية مكونا الهيموقلوبين الذي يحتوي على الحديد ويرتبط بالاكسجين بتفاعل عكسي مكونا الاكسي هيموقلوبين، ليلى صلاح الدين (1985) (6 : 5).

ثانيا: الدراسات المشابهة:

دراسة محمد احمد الزناتي واخرون (1988) (8) بعنوان تاثير التدريب الرياضي على بعض مكونات الدم في الرياضيين وكانت قد اجريت على عدد عشرين رياضي وتم فيها قياس تركيز حامض اللاكتيك ونسبة الهيموقلوبين في الدم وكانت من اهم النتائج التي توصلوا اليها الباحثون هي أن هناك زيادة في تركيز حامض اللاكتيك وكذلك ارتفاع نسبة الهيموقلوبين في الدم.

دراسة يوسف لازم واخرون (2005) (9) بعنوان تاثير برنامج تدريبي مرتفع الشدة في بعض المتغيرات البيولوجية (الفسيولوجية-الكيميائية) للاعبي كرة القدم وكان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم للاعبي كرة القدم، وكانت قد اجريت على عدد خمسة عشر رياضي، وتم استخدام المنهج

التجريبي وتطبيق القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث، فيها قياس نسبة الهيموقلوبين في الدم وكريات الدم الحمراء والبيضاء، وكانت من اهم النتائج التي توصلوا اليها الباحثون هي أن هناك زيادة في ارتفاع نسبة الهيموقلوبين في الدم.

دراسة عبدالكريم علي ضو (1997) (5) بعنوان تأثير الاحمال التدريبية متدرجة الشدة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية وكان هدف الدراسة التعرف على بعض مكونات الدم لدى بعض الانشطة الرياضية، ولقد اجريت الدراسة على عينة مكونة من 35 رياضي من الانشطة المختلفة وتم اخذ عينات من الدم لقياس بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم. وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي أن هناك زيادة في تركيز الهيموقلوبين في الدم وكذلك زيادة في عدد كريات الدم الحمراء.

اجراءات:البحث

منهج البحث:

لقد تم استخدام المنهج التجريبي وتطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، والتي اشتملت على خمسة عشرة رياضي، وتم استبعاد خمس رياضيين لعدم انتظامهم بالتدريب وكان متوسط اعمارهم 28.10 سنة للعام 2005-2006 افرنجي.

الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز لقياس الطول (Seca, Model 713, Germany).

ميزان طبي لقياس الوزن (Seca, Model 220, Germany).

جهاز لقياس سمك الدهون (Harpenden Skin fold calipers).

دراجة ثابتة (ارجومترية) نوع (Cycle ergo meter, Monark 814E, Sweden)

جهاز لقياس النبض (Polar Sport Tester, 3000 Finland).

جهاز لقياس الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين (Sensor, Medics, California).

آلة خاصة لقياس تركيز اللاكتيت (YSI 1500 Sport, Yellow Springs, Ohio, U.S.A)..

آلة خاصة لقياس تركيز الهيماتوكريت (HAWSKLEY Micro Microcentrifuge, West Sussex, BS)

آلة خاصة لقياس تركيز الهيموغلوبين (HemoCue)

أنابيب بلاستيكية بها مواد مانعة لتجلط الدم (EDTA) (TCD).

سرنجات لسحب الدم لمرة واحدة.

جهاز طرد مركزي لفصل الدم (Centrifuge).

ساعة إيقاف (Stop watch).

استمارات لجمع البيانات والنتائج.

القياسات الجسمية:

لقد تم قياس وزن الجسم الى اقرب 0.1 كيلو جرام بواسطة ميزان طبي معاير (Seca, Model 713, Germany) وتم

وزن الرياضيين وكانوا مرتدين ملابس رياضية، والقياس تم قبل وبعد النشاط الرياضي.

وتم قياس الطول لاقرب 0.5 سنتيمتر بواسطة مقياس مدرج (Seca, Model 220, Germany) لقياس الطول، وكذلك

تم قياس طية الجلد في أربعة مناطق هي: منطقة الصدر ومنطقة العضلة العضدية ومنطقة تحت اللوح ومنطقة البطن

بواسطة مقياس سمك طية الجلد من نوع (Harpenden Skin fold calipers) وتم بعد ذلك حساب نسبة الشحوم في

الجسم. المعلومات التي تدل على وصف الرياضيين المشتركين مبينة في الجدول رقم (1):

الجدول رقم (1) مواصفات عينة البحث:

ن = 10

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	28.10	28.50	4.20	0.29-
الطول (سم)	174.95	175.50	5.76	0.29-
الوزن (ك ج)	75.20	74	5.13	0.70
سمك الدهون	15.80	14.75	2.79	1.13
الحمل	225	225	56.81	0
استهلاك الاكسجين	31.80	31.85	7.29	0.02-
نبضات القلب	181.70	186.50	13.52	1.06-

الجدول رقم (1) اعلاه يوضح قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيم الالتواء لعينة الدراسة ويتضح

أن حجم معامل الالتواء كلها اقل من  $(\pm 3)$  وبالتالي يوجد هناك تجانس واضح في متغيرات البحث.

حيث يتضح من هذا الجدول أن متوسط عمر الرياضيين المشتركين هو  $28.10 \pm 4.20$  سنة ومتوسط أطوالهم هو

$174.95 \pm 5.76$  سم ومتوسط أوزانهم هو  $75.20 \pm 5.12$  كج ومتوسط سمك الجلد لديهم هو  $15.80 \pm 2.79$  وكان

الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين  $31.80 \pm 7.29$  ونبضات القلب  $181.70 \pm 13.52$  نبضة في الدقيقة.

كيفية قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين:

لقد تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، بواسطة جهاز (Sensor, Medics, California) على دراجة ثابتة

ارجومترية (Cycle ergo meter, Monark 814E, Sweden)، هذا الجهاز تم اختباره قبل البدء في الاختبار. كل

الرياضيين عملوا هذا الاختبار على الدرجة الارجومترية الثابتة التي سبق ذكرها، وهو البدء بالتبديل على هذه الدراجة

بمعدل سرعة (60) دورة في الدقيقة وبدوا بحمل بدني وهو (90 Watt) لمدة دقيقة، بعد ذلك أصبحت شدة الحمل

تتزايد بعد كل دقيقتين بمقدار (30 Watt) حتى مرحلة التعب، الى أن وصل كل رياضي مشارك الى أقصى كمية

أوكسجين مستهلكة.

زمن الاختبار ومدته:

طلب من كل رياضي مشترك الجلوس على كرسي لمدة (15) دقيقة، وبعد ذلك تم ربط جهاز لقياس عدد دقات القلب (Polar Sport Tester, 3000 Finland) على الصدر وهناك ساعة توضع في اليد لقياس عدد ضربات القلب ويبدأ تسجيل عدد دقات القلب. قبل البداية يستطيع اللاعب أن يعمل عملية إحماء بعمل بعض التمرينات أو التبديل على الدراجة لمدة 5 دقائق للإحماء، بعد ذلك يبدأ اللاعب التبديل على الدراجة الثابتة لمدة 45 دقيقة ويستمر جهاز تسجيل عدد ضربات القلب يشتغل لتسجيل عدد ضربات القلب طوال الـ 45 دقيقة. بعد فترة الاستشفاء وهي 30 دقيقة يقلل جهاز قياس عدد ضربات القلب وتفرغ المعلومات عن طريق جهاز خاص متصل بالكمبيوتر.

إجراءات التعامل مع عينات الدم:

لقد تم سحب ثلاث عينات من الدم من كل رياضي مشترك حيث كانت كآلاتي: الأولى بعد 15 دقيقة من الراحة، والثانية بعد 45 دقيقة من النشاط الرياضي، والثالثة بعد انتهاء 30 دقيقة من الاستشفاء، حيث كانت الكمية المسحوبة في كل اختبار  $15 \times 3 = 45$  مل من الدم. بعد أخذ الدم وضع في عدة أنابيب بها مواد مانعة لتجلط الدم Trisodium citrate dehydrate (TCD) و (Ethylene diamine tetraacetic acid) (EDTA).

كيفية قياس المتغيرات الفسيولوجية:

قياس اللاكتيت (Lactate):

بعد أخذ الدم وضع في أنبوب به مواد مانعة لتجلط الدم Ethylene diamine tetraacetic acid (EDTA) وبعد ذلك تم قياس تركيز اللاكتيت باستخدام آلة خاصة بذلك وهي (YSI 1500 Sport, Yellow Springs, Ohio, U.S.A) ولمدة دقيقتين وتمت قراءة النتيجة ولقد تم اخذ متوسط ثلاث قياسات.

قياس الهيماتوكريت (Haematocrite):

بعد أخذ الدم وضع في أنبوب به مواد مانعة لتجلط الدم Ethylene diamine tetraacetic acid (EDTA) وبعد ذلك تم قياس تركيز الهيماتوكريت باستخدام آلة خاصة بذلك وهي HAWSKLEY Micro Microcentrifuge, West (Sussex, BS 4316) ولمدة 15 دقيقة بسرعة 1200 دورة في الدقيقة وتمت قراءة النتيجة وقد تم اخذ متوسط ثلاث قياسات.

قياس الهيموقلوبين (Haemoglobin):

بعد أخذ الدم وضع في أنبوب به مواد مانعة لتجلط الدم (EDTA) Ethylene diamine tetraacetic acid وبعد ذلك تم قياس تركيز الهيموقلوبين باستخدام آلة خاصة بذلك وهي (HemoCue) ولمدة دقيقة وتمت قراءة النتيجة وقد تم اخذ متوسط ثلاث قياسات.

المعالجات الإحصائية:

تم إدخال المعلومات في جهاز الحاسب الآلي (الكمبيوتر)، وتم الحصول على النتائج عن طريق تحليل التباين (ANOVA) والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد التأثير الأساسي لكل من الحالة (مرحلة الراحة، بعد انتهاء المجهود البدني، بعد انتهاء فترة الاستشفاء).

عرض النتائج:

تأثير المجهود البدني على معدل نبض القلب (Heart rate):

عرض النتائج القياسية القبلية والبعديّة للمشاركين في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث، وبعد جمع البيانات ومعالجتها

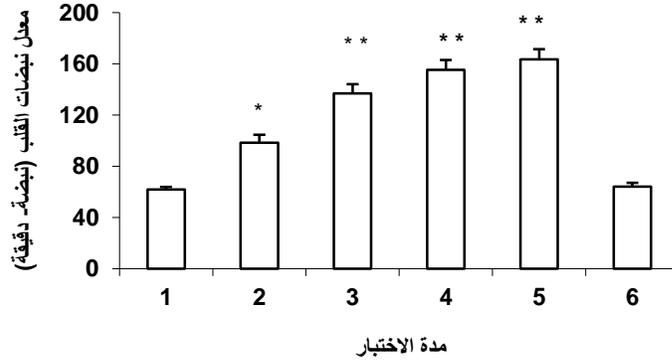
إحصائياً تم التوصل الى النتائج الموضحة في الاشكال الآتية:

متوسط قيمة معدل نبض القلب في حالة الراحة واستجابة المجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء موضحة في الشكل رقم

(1) حيث نلاحظ أن معدل نبض القلب وكما هو متوقع زاد معدل النبض زيادة معنوية بعد فترة الإحماء وزيادة أكثر بعد

المجهود البدني. والزيادة الواضحة في معدل نبض القلب خلال المجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء كانت تصاعديّة

تدرجية أظهرت ارتفاع تدريجي عن الذي وصلت إليه في نهاية المجهود البدني.



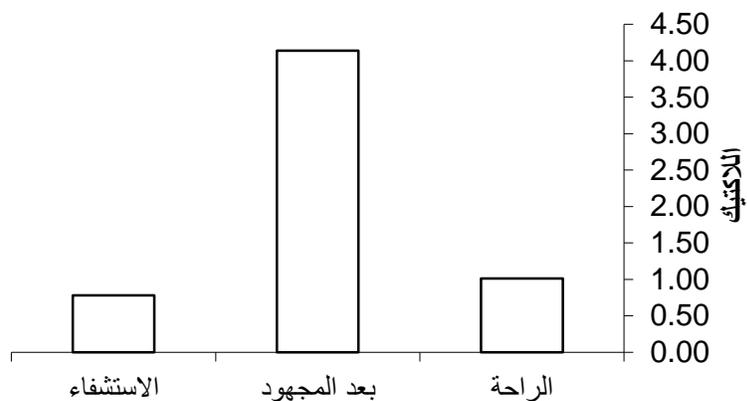
\*توضح الزيادة المعنوية على حالة الراحة (1) وفترة الاستشفاء (6).

\*\*توضح الزيادة المعنوية على فترة حالة الراحة (1) والإحماء (2).

من خلال الشكل رقم (1) نلاحظ قيمة متوسط معدل نبض القلب (1) في حالة الراحة (2) بعد الإحماء (3) بعد 15 دقيقة الأولى من المجهود البدني (4) بعد 15 دقيقة الثانية من المجهود البدني (5) بعد 15 دقيقة الأخيرة من المجهود البدني (6) نهاية مرحلة الاستشفاء (30) دقيقة.

تأثير المجهود البدني على اللاكتيت (Lactate):

متوسط قيمة تركيز اللاكتيك في حالة الراحة واستجابة للمجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء موضحة في الشكل رقم (2) لقد أوضح التحليل الإحصائي وجود تغيير واضح وذات دلالة معنوية ما بين الراحة وبعد ممارسة المجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء وفي نهاية مرحلة الاستشفاء كان تركيز اللاكتيك قد نزل كما لوحظ في حالة الراحة.



الشكل رقم (2) يبين تركيز اللاكتيك (1) في حالة الراحة (2) بعد ممارسة المجهود البدني (3) بعد مرحلة الاستشفاء.

جدول رقم (2) تحليل التباين لعينة الدراسة لمتغير اللاكتيت

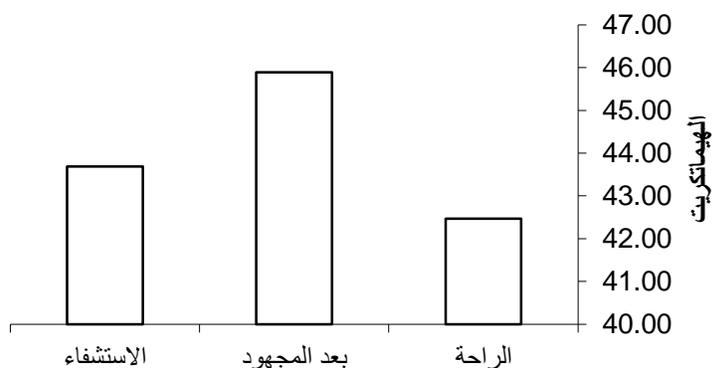
الاختلاف	المتوسط	المجموع	ن=10	الحالة
0.14	0.98	9.75	10	الراحة
0.05	1.38	13.75	10	بعد المجهود
0.02	0.75	7.53	10	الاستشفاء

ف الجدولية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
3.35	14.11	0.99	2	1.99	بين المجموعات
		0.07	27	1.90	داخل المجموعات
			29	3.89	المجموع

الدلالة	LSD	الفرق بين المتوسطات	المقارنة بين المحاور	
دال لبعء النشاط	0.202	0.40-	بعء النشاط	الراحة
دال للراحة		0.22	الاستشفاء	الراحة
دال لبعء النشاط		0.62	الاستشفاء	بعء النشاط

يتضح من الجدول وقم (2) تحليل التباين لمتغير اللاكتيت حيث تبين أن قيمة ف = (14.11) وهي اكبر من القيمة الجدولية أي أن هناك فروق دالة احصائيا لهذا المتغير في الحالات الثلاث التي مرت بها عينة الدراسة. وبالتالي تم استخدام اختبار (LSD) لمعرفة الفرق، فقد كان دالا باتجاه المجهود البدني من خلال المقارنة بين فترة الراحة والمجهود، ودال باتجاه المجهود بعد المقارنة بين المجهود والاستشفاء.

تأثير المجهود البدني على الهيماتوكريت (Haematocrite):  
متوسط قيمة تركيز الهيماتوكريت في حالة الراحة واستجابة للمجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء مبينة في الشكل رقم (3). من خلال التحليل الإحصائي نلاحظ في الشكل رقم (3) ان تركيز الهيماتوكريت حدث له تغيير ذات دلالة معنوية ما بين حالة الاختبارين في الراحة وبعد ممارسة المجهود البدني وبعد انتهاء مرحلة الاستشفاء. ومقارنة بحالة الراحة لقد زاد تركيز الهيماتوكريت بعد نهاية المجهود البدني.



الشكل رقم (3) يبين تركيز الهيماتكريت (1) في حالة الراحة (2) بعد ممارسة المجهود البدني (3) بعد مرحلة الاستشفاء .

جدول رقم (3) تحليل التباين لعينة الدراسة لمتغير الهيماتكريت

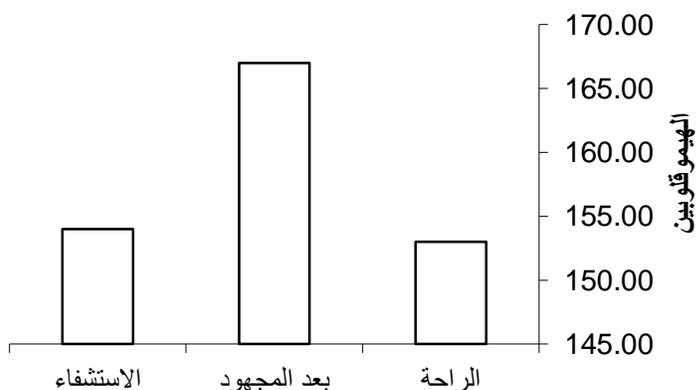
الاختلاف	المتوسط	المجموع	ن=10	الحالة
2.23	42.99	429.86	10	الراحة
4.58	46.69	466.86	10	بعد المجهود
3.66	43.41	434.07	10	الاستشفاء

ف الجدولية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
3.35	11.76	41.03	2	82.06	بين المجموعات
		3.49	27	94.22	داخل المجموعات
			29	176.28	المجموع

الدلالة	LSD	الفرق بين المتوسطات	المقارنة بين المحاور	
دال لبعء النشاط	1.423	3.70-	بعء النشاط	الراحة
غير دال		0.42-	الاستشفاء	الراحة
دال لبعء النشاط		3.28	الاستشفاء	بعء النشاط

يتضح من الجدول وقم (3) تحليل التباين لمتغير الهيماتوكريت حيث تبين أن قيمة ف= (11.76) وهي اكبر من القيمة الجدولية أي أن هناك فروق دالة احصائيا لهذا المتغير في الحالات الثلاث التي مرت بها عينة الدراسة. وبالتالي تم استخدام اختبار (LSD) لمعرفة الفرق، فقد كان دالا باتجاه المجهود البدني من خلال المقارنة بين فترة الراحة والمجهود، ودال باتجاه المجهود بعد المقارنة بين المجهود والاستشفاء.

تأثير المجهود البدني على الهيموقلوبين (Haemoglobin):  
متوسط قيمة تركيز الهيموقلوبين في حالة الراحة واستجابة للمجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء مبينة في الشكل رقم (4). من خلال التحليل الإحصائي نلاحظ في الشكل رقم (4) ان تركيز الهيموقلوبين حدث له تغيير ذات دلالة معنوية ما بين حالة الراحة وبعد ممارسة المجهود البدني وبعد انتهاء مرحلة الاستشفاء. ومقارنة بحالة الراحة لقد زاد تركيز الهيماتوكريت بعد نهاية المجهود البدني.



الشكل رقم (4) يبين تركيز الهيموقلوبين (1) في حالة الراحة (2) بعد ممارسة المجهود البدني (3) بعد مرحلة الاستشفاء .

جدول رقم (4) تحليل التباين لعينة الدراسة لمتغير الهيموقلوبين

الحالة	ن=10	المجموع	المتوسط	الاختلاف
الراحة	10	152.7	15.27	0.75
بعد المجهود	10	164.8	16.48	0.68
الاستشفاء	10	155.7	15.57	0.76

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	ف الجدولية
بين المجموعات	7.94	2	3.97	5.43	3.35
داخـل المجموعات	19.74	27	0.73		
المجموع	27.68	29			

المقارنة بين المحاور	الفرق بين المتوسطات	LSD	الدالة
الراحة بعد النشاط	-1.21	0.651	دال لبعـد النشاط
الراحة الاستشفاء	-0.03		غير دال
بعد النشاط الاستشفاء	0.91		دال لبعـد النشاط

يتضح من الجدول رقم (4) تحليل التباين لمتغير الهيموقلوبين حيث تبين أن قيمة ف= (5.43) وهي اكبر من القيمة الجدولية أي أن هناك فروق دالة احصائيا لهذا المتغير في الحالات الثلاث التي مرت بها عينة الدراسة. وبالتالي تم

استخدام اختبار (LSD) لمعرفة الفرق، فقد كان دالا باتجاه المجهود البدني من خلال المقارنة بين فترة الراحة والمجهود، ودال باتجاه المجهود بعد المقارنة بين المجهود والاستشفاء.

مناقشة النتائج:

في هذه الدراسة تم اختبار تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيمااتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين باستعمال نظام معين وهو الجلوس لمدة 15 دقيقة والجري على الدراجة الارجومترية لمدة 45 دقيقة وبعد ذلك مرحلة الاستشفاء لمدة 30 دقيقة وتم سحب ثلاث عينات من الدم بعد كل فترة من فترات الاختبار الثلاثة.

من خلال تحليل البيانات وعرض النتائج التي تم الحصول عليها تبين من خلال الشكل رقم (2) بان اللاكتيت بداء بالزيادة الواضحة بعد ممارسة المجهود البدني، وهذه الزيادة كانت مختلفة مقارنة بفترة الراحة حيث زاد تركيزه حتى وصل الى 4.10 مل مول بعد انتهاء ال 45 دقيقة من المجهود. وهذه النتائج تتفق مع ما وجده McArdle (1994) واخرون (14) في دراسة مماثلة، وكذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد احمد الزناتي واخرون (1988) (8).

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ بأنه مقارنة بفترة الراحة زاد تركيز الهيموتوكريت بعد انتهاء ال 45 دقيقة من المجهود البدني، وهذا ما وجده Vandewalle (1988) واخرون (17) في دراسة مماثلة. ولقد زاد تركيز الهيماتوكريت حتى وصل (46.5) بعد ممارسة المجهود البدني. ولكن رجع الى المستوى الذي كان عليه في حالة الراحة وبعد فترة الاستشفاء.

من خلال الشكل رقم (4) نلاحظ بان تركيز الهيموقلوبين زاد زيادة واضحة بعد ممارسة المجهود البدني، وهذه الزيادة كانت مختلفة مقارنة بفترة الراحة حيث زاد تركيز الهيموقلوبين بعد انتهاء ال 45 دقيقة من الرياضة حتى وصل الى (16.5). حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة يوسف لازم واخرون (2005) (9).

وتبين النتائج بأنه حدثت زيادة واضحة وذات دلالة احصائية بعد اداء المجهود البدني المستخدم في هذه الدراسة في كل المتغيرات الفسيولوجية للدم قيد البحث. حيث يوضح كل من سعد كمال طه (1988) (4) وبهاء الدين سلامة (1994) (3) بأنه عند القيام باي مجهود بدني يصاحبه تغيرات في مكونات الدم وهذه التغيرات تحصل في خلايا الدم والبلازما. كما اضاف Fox (1981) أن التدريب في المرتفعات يؤدي الى زيادة حجم الدم وحجم الهيموقلوبين كنتيجة لزيادة خلايا الدم والبلازما (13).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث والتحليل الاحصائي امكن التوصل الى النتائج التالية:

- 1- زيادة تركيز اللاكتيت زيادة ذات دلالة معنوية واضحة بعد ممارسة المجهود البدني.
- 2- زيادة تركيز الهيموتكرتت زيادة ذات دلالة معنوية واضحة بعد ممارسة المجهود البدني.
- 3- زيادة تركيز الهيموقلوبين زيادة ذات دلالة معنوية واضحة بعد ممارسة المجهود البدني.
- 4- المجهود البدني المستخدم في هذه الدراسة كان له اثرا ايجابيا على المتغيرات الفسيولوجية للدم مما احدث تغيير وزيادة في كل المتغيرات الفسيولوجية للدم قيد الدراسة.

التوصيات:

في ضوء عينة البحث والتحليل الاحصائي تم التوصل الى التوصيات التالية:

- 1- اجراء المزيد من البحوث التجريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية الاخرى للدم.
- 2- حيث يوصى بأجراء دراسات مستقبلية على عدد اكثر من الرياضيين والغير الرياضيين.
- 3- اجراء بحوث تجريبية على اعمار مختلفة من الذكور والاناث.
- 4- يوصى بإجراء مثل هذه الدراسات على صغار السن ذكور وإناث.

المراجع:

1. ابوالعلا احمد عبدالفتاح (1985) بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. ابوالعلا احمد عبد الفتاح واحمد نصرالدين سيد (1993) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى.
3. بهاء الدين سلامة (1994) فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. سعد كمال طه واخرون (1988) تاثير البرنامج اليومي الطويل على حجم البلازما، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
5. عبدالكريم علي ضو (1997) تاثير الاحمال التدريبية متدرجة الشدة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح.

6. ليلي صلاح الدين (1985) اثر النشاط الرياضي على بعض مكونات الدم وبروتينات المناعة خلال المستوى التدريبي، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
7. محمد حسن علاوي وابوالعلا احمد عبدالفتاح (1984) فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. محمد احمد الزناتي واخرون (1988) تاثير التدريب الرياضي على بعض مكونات للدم في الرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
9. يوسف لازم كماش واخرون (2005) تاثير برنامج تدريبي مرتفع الشدة في بعض المتغيرات البيولوجية (الفسيولوجية-الكيميائية) للاعبي كرة القدم الناشئين، مجلة كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، العدد الرابع (2005).

10. El- Sayed, M.S, and Rattu AJM. (1996). Changes in lipid profile variables in response to sub-maximal and maximal exercise in trained cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, 73, 88-92.
11. El-Sayed, M.S. (1993). Fibrinolytic and haemostatic parameters response after resistance exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 597-602.
12. El-Sayed, M.S. (1998). Effect of exercise and training on blood rheology. *Sports Medicine*, 26, 281-292.
13. Fox, E.F. and Donald. K.M. (1981). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia Saunders College Publishing.
14. McArdie, W, Katch F., and Katch V. (1994). *Essentials of Exercise Physiology*. Lea and Febiger.
15. Pronk, N.P. (1993). Short term effects of exercise on plasma lipids and lipoproteins in humans. *Sports Medicine*, 16, 431-448.
16. Reilly, T. (1990). Human circadian rhythms and exercise. *Critical Reviews in Biomedical Engineering*, 18, 165-180.
- viscosity after 1-h Vandewalle, H., Lacombe, C., Lellevre, J.C., and Poirot, C. (1988). Blood International Journal of Sports Medicine, 9, 104-submaximal exercise with and without drinking.

تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات

الفسولوجية للدم لدى الرياضيين

د. عياد سعد ابوالقاسم

د. المبروك محمد ابو عميد

## المصراتي

### المقدمة ومشكلة البحث:

أن المثير للاهتمام في دراسة المتغيرات الفسيولوجية للدم في الرياضة والتدريب قد تطور بفعل نتائج الدراسات التي أجريت حديثاً مثل دراسة Pronk (1993) (15) ودراسات El-Sayed (1996; 1998) (10 و 12) والتي اوضحت الدور المهم في أجهزة الجسم المختلفة من حيث الصحة والمرض. أن الإقبال على مزاوله الرياضة حديثاً اصبح شعار الجميع لما لها من فوائد صحية وترفيهية تعود على المزاولين لها بالفائدة، ونظرا لأن أمراض القلب هي السبب الأول في الوفاة في الكثير من دول العالم، فقد نادى المسؤولون والقائمون على الشؤون الصحية على توعية الأفراد وحثهم على ممارسة أى نوع من الجهد البدني وبشكل منتظم ضمانا للمحافظة على صحتهم بشكل عام وللوقاية من امراض القلب بشكل خاص، ولان المجهود البدني يكون متوافق مع نقص في نسبة أمراض القلب. ولقد أشارت الدراسات السابقة الى أن عدم مزاوله الرياضة يحدث اختلال في بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم El-Sayed (1996; 1993) (10 و 11 و 12) Pronk (1993) (15) والتي ترتبط بأمراض القلب.

المجهود البدني يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية في الدم، كما يحدث ذلك في باقي اعضاء واجهزة الجسم الاخرى. ويؤكد ذلك بهاء الدين سلامة (1994) على أن التدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات في الدم وكذلك يزيد من حجم الدم وان هذه الزيادة تعمل على زيادة نقل الاكسجين الى العضلات العاملة وذلك من خلال زيادة نسبة الهيموقلوبين. (3: 50).

أن المجهود البدني هو عبارة عن تعويض اعضاء واجهزة الجسم بغرض اداء الحمل البدني بانواعه المختلفة والتي تحدث تغيرات جوهرية في اجهزة الجسم الداخلية مما ينتج عنها زيادة في كفاءه الجسم البدنية وتكيفه مع متطلبات المجهود البدني التي تؤدي الى تأثيرات بيولوجية مختلفة على وظائف اجهزة الجسم المختلفة ابوالعلا احمد عبدالفتاح (1985) (1: 6).

أن ممارسة المجهود البدني تصاحبه تغيرات في مكونات الدم وخاصة لدى الرياضيين وهذه التغيرات لها اهمية كبيرة في عملية تكيف المجهود بشكل يتناسب مع شدة وكثافة التدريب والتي لها دور مهم في استمرار الاداء لاطول فترة ممكنة يوسف لازم واخرون (2005) (9: 194). بعض الدراسات المتوفرة أوضحت أن الدم في الرياضيين اكثر تخفيفا بمعنى إنه غير لزج، هذا ينسب إلى زيادة حجم البلازما كنتيجة للتدريب، هذا الدم المخفف نتيجة للتدريب من الممكن أن تكون له ميزة لتوصيل الأكسجين إلي العضلات العاملة لأنها تقلل من مقاومة تدفق الدم Pronk (1993) (15). واكد ذلك بهاء الدين سلامة (1994) (3: 15) بان التدريب الرياضي يزيد من حجم الدم وهذه الزيادة تعمل على زيادة نقل الاكسجين الى العضلات العاملة وذلك من خلال نسبة الهيموقلوبين.

تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية كان قد درس حديثاً، حيث أن هناك معلومات تشير إلى أن مزاوله المجهود البدني ينتج عنه تغيرات في بعض الوظائف الفسيولوجية في الإنسان وتكون متغيرات بيولوجية Reilly (1990) (16). أن الزيادة في لزوجة الدم تنسب أساساً إلى زيادة الهيماتوكريت (Haematocrite) ولزوجة البلازما (Plasma viscosity) El-Sayed (1998) (12).

#### اهمية البحث:

أن ممارسة الرياضة وبشكل منتظم هي العنصر الاساسي للمحافظة على الصحة بشكل عام والوقاية من امراض القلب بصفة خاصة. حيث تعتبر ممارسة المجهود البدني وبشكل منتظم له عدة فوائد تعود على الممارس بالفائدة والصحة وكذلك الانتظام في الممارسة وبشكل منتظم ومستمر له اثار ايجابية على صحة الفرد وعلى جميع اجهزة واعضاء الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري. وكذلك الانتظام في برنامج تدريبي يؤدي الى احداث بعض المتغيرات الفسيولوجية لاجهزة الجسم كمظهر من مظاهر التكيف لطبيعة ذلك المجهود. ويرى (Fox 1981) (13) ضرورة أن تدرس وظيفة الجهاز الدوري في حالة الراحة واثناء المجهود البدني والتعرف على كيفية تحسين الاستجابات الفسيولوجية.

عند القيام بالمجهود البدني فقد تصاحبه تغيرات فسيولوجية في الدم وهذه التغيرات لها اهمية كبرى في عملية تكيف المجهود وبشكل يتناسب مع كثافة التدريب وشدته، والتي لها دور في استمرار الاداء لاطول مدة ممكنة، ونتيجة لاهمية المجهود البدني وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم رأى الباحث ضرورة القيام بمثل هذا البحث وذلك للتعرف على تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين في حالة الراحة وبعد ممارسة المجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء.

#### اهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

- 3- تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين بعد الجهد البدني.
- 4- تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين بعد مرحلة الاستشفاء.

#### تساؤلات البحث:

- 4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين في حالة الراحة.
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين بعد المجهود البدني.

6- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماتوكريت والهيموقلوبين) لدى الرياضيين بعد مرحلة الاستشفاء.

## الدراسات النظرية:

اولا: التعريف باهم مصطلحات البحث:  
المتغيرات الفسيولوجية:

عرفها محمد حسن علاوي وابوالعلاء عبدالفتاح (1984) بأنها تلك المتغيرات الفسيولوجية المختلفة التي تشمل جميع اجهزة الجسم تقريبا ويقوم مستوى الاداء الرياضي كلما كانت هذه المتغيرات ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لاجهزة الجسم (7: 45).

### الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين (Vo2max):

هو اقصى معدل لاستهلاك للاكسجين اثناء التدريب عند مستوى سطح البحر، ويعبر عنه عادة باللتر في الدقيقة او الملييلتر لكل كيلو جرام من وزن الجسم في الدقيقة ابو العلا احمد عبد الفتاح (1993) (2: 329). ويعرفه كذلك بأنه اكبر حجم من الاكسجين الذي تستخدمه خلايا الجسم في وحدة الزمن، ويشير Fox (1981) (13) على انه معدل من الاكسجين يتم استهلاكه بالجسم في كل دقيقة.

### اللاكتيك (Lactate):

هو حامض ناتج عن عمليات التمثيل الغذائي كنهاية للجلوكزة اللاهوائية (Anaerobic glycolysis). ابو العلا احمد عبدالفتاح واحمد نصرالدين سيد (1993) (2 : 329).

### الهيماتوكريت (Haematocrite):

هو نسبة الكريات الحمراء في الدم وهذا ما يعرف بالهيماتوكريت ويمثل نسبة 40% من حجم الدم. El-Sayed (1998) (12).

### الهيموقلوبين (Hemoglobin):

يتكون من جزء يحتوي على الصبغة (هيم) وهي مادة تحتوي على الحديد ويرتبط بالقلويين، وهي مادة بروتينية مكونا الهيموقلوبين الذي يحتوي على الحديد ويرتبط بالاكسجين بتفاعل عكسي مكونا الاكسي هيموقلوبين، ليلى صلاح الدين (1985) (6 : 5).

### ثانيا: الدراسات المشابهة:

دراسة محمد احمد الزناتي واخرون (1988) (8) بعنوان تأثير التدريب الرياضي على بعض مكونات الدم في الرياضيين وكانت قد اجريت على عدد عشرين رياضي وتم فيها قياس تركيز حامض اللاكتيك ونسبة الهيموقلوبين في

الدم وكانت من اهم النتائج التي توصلوا اليها الباحثون هي أن هناك زيادة في تركيز حامض اللاكتيك وكذلك ارتفاع نسبة الهيموقلوبين في الدم.

دراسة يوسف لازم واخرون (2005) (9) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مرتفع الشدة في بعض المتغيرات البيولوجية (الفسولوجية-الكيميائية) للاعبين كرة القدم وكان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم للاعبين كرة القدم، وكانت قد اجريت على عدد خمسة عشر رياضي، وتم استخدام المنهج التجريبي وتطبيق القياس القبلي والبعدي لملائته لطبيعة البحث، فيها قياس نسبة الهيموقلوبين في الدم وكريات الدم الحمراء والبيضاء، وكانت من اهم النتائج التي توصلوا اليها الباحثون هي أن هناك زيادة في ارتفاع نسبة الهيموقلوبين في الدم.

دراسة عبدالكريم علي ضو (1997) (5) بعنوان تأثير الاحمال التدريبية متدرجة الشدة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية وكان هدف الدراسة التعرف على بعض مكونات الدم لدى بعض الانشطة الرياضية، ولقد اجريت الدراسة على عينة مكونة من 35 رياضي من الانشطة المختلفة وتم اخذ عينات من الدم لقياس بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم. وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي أن هناك زيادة في تركيز الهيموقلوبين في الدم وكذلك زيادة في عدد كريات الدم الحمراء.

## اجراءات:البحث

### منهج البحث:

لقد تم استخدام المنهج التجريبي وتطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائته لطبيعة البحث.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، والتي اشتملت على خمسة عشرة رياضي، وتم استبعاد خمس رياضيين لعدم انظمامهم بالتدريب وكان متوسط اعمارهم 28.10 سنة للعام 2005-2006 افرنجي.

### الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز لقياس الطول (Seca, Model 713, Germany).

ميزان طبي لقياس الوزن (Seca, Model 220, Germany).

جهاز لقياس سمك الدهون (Harpندن Skin fold calipers).

دراجة ثابتة (ارجومترية) نوع (Cycle ergo meter, Monark 814E, Sweden)

جهاز لقياس النبض (Polar Sport Tester, 3000 Finland).

جهاز لقياس الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين (Sensor, Medics, California).

آلة خاصة لقياس تركيز اللاكتيت (YSI 1500 Sport, Yellow Springs, Ohio, U.S.A)..

آلة خاصة لقياس تركيز الهيماتوكريت (HAWSKLEY Micro Microcentrifuge, West Sussex, BS)

آلة خاصة لقياس تركيز الهيموغلوبين (HemoCue)

أنابيب بلاستيكية بها مواد مانعة لتجلط الدم (EDTA) (TCD).

سرنجات لسحب الدم لمرة واحدة.

جهاز طرد مركزي لفصل الدم (Centrifuge).

ساعة إيقاف (Stop watch).

استمارات لجمع البيانات والنتائج.

القياسات الجسمية:

لقد تم قياس وزن الجسم الى اقرب 0.1 كيلو جرام بواسطة ميزان طبي معايير (Seca, Model 713, Germany)

وتم وزن الرياضيين وكانوا مرتديين ملابس رياضية، والقياس تم قبل وبعد النشاط الرياضي.

وتم قياس الطول لاقرب 0.5 سنتيمتر بواسطة مقياس مدرج (Seca, Model 220, Germany) لقياس الطول،

وكذلك تم قياس طية الجلد في أربعة مناطق هي: منطقة الصدر ومنطقة العضلة العضدية ومنطقة تحت اللوح ومنطقة

البطن بواسطة مقياس سمك طية الجلد من نوع (Harpenden Skin fold calipers) وتم بعد ذلك حساب نسبة

الشحوم في الجسم. المعلومات التي تدل على وصف الرياضيين المشتركين مبينة في الجدول رقم (1):

الجدول رقم (1) مواصفات عينة البحث:

ن = 10

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	28.10	28.50	4.20	0.29-
الطول (سم)	174.95	175.50	5.76	0.29-
الوزن (ك ج)	75.20	74	5.13	0.70
سمك الدهون	15.80	14.75	2.79	1.13
الحمل	225	225	56.81	0
استهلاك الاكسجين	31.80	31.85	7.29	0.02-
نبضات القلب	181.70	186.50	13.52	1.06-

الجدول رقم (1) اعلاه يوضح قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيم الالتواء لعينة الدراسة

ويتضح أن حجم معامل الالتواء كلها اقل من ( $\pm 3$ ) وبالتالي يوجد هناك تجانس واضح في متغيرات البحث.

حيث يتضح من هذا الجدول أن متوسط عمر الرياضيين المشتركين هو 28.10 سنة  $\pm 4.20$  ومتوسط أطوالهم هو

174.95 سم  $\pm 5.76$  ومتوسط أوزانهم هو 75.20 كج  $\pm 5.12$  ومتوسط سمك الجلد لديهم هو  $15.80 \pm 2.79$  وكان

الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين  $31.80 \pm 7.29$  ونبضات القلب  $181.70 \pm 13.52$  نبضة في الدقيقة.

كيفية قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

لقد تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، بواسطة جهاز (Sensor, Medics, California) على دراجة ثابتة ارجومترية (Cycle ergo meter, Monark 814E, Sweden)، هذا الجهاز تم اختباره قبل البدء في الاختبار. كل الرياضيين عملوا هذا الاختبار على الدرجة الارجومترية الثابتة التي سبق ذكرها، وهو البدء بالتبديل على هذه الدراجة بمعدل سرعة (60) دورة في الدقيقة وبدوا بحمل بدني وهو (Watt 90) لمدة دقيقة، بعد ذلك أصبحت شدة الحمل تتزايد بعد كل دقيقتين بمقدار (Watt 30) حتى مرحلة التعب، الى أن وصل كل رياضي مشارك الى أقصى كمية أكسجين مستهلكة.

#### زمن الاختبار ومدته:

طلب من كل رياضي مشترك الجلوس على كرسي لمدة (15) دقيقة، وبعد ذلك تم ربط جهاز لقياس عدد دقات القلب (Polar Sport Tester, 3000 Finland) على الصدر وهناك ساعة توضع في اليد لقياس عدد ضربات القلب ويبدأ تسجيل عدد دقات القلب. قبل البداية يستطيع اللاعب أن يعمل عملية إحماء بعمل بعض التمرينات أو التبديل على الدراجة لمدة 5 دقائق للإحماء، بعد ذلك يبدأ اللاعب التبديل على الدراجة الثابتة لمدة 45 دقيقة ويستمر جهاز تسجيل عدد ضربات القلب يشتغل لتسجيل عدد ضربات القلب طوال الـ 45 دقيقة. بعد فترة الاستشفاء وهي 30 دقيقة يقلل جهاز قياس عدد ضربات القلب وتفرغ المعلومات عن طريق جهاز خاص متصل بالكمبيوتر.

#### إجراءات التعامل مع عينات الدم:

لقد تم سحب ثلاث عينات من الدم من كل رياضي مشترك حيث كانت كآلاتي: الأولى بعد 15 دقيقة من الراحة، والثانية بعد 45 دقيقة من النشاط الرياضي، والثالثة بعد انتهاء 30 دقيقة من الاستشفاء، حيث كانت الكمية المسحوبة في كل اختبار  $15 \times 3 = 45$  مل من الدم. بعد أخذ الدم وضع في عدة أنابيب بها مواد مانعة لتجلط الدم Trisodium citrate dehydrate (TCD) و (Ethylene diamine traacetic acid) (EDTA).

#### كيفية قياس المتغيرات الفسيولوجية:

##### قياس اللاكتيت (Lactate):

بعد أخذ الدم وضع في أنبوب به مواد مانعة لتجلط الدم (EDTA) Ethylene diamine traacetic acid وبعد ذلك تم قياس تركيز اللاكتيت باستخدام آلة خاصة بذلك وهي (YSI 1500 Sport, Yellow Springs, Ohio, U.S.A) ولمدة دقيقتين وتمت قراءة النتيجة ولقد تم اخذ متوسط ثلاث قياسات.

##### قياس الهيماتوكريت (Haematocrite):

بعد أخذ الدم وضع في أنبوب به مواد مانعة لتجلط الدم (EDTA) Ethylene diamine traacetic acid وبعد ذلك تم قياس تركيز الهيماتوكريت باستخدام آلة خاصة بذلك وهي (HAWSKLEY Micro Microcentrifuge, West Sussex, BS 4316) ولمدة 15 دقيقة بسرعة 1200 دورة في الدقيقة وتمت قراءة النتيجة وقد تم اخذ متوسط ثلاث قياسات.

## قياس الهيموقلوبين (Haemoglobin):

بعد أخذ الدم وضع في أنبوب به مواد مانعة لتجلط الدم (Ethylene diamine tetraacetic acid (EDTA) وبعد ذلك تم قياس تركيز الهيموقلوبين باستخدام آلة خاصة بذلك وهي (HemoCue) ولمدة دقيقة وتمت قراءة النتيجة وقد تم اخذ متوسط ثلاث قياسات.

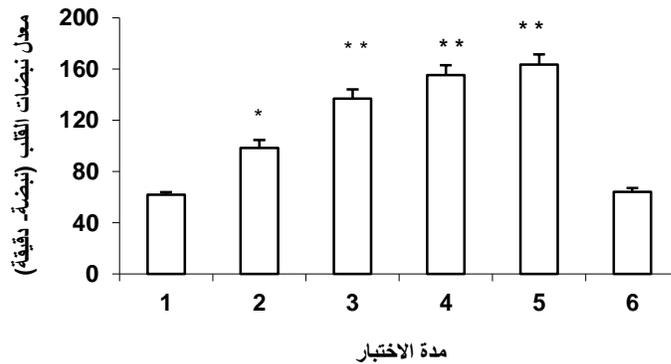
## المعالجات الإحصائية:

تم إدخال المعلومات في جهاز الحاسب الآلي (الكمبيوتر)، وتم الحصول على النتائج عن طريق تحليل التباين (ANOVA) والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد التأثير الأساسي لكل من الحالة (مرحلة الراحة، بعد انتهاء المجهود البدني، بعد انتهاء فترة الاستشفاء).

## عرض النتائج:

تأثير المجهود البدني على معدل نبض القلب (Heart rate):  
عرض النتائج القياسية قبلية والبعدية للمشاركين في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث، وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً تم التوصل الى النتائج الموضحة في الاشكال الآتية:

متوسط قيمة معدل نبض القلب في حالة الراحة واستجابة المجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء موضحة في الشكل رقم (1) حيث نلاحظ أن معدل نبض القلب وكما هو متوقع زاد معدل النبض زيادة معنوية بعد فترة الإحماء وزيادة أكثر بعد المجهود البدني. والزيادة الواضحة في معدل نبض القلب خلال المجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء كانت تصاعدياً تدريجية أظهرت ارتفاع تدريجي عن الذي وصلت إليه في نهاية المجهود البدني.

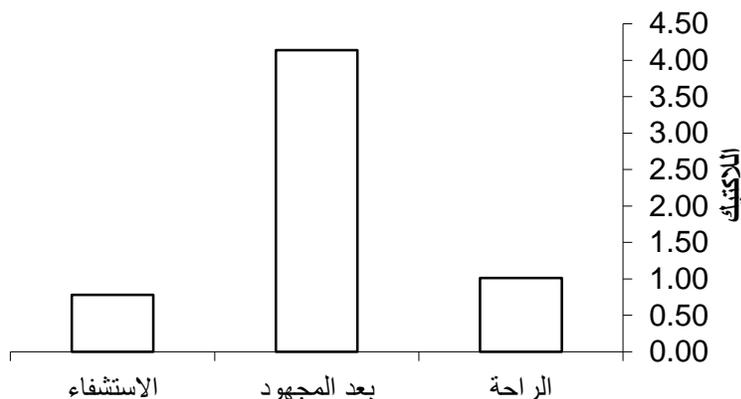


\*توضح الزيادة المعنوية على حالة الراحة (1) وفترة الاستشفاء (6).

\*\*توضح الزيادة المعنوية على فترة حالة الراحة (1) والإحماء (2).

من خلال الشكل رقم (1) نلاحظ قيمة متوسط معدل نبض القلب (1) في حالة الراحة (2) بعد الإحماء (3) بعد 15 دقيقة الأولى من المجهود البدني (4) بعد 15 دقيقة الثانية من المجهود البدني (5) بعد 15 دقيقة الأخيرة من المجهود البدني (6) نهاية مرحلة الاستشفاء (30) دقيقة.

تأثير المجهود البدني على اللاكتيت (Lactate):  
متوسط قيمة تركيز اللاكتيك في حالة الراحة واستجابة للمجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء موضحة في الشكل رقم (2) لقد أوضح التحليل الإحصائي وجود تغيير واضح وذات دلالة معنوية ما بين الراحة وبعد ممارسة المجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء وفي نهاية مرحلة الاستشفاء كان تركيز اللاكتيك قد نزل كما لوحظ في حالة الراحة.



الشكل رقم (2) يبين تركيز اللاكتيك (1) في حالة الراحة (2) بعد ممارسة المجهود البدني (3) بعد مرحلة الاستشفاء.

## جدول رقم (2) تحليل التباين لعينة الدراسة لمتغير اللاكتيت

الحالة	ن=10	المجموع	المتوسط	الاختلاف
الراحة	10	9.75	0.98	0.14
بعد المجهود	10	13.75	1.38	0.05
الاستشفاء	10	7.53	0.75	0.02

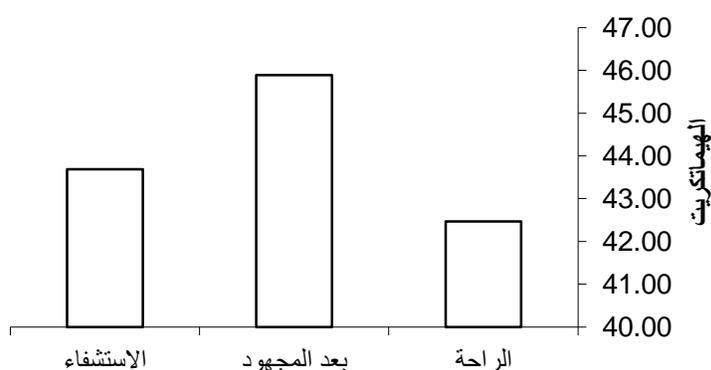
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	ف الجدولية
بين المجموعات	1.99	2	0.99	14.11	3.35
داخل المجموعات	1.90	27	0.07		

			29	3.89	المجموع
--	--	--	----	------	---------

الدالة	LSD	الفرق بين المتوسطات	المقارنة بين المحاور	
دال لبعث النشاط	0.202	0.40-	بعد النشاط	الراحة
دال للراحة		0.22	الاستشفاء	الراحة
دال لبعث النشاط		0.62	الاستشفاء	بعد النشاط

يتضح من الجدول وقم (2) تحليل التباين لمتغير اللاكتيت حيث تبين أن قيمة  $F=14.11$  وهي أكبر من القيمة الجدولية أي أن هناك فروق دالة احصائية لهذا المتغير في الحالات الثلاث التي مرت بها عينة الدراسة. وبالتالي تم استخدام اختبار (LSD) لمعرفة الفرق، فقد كان دالا باتجاه المجهود البدني من خلال المقارنة بين فترة الراحة والمجهود، ودال باتجاه المجهود بعد المقارنة بين المجهود والاستشفاء.

تأثير المجهود البدني على الهيماتوكريت (Haematocrite):  
متوسط قيمة تركيز الهيماتوكريت في حالة الراحة واستجابة للمجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء مبينة في الشكل رقم (3). من خلال التحليل الإحصائي نلاحظ في الشكل رقم (3) ان تركيز الهيماتوكريت حدث له تغيير ذات دلالة معنوية ما بين حالة الاختبارين في الراحة وبعد ممارسة المجهود البدني وبعد انتهاء مرحلة الاستشفاء. ومقارنة بحالة الراحة لقد زاد تركيز الهيماتوكريت بعد نهاية المجهود البدني.



الشكل رقم (3) يبين تركيز الهيماتوكريت (1) في حالة الراحة (2) بعد ممارسة المجهود البدني (3) بعد مرحلة الاستشفاء.

### جدول رقم (3) تحليل التباين لعينة الدراسة لمتغير الهيماتوكريت

الاختلاف	المتوسط	المجموع	ن=10	الحالة
2.23	42.99	429.86	10	الراحة

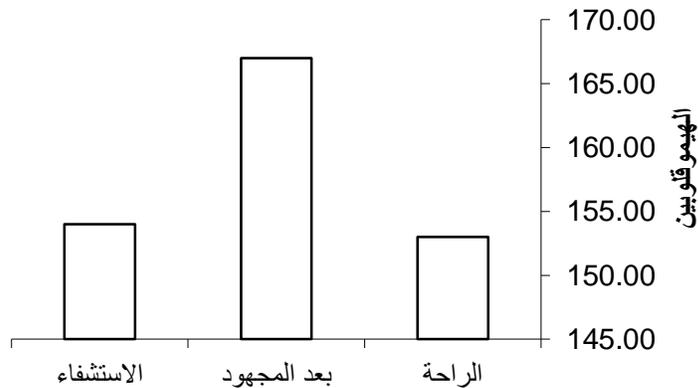
4.58	46.69	466.86	10	بعد المجهود
3.66	43.41	434.07	10	الاستشفاء

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	ف الجدولية
بين المجموعات	82.06	2	41.03	11.76	3.35
داخل المجموعات	94.22	27	3.49		
المجموع	176.28	29			

المقارنة بين المحاور	الفرق بين المتوسطات	LSD	الدالة
الراحة	بعد النشاط	3.70-	دال لبعده النشاط
الراحة	الاستشفاء	0.42-	غير دال
بعد النشاط	الاستشفاء	3.28	دال لبعده النشاط

يتضح من الجدول رقم (3) تحليل التباين لمتغير الهيماتوكريت حيث تبين أن قيمة  $F = 11.76$  وهي أكبر من القيمة الجدولية أي أن هناك فروق دالة احصائية لهذا المتغير في الحالات الثلاث التي مرت بها عينة الدراسة. وبالتالي تم استخدام اختبار (LSD) لمعرفة الفرق، فقد كان دالاً باتجاه المجهود البدني من خلال المقارنة بين فترة الراحة والمجهود، ودالاً باتجاه المجهود بعد المقارنة بين المجهود والاستشفاء.

تأثير المجهود البدني على الهيموقلوبين (Haemoglobin):  
متوسط قيمة تركيز الهيموقلوبين في حالة الراحة واستجابة للمجهود البدني وبعد مرحلة الاستشفاء مبينة في الشكل رقم (4). من خلال التحليل الإحصائي نلاحظ في الشكل رقم (4) أن تركيز الهيموقلوبين حدث له تغيير ذات دلالة معنوية ما بين حالة الراحة وبعد ممارسة المجهود البدني وبعد انتهاء مرحلة الاستشفاء. ومقارنة بحالة الراحة لقد زاد تركيز الهيماتوكريت بعد نهاية المجهود البدني.



الشكل رقم (4) يبين تركيز الهيموقلوبين (1) في حالة الراحة (2) بعد ممارسة المجهود البدني (3) بعد مرحلة الاستشفاء.

#### جدول رقم (4) تحليل التباين لعينة الدراسة لمتغير الهيموكلوبين

الحالة	ن=10	المجموع	المتوسط	الاختلاف
الراحة	10	152.7	15.27	0.75
بعد المجهود	10	164.8	16.48	0.68
الاستشفاء	10	155.7	15.57	0.76

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	ف الجدولية
بين المجموعات	7.94	2	3.97	5.43	3.35
داخل المجموعات	19.74	27	0.73		
المجموع	27.68	29			

المقارنة بين المحاور	الفرق بين المتوسطات	LSD	الدالة
الراحة	بعد النشاط	1.21-	دال لبعده النشاط
الراحة	الاستشفاء	0.03-	غير دال
بعد النشاط	الاستشفاء	0.91	دال لبعده النشاط

يتضح من الجدول رقم (4) تحليل التباين لمتغير الهيموكلوبين حيث تبين أن قيمة ف = (5.43) وهي أكبر من القيمة الجدولية أي أن هناك فروق دالة احصائية لهذا المتغير في الحالات الثلاث التي مرت بها عينة الدراسة. وبالتالي تم استخدام اختبار (LSD) لمعرفة الفرق، فقد كان دالاً باتجاه المجهود البدني من خلال المقارنة بين فترة الراحة والمجهود، ودالاً باتجاه المجهود بعد المقارنة بين المجهود والاستشفاء.

#### مناقشة النتائج:

في هذه الدراسة تم اختبار تأثير المجهود البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية للدم (اللاكتيك والهيماوكريت والهيموكلوبين) لدى الرياضيين باستعمال نظام معين وهو الجلوس لمدة 15 دقيقة والجري على الدراجة الارجومترية لمدة 45 دقيقة وبعد ذلك مرحلة الاستشفاء لمدة 30 دقيقة وتم سحب ثلاث عينات من الدم بعد كل فترة من فترات الاختبار الثلاثة.

من خلال تحليل البيانات وعرض النتائج التي تم الحصول عليها تبين من خلال الشكل رقم (2) بان اللاكتيت بقاء بالزيادة الواضحة بعد ممارسة المجهود البدني، وهذه الزيادة كانت مختلفة مقارنة بفترة الراحة حيث زاد تركيزه حتى وصل الى 4.10 مل مول بعد انتهاء ال 45 دقيقة من المجهود. وهذه النتائج تتفق مع ما وجدته McArdle (1994) واخرون (14) في دراسة مماثلة، وكذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد احمد الزناتي واخرون (1988). (8).

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ بأنه مقارنة بفترة الراحة زاد تركيز الهيموتكريت بعد انتهاء ال 45 دقيقة من المجهود البدني، وهذا ما وجده Vandewalle (1988) واخرون (17) في دراسة مماثلة. ولقد زاد تركيز الهيماتوكريت حتى وصل (46.5) بعد ممارسة المجهود البدني. ولكن رجع الى المستوى الذي كان عليه في حالة الراحة وبعد فترة الاستشفاء.

من خلال الشكل رقم (4) نلاحظ بان تركيز الهيموقلوبين زاد زيادة واضحة بعد ممارسة المجهود البدني، وهذه الزيادة كانت مختلفة مقارنة بفترة الراحة حيث زاد تركيز الهيموقلوبين بعد انتهاء ال 45 دقيقة من الرياضة حتى وصل الى (16.5). حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة يوسف لازم واخرون (2005) (9).

وتبين النتائج بأنه حدثت زيادة واضحة وذات دلالة احصائية بعد اداء المجهود البدني المستخدم في هذه الدراسة في كل المتغيرات الفسيولوجية للدم قيد البحث. حيث يوضح كل من سعد كمال طه (1988) (4) وبهاء الدين سلامة (1994) (3) بأنه عند القيام باي مجهود بدني يصاحبه تغيرات في مكونات الدم وهذه التغيرات تحصل في خلايا الدم والبالزما. كما اضاف Fox (1981) أن التدريب في المرتفعات يؤدي الى زيادة حجم الدم وحجم الهيموقلوبين كنتيجة لزيادة خلايا الدم والبالزما (13).

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث والتحليل الاحصائي امكن التوصل الى النتائج التالية:
- 5- زيادة تركيز اللاكتيت زيادة ذات دلالة معنوية واضحة بعد ممارسة المجهود البدني.
  - 6- زيادة تركيز الهيموتكريت زيادة ذات دلالة معنوية واضحة بعد ممارسة المجهود البدني.
  - 7- زيادة تركيز الهيموقلوبين زيادة ذات دلالة معنوية واضحة بعد ممارسة المجهود البدني.
  - 8- المجهود البدني المستخدم في هذه الدراسة كان له اثرا ايجابيا على المتغيرات الفسيولوجية للدم مما احدث تغيير وزيادة في كل المتغيرات الفسيولوجية للدم قيد الدراسة.

### التوصيات:

- في ضوء عينة البحث والتحليل الاحصائي تم التوصل الى التوصيات التالية:
- 5- اجراء المزيد من البحوث التجريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية الاخرى للدم.
  - 6- حيث يوصى بأجراء دراسات مستقبلية على عدد اكثر من الرياضيين والغير الرياضيين.
  - 7- اجراء بحوث تجريبية على اعمار مختلفة من الذكور والاناث.
  - 8- يوصى بإجراء مثل هذه الدراسات على صغار السن ذكور وبنات.

## المراجع:

17. ابو العلا احمد عبدالفتاح (1985) بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.

18. ابوالعلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد (1993) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى.
19. بهاء الدين سلامة (1994) فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. سعد كمال طه واخرون (1988) تأثير البرنامج اليومي الطويل على حجم البلازما، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
21. عبدالكريم علي ضو (1997) تأثير الاحمال التدريبية متدرجة الشدة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح.
22. ليلي صلاح الدين (1985) اثر النشاط الرياضي على بعض مكونات الدم وبروتينات المناعة خلال المستوى التدريبي، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
23. محمد حسن علاوي وابوالعلا احمد عبدالفتاح (1984) فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. محمد احمد الزناتي واخرون (1988) تأثير التدريب الرياضي على بعض مكونات الدم في الرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
25. يوسف لازم كماش واخرون (2005) تأثير برنامج تدريبي مرتفع الشدة في بعض المتغيرات البيولوجية (الفسيولوجية-الكيميائية) للاعبين كرة القدم الناشئين، مجلة كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، العدد الرابع (2005).
26. El- Sayed, M.S, and Rattu AJM. (1996). Changes in lipid profile variables in response to sub-maximal and maximal exercise in trained cyclists. *European Journal of Applied Physiology*, **73**, 88-92.
27. El-Sayed, M.S. (1993). Fibrinolytic and haemostatic parameters response after resistance exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **25**, 597-602.
28. El-Sayed, M.S. (1998). Effect of exercise and training on blood rheology. *Sports Medicine*, **26**, 281-292.
29. Fox, E.F. and Donald. K.M. (1981). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia Saunders College Publishing.
30. McArdie, W, Katch F., and Katch V. (1994). *Essentials of Exercise Physiology*. Lea and Febiger.
31. Pronk, N.P. (1993). Short term effects of exercise on plasma lipids and lipoproteins in humans. *Sports Medicine*, **16**, 431-448.
32. Reilly, T. (1990). Human circadian rhythms and exercise. *Critical Reviews in Biomedical Engineering*, **18**, 165-180.

33. Vandewalle, H., Lacombe, C., Lellevre, J.C., and Poirot, C. (1988). Blood viscosity after 1-h submaximal exercise with and without drinking. *International Journal of Sports Medicine*, **9**, 104-107.

## تأثير استخدام برنامج تمارين مقترح على بعض الاستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية للتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

(\*) د. يوسف لازم كماش

(\*\*) د. صالح بشير سعد ابو خيط

(\*\*\*) د. جمال بلقاسم الزروق

- المقدمة وأهمية البحث :

يعد التعليم الإعدادي المدخل الحقيقي لعالم المستقبل بكل آماله وتطلعاته فهو أساس التنمية البشرية وأحد القواعد الرئيسية لمرحلة نمو وتطور قدرات التلاميذ الفسيولوجية والبدنية وتضطلع التربية البدنية في المدارس بدور كبير في عملية التطوير والتنمية في ذلك تشير دولت عبد الرحمن (1985) تهتم الدول المتقدمة بالتربية البدنية والرياضية اهتماماً كبيراً لما لها من أهداف بناء تساعد على إعداد المواطن الصالح للدفاع عن الوطن والحياة الكريمة والإسهام الإيجابي في تنمية بلاده حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري الذي وصلت إليه تلك الدول (39:6)

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

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

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

إن ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية بطريقة منتظمة تحقق العديد من الفوائد وقد أدركت العديد من الدول هذه الحقائق مبكراً وعملت على إتباع الأساليب العلمية في ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية ووفرت لها الإمكانيات والتجهيزات المناسبة التي تمكنها من تحقيق أهدافها المنشودة ، تذكر ثناء فؤاد وتهاني جرانة (1985) تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين البدنية بطريقة منتظمة ومستمرة والتفوق فيها خاصة في المجتمعات النامية بمثابة نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في تحقيق التوافق النفسي للتلاميذ وتكوين شخصية صحية قادرة على التصرف في المواقف المختلفة بطريقة ذات قيمة في المجتمع الذي تعيش فيه هذه الشخصية (17:5)

ونتيجة لظهور الاتجاه الحديث في معظم البلدان لممارسة التمرينات البدنية دفع العديد من الباحثين لتطبيقها ودراسة تأثيرها على جوانب متعددة كما تشير عبلة محمد إبراهيم (1989) إلى مثل هذه الدراسات كدراسة بول فكارو وماري كلينتون Vaccaro & Kclinton (1981) كوبر Cooper (1984)، حيث تناولت هذه الدراسات الجوانب الفسيولوجية والمورفولوجية والحركية (14 : 149) .

وبصاحب ممارسة التمرينات البدنية تغيرات فسيولوجية كبيرة في أجهزة الجسم الحيوية، حيث يرى شون جونسون وكريس بيرج Shown Jonson & Chris Berg (1984)، ونولن Nolon (1988) إن للتمرينات البدنية تأثير إيجابي على التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم وتحسن عمل الجهاز الدوري والتنفسي، كما إنها تعمل على زيادة مطاطية العضلات، الأمر الذي يساعد على زيادة التحسن في أداء المهارات الحركية . (35 : 58) (33 : 20) .

إن تحقيق أهداف التربية البدنية يتأسس بشكل عام على تخطيط وإعداد وتنفيذ واستخدام التمارين البدنية وخصوصاً في درس التربية البدنية والذي يعتبر الخطوة الهامة لتحقيق الأغراض المرجوة من ذلك، وتكمن أهمية البحث في الاهتمام بالتمرينات البدنية ومدى تأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية لتلاميذ المدارس الإعدادية وفق برنامج مبني على أسس علمية سليمة وبما يتناسب وقدراتهم وإمكانياتهم وبما يمكن الاستفادة من النتائج المستخلصة في الارتقاء بمستوى الاستجابات الفسيولوجية والقدرات الحركية للتلاميذ .

- مشكلة البحث :

تعتبر ممارسة التمارين البدنية هي الوسيلة التي يمكن بواسطتها تحقيق ما يصبو إليه البرنامج الرياضي حيث تزداد الحاجة إلى تطوير المستوى البدني والفسيولوجي والتي تعتبر القاعدة الرئيسية لتحقيق الأهداف الموضوعة في المجالات الحركية والبدنية والفسيولوجية لتلاميذ المدارس الإعدادية ، والتمرينات البدنية بأشكالها وأدواتها وأجزئها المختلفة تعمل على تنمية قدرات التلاميذ من النواحي الفسيولوجية والحركية للوصول إلى أحسن قدر ممكن من تنفيذ الأنشطة الرياضية .

يذكر طلحة حسام الدين (1997) إن التمرينات البدنية جزء من الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي وهي تهدف إلى بناء الجسم وتنمية القدرات البدنية والحركية للأفراد الممارسين (9:123) .

ويضيف محمد نصرالدين رضوان (1998) إن ممارسة التمرينات البدنية بطريقة منتظمة لها فائدة عظيمة لجميع المراحل العمرية المختلفة وتحديث تغيرات وظيفية مؤكدة للجسم ويتوقف حجمها على نوع التمرينات وأنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود كذلك تعمل التمرينات البدنية المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة (15:28) .

وانطلاقاً من أهمية تنفيذ التمرينات في درس التربية البدنية لاحظ الباحثون أثناء قيامها بالإشراف على طلبة التربية العملية أن هناك قصوراً في تنفيذ التمرينات البدنية من حيث التأثير على الجوانب الفسيولوجية والحركية وعدم الاستفادة منها في تنمية وتحسين تلك الجوانب الهامة للتلاميذ وفي ضوء ما تقدم وكما لاحظ الباحثون بان هناك عدداً كبيراً من التلاميذ لا يمارسون التمارين البدنية الخاصة سواء بحصص التربية البدنية أو الأنشطة الرياضية ، الأمر الذي يؤثر بشكل مباشر على مستوى أدائهم ويظهر عليهم التعب المبكر واصفرار في الوجه وضيق في التنفس، مما أثار اهتمام الباحثون في وضع برنامج للتمرينات البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية لسهولة استخدامها من قبل التلاميذ في المدرسة ولطول فترة العمل بها دون ظهور التعب، كذلك التعرف في تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحركية لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. تأثير استخدام برنامج التمرينات البدنية المقترح على بعض الاستجابات الفسيولوجية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي .

2. تأثير استخدام برنامج التمرينات البدنية المقترح على بعض القدرات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي .

- فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين الضابطة والتجريبية في بعض الاستجابات الفسيولوجية من مرحلة التعليم الأساسي لصالح المجموعة التجريبية .

2. توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي لصالح المجموعة التجريبية .

- مصطلحات البحث:

التمرينات البدنية:

هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتتمى قدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة في الأداء (10:23)

الاستجابات الفسيولوجية:

هي التي تعبر عن الحدود التي يمكن أن تعمل في ضوءها الأجهزة الحيوية بالجسم ومدى استجابة الجسم للحمل البدني الواقع عليه (12:7)

القدرات الحركية:

هي المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة (9:125)

- الدراسات السابقة :

1- دراسة سائد محمد إبراهيم عطية (2000)(7)

عنوانها (تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي) .

وقد استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ إجمالي حجمها 40 تلميذاً، وقد توصلت الدراسة إلى بعض الاستنتاجات المهمة وهي أدى البرنامج المقترح إلى حدوث تأثير إيجابي في معدل النبض وضغط الدم الانقباضي والسعة الحيوية لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

2- دراسة محمد صبحي عبدالحميد (1995)(14)

عنوانها(تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية إعداد المعلمين المتوسطة بالرياضي) .

وقد استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية إعداد المعلمين المتوسطة بالرياضي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ حجمها (25) طالباً، ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة هي أدى البرنامج المقترح إلى انخفاض معدل النبض أثناء الراحة وخلال فترة الاستشفاء وكذلك في ضغط الدم والسعة الحيوية وكان لصالح القياس البعدي .

3- دراسة صلاح أنس (1994)(8)

عنوانها(برنامج مقترح للتمرينات بدرس التربية الرياضية لتحسين مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف ثاني إعدادي). وقد استهدفت الدراسة وضع برنامج مقترح للتمرينات بدرس التربية الرياضية لتحسين مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف ثاني إعدادي، وضع برنامج مقترح للتمرينات بدرس التربية الرياضية لتحسين مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ

الصف ثاني إعدادي، وقد استخدم مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ الصف ثاني إعدادي. استخدم الباحث المنهج التجريبي. بلغ عدد أفراد العينة (90) تلميذ. ومن أهم الاستنتاجات التي

توصلت إليها الدراسة تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح بمستوى بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية على أفراد المجموعة الضابطة .

- إجراءات البحث

- منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين ضابطة وتجريبية لملاءمته لطبيعة البحث .

- عينة البحث:

تم اختيار البحث بالطريقة العشوائية من بين تلاميذ مدرسة الفاتح الإعدادية وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (20) تلميذاً للسنة الدراسية 2006-2007 وقد قام الباحثون بعمل تجانس لإفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية والجدول الآتي رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (1)

" توصيف عينة البحث "

ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.400	0.843	14.000	0.389
الطول	سم	154.000	5.537	155.500	0.824
الوزن	كجم	43.200	4.366	42.000	0.622

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (0.389-0.824) وهي تنحصر ما بين (+3 ، -3) وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات البحث الأساسية .

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عدد 30 م	ث	6.505	0.219	6.500	0.456
الوثب الطويل	سم	121.500	5.797	122.500	0.727
حجل بالرجل اليمنى	عدد	7.200	0.918	7.000	0.601
حجل بالرجل اليسرى	عدد	6.100	0.994	6.000	0.610
جري متعرج	ث	26.741	0.560	26.750	0.336

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (0.336-0.727) وهي تكون بذلك انحصرت ما بين (+3،-3) ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية.

- أدوات جمع البيانات:

قام الباحثون بتحديد أدوات وأجهزة جمع البيانات في ضوء متغيرات البحث المختارة وهي كما يأتي:  
أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز رستاميتير..... لقياس الطول الكلي (سم)
- ميزان طبي..... لقياس الوزن (كجم)
- جهاز سبيروميتر جاف.... لقياس السعة الحيوية للرتنين (ملليتر)
- ساعة إيقاف الكترونية
- شريط قياس متري
- مقاعد سويدية
- أعلام وشواخص
- استمارة تسجيل البيانات

ثانياً: القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

- القياسات الفسيولوجية:
- معدل النبض في الراحة (ض / ق)
- السعة الحيوية للرتنين (ملليتر)
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (اختبار كوينز) (مل/كجم/ق)
- الاختبارات البدنية:
- عدو 30 متر
- الوثب الطويل من الثبات
- حجل بقدم اليمين
- حجل بقدم اليسار
- الجري الارتدادي 4 × 9 متر

(11)

- الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء دراسة استطلاعية أولى في فترة من 2006/3/15 ف لغاية 2006/3/17 ف والهدف منها

هو:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- تحديد الأمن أللزام لإجراء القياسات والاختبارات .
- التعرف على النسب ترتيب للقياسات والاختبارات .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الدراسات أثناء تنفيذ التجربة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بأجراء دراسة استطلاعية ثانية في الفترة من 2006/3/19 ف لغاية 2006/3/24 ف على عينة قوامها (8) تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية (الثبات-الصدق) للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيق نفس الاختبارات مرة أخرى (إعادة الاختبار) ومن ثم استخراج الصدق الذاتي للاختبارات باستخدام المعادلة الآتية :

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات وكما هو موضح في جدول (3)

### جدول (3)

معامل الثبات والصدق للمتغيرات قيد البحث

ن = 8

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع2	س2	ع1	س1	
0.907	0.824	0.230	6.155	0.151	6.165	عدد 30 متر
0.966	0.932	4.825	123.000	5.244	122.500	الوثب الطويل
0.994	0.989	0.651	7.200	0.632	7.000	حجل برجل يميني
0.970	0.942	1.121	6.333	1.169	6.166	حجل برجل يسرى
0.909	0.828	1.125	26.554	0.648	26.805	جري متعرج
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.707						

يتضح من جدول (3) أن قيم معامل الارتباط قد تراوحت ما بين (0.824-0.989) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عن مستوى 0.05 وبالبالغة (0.707) وبلغ الصدق الذاتي ما بين (0.907-0.994) وهذا ما يدل على ثبات وصدق الأختبارات المستخدمة في البحث.

- خطوات إجراء التجربة:

قام الباحثون بتنفيذ التجربة الأساسية على عينة البحث وفقاً للخطوات الآتية:

1- القياسات القبلية:

ثم إجراء القياسات القبلية في الفترة 2006/3/26 لغاية 2006/3/28 ف في القاعة الداخلية وملعب مدرسة الفاتح الإعدادية في وقد تضمنت القياسات والاختبارات الآتية:

- قياس الطول والوزن

- قياس المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض في الراحة والسعة الحيوية للرئتين، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين)

- قياس المتغيرات الحركية (عدو 30 م ، الحجل بالرجل اليمين ، الحجل بالرجل اليسار، الجري الارتدادي ، الوثب الطويل) .

## 2- تطبيق التجربة الأساسية للبحث

ثم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع خلال الفترة من 2006/4/2 ف حتى 2006/6/10 ف وفقا لما يأتي :

- تكرار الوحدات التدريبية (3) مرات في الأسبوع .
  - أشتمل التدريب على فترة تدريبية واحدة بمعدل 40 دقيقة .
  - كان عدد وحدات البرنامج التدريبي المقترح (24) وحدة .
  - كانت شدة التدريب ما بين 60-80% من أقصى معدل للقلب وكما هو موضح في المرفق رقم (1) .
- 3- القياسات البعدية:

بعد انتهاء الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ثم إجراء القياسات والاختبارات البعدية في المتغيرات الفسيولوجية والحركية قيد البحث في الفترة من 2006.6.12 ف إلى 2006.6.15 ف وتحت نفس الشروط التي تم فيها إجراء القياسات والاختبارات القبلية .

### 3-6 الإجراءات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات (15)
- 
- 4-1 عرض نتائج القياسات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة والتجريبية :

### جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع2	س2	ع1	س1	
غير دال	0.684	1.337	81.900	1.449	82.000	معدل النبض
غير دال	1.282	245.500	3350.00	266.666	3330.000	السعة الحيوية للرنيتين
غير دال	1.500	1.685	40.000	1.751	39.500	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

قيمة (ت) الجدولية عن مستوى 0.05 = 1.833

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المسحوبة هي أقل من قيمتها هي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (1.833) عن مستوى 0.05 .

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع2	س1	ع1	س1	
دال	4.672	1.577	78.600	1.449	82.100	معدل النبض
دال	13.416	252.982	3680.000	261.618	3280.000	السعة الحيوية للرئتين
دال	9.000	1.491	42.000	1.776	39.600	<b>الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين</b>
قيمة (ت) الجدولية عن مستوى $0.05 = 1.833$						

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لكافة المتغيرات الوظيفية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.833) عند مستوى 0.05 .

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع2	س2	ع1	س1	
دال	6.734	1.577	78.600	1.449	81.900	معدل النبض
دال	4.080	252.982	3480.000	245.500	3350.00	السعة الحيوية للرئتين
دال	3.780	1.491	42.000	1.685	40.000	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.734$						

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بجميع المتغيرات أكبر من قيمتها الجدولية البالغة 1.734 عن مستوى 0.05 .

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

مستوى الدالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات الحركية
		2ع	2س	1ع	1س	
غير دالة	1.449	0.223	6.491	0.221	6.506	عدد 50 متر
غير دالة	1.500	5.271	115.000	5.164	114.000	الوثب الطويل
غير دالة	1.152	0.737	7.900	0.699	7.600	حجل بالرجل اليمين
غير دالة	0.818	0.914	5.800	0.849	5.500	حجل بالرجل اليسار
غير دالة	0.866	0.556	26.126	0.541	26.166	جري متعرج
						قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.833

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.833) عند مستوى 0.05 .

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

مستوى الدالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المقدرات الحركية
		2ع	2س	1ع	1س	
دالة	4.640	0.320	6.075	0.231	6.499	عدد 50 متر
دالة	9.000	7.091	126.500	4.830	113.000	الوثب الطويل
دالة	6.500	0.943	10.000	0.966	7.400	حجل بالرجل اليمين
دالة	5.161	1.173	7.400	0.948	5.300	حجل بالرجل اليسار
دالة	10.785	0.568	24.632	0.512	26.119	جري متعرج
						قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.833

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية للمجموعة التجريبية، حيث ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بجميع القدرات الحركية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.833) عند مستوى 0.05 .

## جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياسين البعدي في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية

مستوى الدالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الحركية
		2ع	2س	1ع	1س	
دالة	4.816	0.320	6.075	0.223	6.491	عدد 50 متر
دالة	6.866	7.091	126.500	5.271	115.000	الوتب الطويل
دالة	6.678	0.943	10.000	0.737	7.900	حجل بالرجل اليمين
دالة	2.954	1.173	7.400	0.914	5.800	حجل بالرجل اليسار
دالة	13.465	0.568	24.632	0.556	26.126	جري متعرج
						قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.734

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي في القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بكافة القدرات الحركية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.734) عند مستوى 0.05 .

### مناقشة نتائج القياسات الفسيولوجية :

يتضح من جدول (4) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة عدم وجود فروق دالة إحصائية ويرى الباحثون أن سبب ذلك يرجع إلى عدم استخدام برنامج التمارين البدنية بالمستوى المطلوب إضافة إلى عدم التزام الطلبة بحصص التربية البدنية في المدرسة والأنشطة الرياضية الخارجية.

وتشير نتائج جدول (5) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي ويرجع ذلك إلى تنفيذ وحدات البرنامج المقترح الخاص باستخدام التمرينات البدنية وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره كل من يوسف لازم كماش وصالح بشيرابو خيط (2006)، وفاروق عبد الوهاب (1995) أن النبض في الراحة يُعد أحد المؤشرات الهامة التي توضح مدى ما يتمتع به الشخص من لياقة بدنية عامة، فكلما كانت حجات القلب أكبر وكان عدد واتساع الشرايين التاجية (المسئولة عن إمداد القلب بالدم ومن ثم بالغذاء والأوكسجين) أفضل، كلما كان معدل النبض في الراحة منخفضاً، وبالتالي كانت اللياقة البدنية أفضل (24: 87) (13: 121)

ويتفق هذا مع ما ذكره إبراهيم البصري (1987) نقلاً عن راين (Rein) في أن ما يحتاجه القلب من الأوكسجين، إذا كان النبض منخفضاً اقل مما يحتاجه لو كان النبض مرتفعاً بالنسبة للجهد نفسه، وذلك لأن عمل القلب في نبض منخفض يكون أكثر اقتصادياً، وإضافة إلى ذلك فإن فترة انصباب الدم في الأذنين، وقذف الدم إلى أنحاء الجسم، وكذلك فترة الانبساط في القلب، تكون طويلة نسبياً عند قلب الرياضي المدرب (1: 106) .

ويذكر قاسم حسن حسين (1990) أن قيمة ضغط الدم تنخفض خلال التدريب عن الحد الطبيعي، ويستجيب القلب لهذا الانخفاض نتيجة لزيادة الانقباض، لذا تسرع نبضات القلب عن الحد الطبيعي التي كانت عليه في وقت الراحة، حيث

يتغير ضغط الدم بصورة كبيرة تحت تأثير التدريب الرياضي، وهذا التغير ناتج عن كمية الدم المدفوع في الدقيقة لتغطية الحاجة المتزايدة إلى الأوكسجين، حيث يرتفع الضغط الانقباضي ليصل أحياناً إلى 200 مم زئبق ( 13 : 109 ) .

أما بالنسبة لضغط الدم الانبساطي، فيتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا يتفق مع دراسة كل من

وسائد محمد عطية ( 2000 ) في عدم وجود فروق دالة إحصائياً في ضغط الدم الانبساطي، وأن ضغط الدم الانبساطي قد يرتفع أو ينخفض قليلاً أو يظل بدون تغيير أثناء النشاط الرياضي ( 9 : 34 ) ( 8 : 52 ) .

وهذه النتائج تتفق مع ما ذكره ديفيد لامب Lamb ( 1978 ) على أن التغيرات المصاحبة للنشاط البدني، لا تُحدث تغيرات مرتفعة في الضغط الانبساطي، إلا أنها تميل إلى التحسن، لذلك تنخفض قيمة الضغط الانبساطي بعد المجهود البدني في القياسات القبلية والبعديّة ( 16 : 214 ) .

يوضح جدول ( 7 )، دلالة الفروق في القياس البعدي للمجموعة الضابطة، والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائياً في السعة الحيوية للرتين لصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى البرنامج التدريبي المقترح، الذي خضعت له المجموعة التجريبية، فقد أدى ذلك إلى تحسن في الجهاز التنفسي، وهذا التحسن نتيجة لعاملين أساسيين هما، زيادة في كمية الدم المدفوع من القلب

وتوضح نتائج جدول ( 7 )، دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يؤكد أن للبرنامج التدريبي أثر على الكفاءة البدنية

لدى اللاعبين. ويرى الباحث أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعتبر مؤشراً هاماً لكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في القيام بوظائفهما، وهنا يشير Kay Mary & Daniel ( 1984 )، وماثيوس وفوكس Mathews, & Fox

( 1976 ) إلى أن معدل استهلاك الأوكسجين هو أحسن عامل محدد لكفاءة الأداء، وقد وجد أنه في حالة ما إذا كان الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عال، وكتلة الجسم قليلة، فإنه بالتدريب يتحسن مستوى النشاط الرياضي ( 17 : 185 )

وتتفق نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، مع دراسة كل من، شون وكريس Shawn & Chris ( 1984 ) والتي توصل فيها الباحثون إلى أن برنامجاً تدريبياً هوائياً قد أدى إلى حدوث تغيرات إيجابية في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( 19 : 85 ) .

ويتضح من نتائج جدول ( 6 ) الخاص بدلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية وهذه النتائج تتفق مع دراسة سائد محمد

عطية ( 2000 ) والذي توصل فيها إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية ( 7 : 63 ) .

ويرى الباحثون أن هذا التقدم لدى أفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى فاعلية البرنامج المقترح للتمرينات البدنية وتأثيراتها التدريبية وبما يشمله من تمرينات وتدريبات أدت إلى الارتقاء بمستوى الاستجابات الفسيولوجية وهذا يحقق

الفرض الأول الذي ينص على : هناك فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الاستجابات الفسيولوجية لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج القدرات الحركية :

يتضح من جدول (7) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية لدى المجموعة الضابطة عدم وجود فروق دالة إحصائية ويرجع ذلك إلى عدم فاعلية برنامج التمرينات المستخدمة في تنمية القدرات الحركية لدى التلاميذ في المرحلة الإعدادية.

وتشير نتائج جدول (8) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا يعني تحسن مستوى القدرات الحركية وذلك نتيجة لتطبيق برنامج التمرينات المقترح .

ويتضح من نتائج جدول (9) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحثون هذا التحسن في مستوى القدرات الحركية إلى فاعلية برنامج التمرينات البدنية المقترح والذي وجه بشكل خاص إلى تنمية المجموعات الفعلية العاملة في الحركات الطبيعية التي يتميز بها أفراد هذه المرحلة العمرية من خلال تمارينات السرعة والقوة والرشاقة وهذه النتائج تتفق مع دراسة محمد صبحي عبد الحميد ( 1995 ) ، صلاح أنس (1994) ، حيث أكدوا على أن برنامج التمرينات المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً في تنمية القدرات البدنية والحركية كما أنها تعتبر معالجة لأوجه النقص والقصور في الجزء الخاص بالإحماء والإعداد البدني في التربية البدنية ( 11:23 ) ( 37:8 ) . يتضح وجود فروق دالة إحصائية في صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية .ويرى الباحثون أن السرعة تعتبر محدداً هاماً لنتائج التلاميذ، إذ أصبح أداء التمارين البدنية يعتمد في أغلب أجزائه على السرعة، وفي هذا يذكر طه إسماعيل وآخرون ( 1989 ) ان سرعة الفرد تظهر على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري السريع لمسافات قصيرة في حدود ( 60 )متراً . وبما أن تطبيق التمارين البدنية متغيرة وباستمرار، فيجب أن يتمكن التلميذ من الوقوف المفاجئ بعد الجري السريع، ومن تغيير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة التمارين البدنية والأنشطة الحركية، لكي يستطيع التلميذ تحقيق هدف المنافسة ( 10 : 119).

كما توضح نتائج جدول (9) دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، اتضح وجود فروق دالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة لصالح المجموعة التجريبية، ويؤكد هذا أمر الله البساطي (2001) أنه في تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب على المدرب التأكد على توافر مستوى من القوة والسرعة قبل البدء بهذه النوعية من التدريبات، حيث يتوقف تنمية القوة المميزة بالسرعة على:

( أ ) القوة العضلية.

( ب ) السرعة.

( ج ) توافق عمل السرعة مع القوة. ( 5 : 94 )

وتوضح نتائج جدول ( 9 ) ، دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وجود فروق دالة إحصائية في الرشاقة لصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتائج تتفق مع ما ذكره إبراهيم محمد جمال الدين (1996) في أن الرشاقة تعتبر من الصفات البدنية الأساسية اللازمة للتلاميذ، حيث إن الرشاقة تسهم بقدر كبير في اكتساب وإتقان المهارات الحركية كذا، فإن الرشاقة تضيف على الأداء المهاري الانسيابية والتوقيت السليم والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ( 2 : 43 ) .

وتوضح نتائج جدول (9) دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وجود فروق دالة إحصائية في التحمل الدوري التنفسي لصالح المجموعة التجريبية، يذكر حسن السيد أبو عبدة ( 2001 ) أن للتحمل أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة، ولاعب كرة القدم خاصة، لما له من تأثير إيجابي وقائي على القلب والدورة الدموية من ناحية، ومستوى الإنجاز أثناء المنافسات وأداء الأعمال التدريبية أثناء التدريب من ناحية أخرى، وبصورة عامة،

ينظر إلى التحمل على أنه إطالة زمن الحفاظ على القدرة لأداء عمل ديناميكي أو إستاتيكي يؤديه اللاعب مع زيادة قدرة اللاعب على الاحتفاظ بكفاءته البدنية، وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود البدني، أو المؤثرات الخارجية غير المناسبة والناجمة من البيئة (7 : 38).

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص : هناك فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

#### الاستنتاجات:

1. يؤثر برنامج التمرينات البدنية المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض الاستجابات الفسيولوجية (معدل النبض- السعة الحيوية للريتين- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) لتلاميذ المدارس الإعدادية.
2. يؤثر برنامج التمرينات المقترح تأثيراً إيجابياً في مستوى بعض القدرات الحركية (عدد 50 متر، الوثب الطويل من الثبات، حبل بالرجل اليمنى، حبل بالرجل اليسار، جري متعرج) لتلاميذ المدارس الإعدادية
3. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية لدى أفراد المجموعة الضابطة .

#### التوصيات:

1. الاسترشاد بتطبيق برنامج التمرينات البدنية المقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والحركية لتلاميذ الصف الثاني إعدادي.
2. الإهتمام بإجراء القياسات الفسيولوجية والقدرات الحركية بشكل دوري للتلاميذ للوقوف على مستوى حالتهم الصحية والبدنية والحركية.
3. ضرورة وجود سجل صحي خاص بكل تلميذ للتعرف على مستوى الحالة الصحية لكافة التلاميذ.
4. إجراء دراسات مماثلة لباقي مكونات البرنامج في المدرسة ولبقية الأعمار الأخرى.

#### المراجع

1. إبراهيم البصري ( 1987 ) : الطب الرياضي، الجزء الثاني، دار النضال، بيروت، لبنان.
2. إبراهيم محمد جمال الدين ( 1996 ) : إبراهيم محمد جمال الدين: المهارات الأساسية وعلاقتها بالصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 12 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، 1996 .
3. أمر الله البساطي ( 2001 ) : الإعداد البدني- الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
4. بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 .

5. حسن السيد أبو عبدة (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع، الإسكندرية.
6. ثناء فؤاد وتهاني حمد جرانة (1985): ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وأثرها على التوافق النفسي لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية، مجلة بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين-القاهرة.
7. حسن السيد أبو عبدة ( 2001 ):الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم، مطبعة الاشعاع، الاسكندرية.
8. دولت عبدالرحمن (1985): العلاقة بين توزيع السكان والمنشآت الرياضية في مدينة الإسكندرية، مجلة بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين-القاهرة.
9. زينب محمد احمد (1988): تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي على دينامية بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق.
10. سائد محمد إبراهيم عطية (2000): تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض التغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية-جامعة الفاتح .
11. **سيجال سعيد حماد ( 1986 ) برنامج تدريبي مقترح للتعبير الحركي وأثره على مستوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة .**
12. صلاح أنس (1994): برنامج مقترح للتمرينات بدرس التربية الرياضية على مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة-كلية التربية الرياضية ببور سعيد .
13. فاروق عبد الوهاب ( 1995 ): الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، عمان
14. طه إسماعيل وإبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (1989): كرة القدم - الأعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. طلحة حسام الدين وآخرون (1997) علم الحركة التطبيقي، مركز الكتاب للنشر - القاهرة.

16. عطيات محمد خطاب (1978): التمرينات، دار المعارف - القاهرة.
17. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (1985): اللياقة البدنية ومكوناتها دار الفكر العربي-القاهرة .
18. قاسم حسن حسين ( 1990 ): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، عمان.
19. محمد صبحي عبد الحميد ( 1995 ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية أعداد المعلمين المتوسطة بالرياض، مجلة المؤتمر العلمي الخامس والعشرين لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، 1995
20. محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبدالفتاح (2000): فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي - القاهرة.
21. محمد صبحي حسانين (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الثاني، دار الفكر العربي - القاهرة.
22. محمد صبحي عبدالحميد (1995): تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية إعداد المعلمين المتوسطة بالرياض، مجلة المؤتمر العلمي الخامس والعشرون لدراسات وبحوث التربية الرياضية-الإسكندرية.
23. محمد نصرالدين رضوان (1998) ، قياس الجهد البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
24. يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط (2006): الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار دنيا الوفاء للطباعة، الإسكندرية.

25. Shown Johnson & Chris Berg, (1984): The effect of aerobic dance program on the body Composition and maximal oxygen uptake, Res Quart, Vol, No, 2.
26. Nolan, T, A, (1988): Pathway to Fitness Cambridge, Philadelphia, London, .
27. Cooper, K. H. & Cooper. M, (1972): Aerobic for women, Philadelphia, J. Lippin cott, U . S . A.
28. Lamb, D, R, (1984): physiology of exercise responses & adaptations, 2<sup>nd</sup>, ed, Macmillan publishing Company.
29. Mathews, D. K, & Fox, E, (1976): The physiology basis of physical education and Athletics, Second edition, W. B Saunders co.
30. Kay Mary & Daniel, (1984): Effect of aerobic dancing & walking on Cardiovascular Function &

muscular strength in Postmenopausal women, sport  
med & physical fitness, Vol, 24, No, 2.