



كلية التربية البدنية  
ورغوم الرياضة  
F.P.E.S.S  
جامعة طرابلس  
University of Tripoli

# مجلة العلوم الرياضية و المرتبطة

جامعة طرابلس - ليبيا

Journal of sciences and relative

JSSR

University of Tripoli - Libya

مجلة علمية محكمة نصف سنويه  
تصدر عن كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة

المجلد : الرابع

## مدير التحرير

أ.د. ليلى عبد القادر ابوشكوية

## هيئة التحرير

أ.د. هالة مسعود الباروني

أ.د. أسماء محمد العماري

د. فتحي يوسف طالب الله

أ.د. نهاد أبو بكر عربي

أ. ماجد حسين الصابري

## الهيئة الاستشارية

مصر	أستاذ دكتور / محمد صبري عمر
مصر	أستاذ دكتور / احسنى سيد احمد حسين
مصر	أستاذ دكتور / حسين أحمد حشمت
مصر	أستاذ دكتور / زكية إبراهيم
العراق	أستاذ دكتور / عبد الستار الضمد
بريطانيا	أستاذ دكتور / وسام الشبخلي
البحرين	أستاذ دكتور / عبد الرحمن احمد علي سيار
ليبيا	أستاذ دكتور / خميس محمد دربي
الجزائر	أستاذ دكتور / قمني حفيظ
ليبيا	أستاذ دكتور / فتحي الهادي سليمان
ليبيا	أستاذ دكتور / محمد سالم العجيلي

## لجنة التحكيم ( التقييم )

- د. وليد علي المرغني
- د. محمد بشير حداد
- د. محمد سالم العجيلي
- د. فايذة جمعة الاخضر
- د. حدهم محمد العابد
- د. عواطف منصور ابو جناح
- د. ابراهيم سالم الرقيعي
- د. أسماء محمد العماري
- د. هالة مسعود الباروني
- د. نادية مفتاح الحوات
- د. نادية عبد الله المبسوط
- د. اسماعيل الهادي حصن
- د. نهاد أبو بكر عريبي
- د. احمد البهلول العلوص
- د. هناء ميلاد ملاطم
- د. كمال رمضان الأسود
- د. محمد عبد الرحيم محمد
- د. ليلي عبد القدر أبو شكيوة

## كلمة رئيس تحرير المجلة العلمية العدد 37 لسنة 2024

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين يسر هيئة تحرير مجلة "العلوم الرياضية والمرتبطة" أن تضع بين أيدي قرائها الكرام العدد الحالي من المجلد الرابع، وهي مجلة علمية دورية محكمة ومتخصصة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، تصدر عن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تهدف المجلة إلى نشر الأبحاث العلمية المحكمة التي تسهم في تطوير ورقي الرياضة والمساهمة في رفع معايير النشر واستقطاب الباحثين المتميزين للنشر بها، على أن تكون المجلة مرجعية علمية للباحثين في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، يعد النشر العلمي من المتطلبات الأساسية لدعم وتنشيط البحث العلمي في مختلف المجالات وشتى التخصصات، حيث يوفر للباحثين فرصة عظيمة لتقييم بحوثهم وأوراقهم العلمية عن طريق التحكيم العلمي الذي تخضع له تلك البحوث والأوراق كشرط أساسي لإجازة نشرها، وسوف تتوالى إصداراتنا بصورة دورية نصف سنوية بإذن الله، نتيجة لما بُذل من عظيم جهد وتعاون أعضاء هيئة التحرير الأفاضل، حيث نبذل قصارى جهدنا لكي نتبوأ مكانة متميزة في مجال النشر العلمي يساندنا في ذلك هيئة علمية من أساتذة ومحكمين من ذوي الدرجات العلمية الرفيعة والخبرات المهنية المتراكمة في الحقل العلمي لتقييم الأوراق العلمية التي ترد إلى المجلة. وأصالة عن نفسي ونيابة عن زملائي أعضاء هيئة التحرير أرحب بجميع زوار موقع المجلة سواء من الباحثين المهتمين بنشر نتائجهم العلمي أو الراغبين في الاستفادة من أبحاث المجلة وإصداراتها الخاصة، أو الراغبين في المشاركة في تحكيم الأبحاث العلمية الواردة للمجلة وموقع المجلة الإلكتروني [www.jsrs.ly](http://www.jsrs.ly) يوفر شرحاً مفصلاً عن خطوات التسجيل في برنامج المجلة وتقديم البحوث العلمية للنشر، وعن المشاركة في التحكيم كما يوفر معلومات مهمة عن قواعد النشر وبيانات أعضاء هيئة التحرير ووسائل التواصل مع المجلة ختاماً أتوجه بالشكر الجزيل الي الكلية التي منحتنا فرصة اصدار هذه المجلة العلمية المحكمة والشكر موصول لإدارة الجامعة على تقديم كل ما من شأنه خدمة البحث العلمي وتيسير سبله وخدمة الباحثين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعي

وفي الختام نسأل الله تعالى أن يلهمنا التوفيق والسداد

أ.د. ليلي عبد القادر ابو شكيوة

رئيس تحرير المجلة العلمية

## شروط النشر بالمجلة العلمية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## أولاً: متطلبات البحث المقدم للنشر:

أن تتضمن البحوث اضافة علمية جديدة او مبتكرة في مجال التخصص للعلوم الرياضية أو العلوم المرتبطة بشرط :-

ان لا يكون البحث قد نشر مسبقا

ان لا يكون البحث قد تم تقييمه أو نشره في مجلة أخرى

تكتب البحوث باللغة العربية أو الانجليزية ويرفق معها ملخص بما لا يتجاوز (250) كلمة

البحوث المكتوبة باللغة الانجليزية يرفق معها ملخص باللغة العربية على أن يشتمل الصفحة على عنوان البحث وجزء من المقدمة وهدف البحث وأهم أجزائه وطريقة اختياره لأفراد العينة وبعض قياسات وأدوات البحث وأهم النتائج والتوصيات.

ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة ، ولا يزيد عدد السطور بالصفحة الواحدة من (20-24)

سطرا ، وحجم خط العناوين (12) وباقي المقاطع بحجم (12) Arabic simplified

تترك مسافة 4 سنتيمتر من اعلى الصفحة و3 سنتيمتر من أسفل الصفحة و2.5 سنتيمتر من كلا الجانبين أن تشتمل محتويات البحث على (المقدمة ،مشكلة البحث ،الاهداف ،الفروض ،عرض الدراسات السابقة ،اجراءات البحث ،نتائج البحث ،الاستنتاجات ،توصيات البحث ،المراجع)

تسلم البحوث الى مكتب المجلة العلمية من نسختين ورقية على A4 بالإضافة الى نسخة إلكترونية على قرص مضغوط (CD)

تحال الابحاث الى لجنة تقويم البحوث العلمية المكونة من قبل اساتذة متخصصين كلا في مجال تخصصه

الباحث ملزم بإجراء التعديلات الواردة من قبل لجنة التقويم إن وجدت وتحمل التعديلات على CD اخر الباحث له الحق في مراجعة هيئة تحرير المجلة في حال عدم اقتناعه ببعض التعديلات الواردة في التقويم البحث غير المعدل يستبعد من عدد المجلة ،وإذا تتطلب الامر يتم عرضه على اللجنة الاستشارية بالمجلة وفي حالة عدم قبوله يستبعد من النشر أما في حالة عدم قبوله على الباحث الالتزام بالتعديلات المطلوبة ويتم اضافته بالعدد العالي

عند قبول البحث للنشر بالتعديلات يجب ألا تتجاوز مدة استكمال التعديلات من طرف الباحث (10) أيام

## ثانيا : لجنة التحكيم:

تقوم هيئة التحرير بإجراء تقييم مبدئي للبحوث المقدمة قبل احوالها الى المحكمين من ذوي الخبرة البحثية والمكانة العلمية المميزة ،وفي المجال المقدم فيه البحث ،وتتم الاستعانة بالقائمة المعتمدة من الجامعات الليبية.

يخطر الباحث بنتيجة التحكيم خلال أسبوع من وصول النتيجة لمدير التحرير ،مع احتفاظ هيئة التحرير  
بنسخة الاصدار الأولية.

### ثالثا : حقوق المجلة :-

لهيئة التحرير الحق الفحص الاولي للبحث وتقرير أهليه للتحكيم.  
يجوز لمدير التحرير إفادة الباحث ببحثه غير مقبول للنشر وفق رأي المحكمين عند طلبه دون ذكر أسماء  
المحكمين.

يعد البحث في حكم المسحوب إذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات المطلوبة على البحث لمدة تزيد عن  
اسبوعين من تاريخ تسله الرد من مدير المجلة ،ما لم يكن هناك عذرا قهريا تقدره هيئة التحرير .  
لهيئة التحرير حق نشر البحث ورقيا كان أو الكترونيا .

إذا ثبت لهيئة التحرير قيام الباحث بنشر بحثه مرة أخرى ، يحق لهيئة التحرير حرمانه من النشر مستقبلا  
، كما تخطر الجهة التي يعمل بها .

البحوث المنشورة بالمجلة لا تعبر إلا عن رأي صاحبها ويتحمل المسؤولية إذا كان البحث منشور بجهة  
أخرى .

إذا لم يلتزم البحث بإجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين ،أو قام بسحب البحث قبل نشره ،يتحمل  
تكلفة التحكيم والبريد وغيرها من النفقات التي تحملتها هيئة التحرير بالمجلة .

### المستلمات :

يمنح الباحث عدد (2) نسخة مجانية من المجلة .

رسالة رسمية من المجلة تفيد بنشر البحث ،تحتوي على (اسم /أسماء) (الباحث/الباحث) ،عنوان البحث  
،ترتيب العدد ،تاريخ إصداره .

ترتيب البحوث في المجلة لا يخضع لأهمية البحث ولا لمكانة البحث ،بل يتم الترتيب وفق الاسبقية في  
الانتها من التحكيم والتعديل .

## فهرس المحتويات

ت	الفهرس	الصفحة	البلد
1	اثر الضغوط النفسية علي الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ظاهرة الجبل د. محمد علي عبد القادر الشانبي	24-9	ليبيا
2	تقوس الساقين وعلاقتها ببعض المتغيرات ونوعية الإصابات د.أسو محمود رضا بكر	45-25	العراق
3	تأثير استخدام تمرينات التدريب المتقاطع على تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس د. وليد علي المرغني أ. محمد علي زايد د. مجدي أبوبكر حمزة	58-46	ليبيا
4	مدى إستخدام التخطيط العلمي في التدريب لدى مدربي لعبة كرة القدم د. علي رمضان المصروب د. محمود محمد مزبود د. ابتسام عمار جبارة	72-59	ليبيا
5	العلاقة بين اختبار التوازن (YBT) وفحص الحركة الوظيفية (FMS) بين طلاب البكالوريوس في جامعة جازان د. محمد علي آل جحني	90-73	السعودية
6	الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء لدى الممارسين بمراكز اللياقة البدنية أ.ك.د. ربيعة المبروك سويس أ.ك.د. لطفية علي الكيب ا.ك.د. ابتسام عمار جبارة	104-91	ليبيا
7	واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة بمرحلة التعليم الأساسي زليتن أ.حسين الهادي اجعية أ. محمد غيث حماد	122-105	ليبيا
8	برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة في تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الاواسط (20-18) سنة د. عبدالرحمن عبدالرزاق عبدالله عبدو	135-123	ليبيا
9	تقييم النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي سبها د. إبراهيم الصالحين حسن الصالحين م.م محمد عبد السلام عبد الفراج محمد	150-136	ليبيا
10	التعلم التعاوني وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير د.حاتم عبد الرحمن عبد الله فهاد د. محمد علي آل جحني	168-151	السعودية
11	دراسة بعض مظاهر الانتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية أ. رضوان ابراهيم الاخضر	183-169	ليبيا
12	كفاءة المعلمين والمعلمات في استخدام الطرق الحديثة بدرس التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي د. محمد احمد سالم د. احمد البهلول العلوص	197-184	ليبيا
13	أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أ. رضوان ابراهيم الاخضر	214-198	ليبيا
14	تأثير استخدام حمام المياه الباردة على سرعة الأستشفاء وتقليل تركيز حمض اللاكتيك وبعض إنزيمات العضلات لدى رياضيين العدو الريفي د. محمد بركة عبدالله عبدالرحمن	233-215	ليبيا
15	فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التنظري د. سمر ساسي علي العلو د. توفيق عبدالكريم الحداد د. نوال عبد الله احمد احمد	245-234	ليبيا

البلد	الصفحة	الفهرس	ت
ليبيا	263-246	الاتصال الاداري التربوي ودوره في فعالية النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة تاجوراء د. ابويكر سالم اوحيده د. الدوكالي معتوق مصباح زيانة	16
ليبيا	274-264	A Study on Articles Related to Physical Education (2014-2011) Curriculum in the Scopus Database د.سمير الهادي الرفاعي	17
ليبيا	285-275	دراسة لواقع تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز د.سمير الهادي الرفاعي	18
ليبيا	297-286	فصيلة الدم الأكثر ارتباطا بالسكتة الدماغية أ. أحمد عبد الله همل د. فرج مصباح المزوغي	19
ليبيا	315-298	أثر التدريب الأرضي على بعض المتغيرات البدنية لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية (35-45 سنة) بمدينة سبها أ. حاتم علي ناجي	20

اثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ظاهرة الجبل  
**The effect of psychological pressures on the professional performance of physical education teachers in the basic education stage, the Mountain phenomenon**

د. محمد علي عبد القادر الشائبي  
D. Muhammad Ali Abdul Qadir Al-Shaibi

تاريخ القبول / 2024/12/3

درجة التقييم ( 69% )

تاريخ الاستلام / 2024/10/20

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية - الأداء المهني - التربية البدنية

**Keywords: psychological stress - professional performance - physical education**

**ملخص البحث:**

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي ضمن بلدية ظاهر الجبل، فتزايد الضغوط النفسية في بيئات العمل التعليمية تعود نتيجة لعدة عوامل مثل المناهج الدراسية، والبيئة التعليمية، وحاجات الطلاب، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة الأداء المهني للمعلمين. فتعتمد الدراسة على منهجية وصفية تحليلية، حيث تم استخدام استبيانات لجمع البيانات من عينة من معلمي التربية البدنية في المدارس الأساسية. تتضمن الاستبيانات أسئلة تتعلق بمستويات الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون، ومرتبطة بأداءهم المهني، مثل التخطيط للدروس، وإدارة الفصول الدراسية، والتفاعل مع الطلاب، وتشير النتائج إلى وجود ضغوطات نفسية سببها ضغط العمل الممارس على المعلم التربوي البدني، كما تؤثر الضغوط النفسية على الصحة الجسدية والعقلية للمعلم.

**Abstract:**

This research aims to study the impact of psychological pressures on the professional performance of physical education teachers in the basic education stage within the municipality of Dhahir al-Jabal. The increase in psychological pressures in educational work environments is the result of several factors such as the curriculum, the educational environment, and the needs of students, which directly affects the quality of education. Professional performance of teachers.

The study relies on a descriptive analytical methodology, where questionnaires were used to collect data from a sample of physical education teachers in basic schools.

The questionnaires include questions related to the levels of psychological pressures that teachers are exposed to, and related to their professional performance, such as planning lessons, classroom management, and interaction with students. The results indicate the presence of psychological pressures caused by the work pressure exerted on the physical educational teacher, and psychological pressures also affect physical health. And the mentality of the teacher.

المقدمة:

الضغوط النفسية هي ردود فعل أو استجابة طبيعية للأحداث أو التغييرات في الحياة التي تسبب القلق أو التوتر يمكن أن تنشأ هذه الضغوط من مجموعة متنوعة من الأسباب، وقد تؤثر على الأفراد بطرق مختلفة إليك بعض النقاط المهمة حول الضغوط النفسية، لذا يواجه معظم الناس في عصرنا الحالي شتى أنواع الضغوط أثناء العمل أو خارج العمل، فهناك العديد من المشاكل التي تواجه المعلم وقد تكون فشل في التأقلم والتكيف مع متطلبات وظروف العمل أو بسبب سياسات المنظمة أو الأسلوب القيادي، أو الإشراف وغير ذلك، وتعتبر الضغوط النفسية تجربة شائعة، ولكن يجب إدارتها بشكل جيد لتجنب آثارها السلبية على الصحة النفسية والجسدية.

مشكلة البحث:

في ضوء تزايد تلك الضغوط ونظراً لقلّة الدراسات والأطر النظرية المهمة بها، وافتقار البيئة المحلية إلى وسائل قياس تتيح التعرف عليها، والأسباب التي تقف ورائها، تزداد الحاجة إلى دراستها لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية (التعليمية والتربوية) المتوخاة من درس التربية الرياضية، تعد الضغوط النفسية جزءاً طبيعياً من الحياة ولكن كيفية التعامل معها تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسدية، حيث يواجه معلمي التربية البدنية الكثير من الضغوط النفسية وكثرة التعرض لها وتكرار حدوثها وتراكمها تؤدي إلى تأثيرات سلبية في شخصية المعلم، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية، من هنا تكمن مشكلة البحث في التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه مدرسي التربية البدنية للتعليم الأساسي في منطقة ظاهر الجبل حيث يرى الباحث أن المدرس يواجه ضغوطات كبيرة حيث قاموا بهذه البحث لمعرفة هذه الضغوط وتقتصر مشكلة البحث في طرح التساؤل التالي:

**ما أثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل؟**

أهمية البحث:

لم يحظى موضوع الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية ببلدية ظاهر الجبل اهتماماً كبيراً نظراً للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها هذه الضغوط المستمرة على أداء المعلمين في ضوء تزايد الضغوط النفسية والأسباب التي تقف ورائها تزداد الحاجة لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية التربوية لمعلمي التربية البدنية من خلال تحديد مستوياتها وتحديد الأهداف والوسائل المناسبة للوصول إلى أفضل وأنسب معدلاتها بما يساعد في الارتقاء بمفهوم أستاذ التربية البدنية، لذا تناول هذا الموضوع من أجل معرفة مستويات قد تشكل خطراً عليهم ووضع استراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط لجعلها في مستويات صحية عالية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق التالي:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية للأداء المهني لمعلمي التربية البدنية للتعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.
2. البحث عن الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي لدى معلمي التربية البدنية بمراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

فرضيات البحث:

**الفرضية** الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

منهج البحث:

استخدمت الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة البحث.

حدود البحث:

- **المجال الموضوعي:** أثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل
- **المجال البشري:** معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي لسنة 2024م
- **المجال المكاني:** المدارس الخاصة بالعينة قيد البحث ببلدية ظاهر الجبل.

الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت ضغوط العمل من ناحية والصحة النفسية من ناحية أخرى، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات ولذلك، يقوم الدارسين بسرد لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بموضوع البحث ومتغيراتها.

تهدف دراسة عبيد، 2023 بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل، وتمثل مجتمع البحث لمعلمي التربية البدنية بمدارس مراقبة تعليم الجميل والبالغ عددهم (84) معلماً ومعلمة، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن العام الدراسي 2021-2022م وتوصلت إلى أهم النتائج أنه عدم دلالة العلاقة بين جودة الحياة التعليمية ومستوى الدخل وتشير إلى إدراك المعلمين جودة الحياة التعليمية بمعزل عن مستوى دخل الأسرة سواء أكان الدخل مرتفعاً أو منخفضاً، وهذه النقطة يمكن أن توضح الدور الذي تؤديه المدرسة في تنمية هذا الشعور الإيجابي لدى الكادر الوظيفي الموجود بها، وقام الباحث بوضع جملة من التوصيات كان من أهمها تفعيل مركز الإرشاد النفسي والأخصائي الاجتماعي التابع لمراقبات التعليم من أجل إرشاد المعلمين ومساعدتهم في التغلب على الضغوط النفسية، وعمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة المراقبات والمدارس من جهة وبين المعلمين من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها، وإدخال مفهوم جودة الحياة التعليمية في بعض مقررات علم النفس بالجامعات الليبية؛ لأن هذا يساعد كثيراً في إدراك المعلمين لمعايير جودة الحياة.

تهدف دراسة عبيد محمد ارتيبان، 2019، بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية للمرحمة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت، تم اختيار عينة البحث من معلمات التربية البدنية لمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت وثلثت عينة الدراسة والبالغ عددهم (20) معلماً ومعلمة، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن العام الدراسي 2021-2022م، حيث استخدمت الباحثة حزمة من البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لمعالجة وتحليل بيانات، وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج توصى إلى حل المشكلات التي تسبب الضغوط النفسية والخاصة بمينة التدريس لدي معلمات التربية البدنية بمدارس المرحلة المتوسطة، أيضاً ضرورة استخدام مقياس الضغوط النفسية المهنية قيد البحث للتعرف على مستوي الضغوط المهنية لدي المعلمات في مراحل تعليمية مختلفة.

تهدف دراسة زينب محمد كاطع، 2016، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال إلى أن الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لديهن، بلغت عينة البحث 150 معلمة، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن معلمات الرياض تعانين من ضغوط كثيرة وتفسير ذلك يعود إلى ارتفاع أعداد أطفال الرياض في الصف، معلمات رياض الأطفال العينة لكمية لديهن ارتقاء نسق قيمي بمستوي جيد، هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين وهذا يشير إلى أن كلما كان النسق القيمي لدي المعلمة روضة عالي، كلما قل لديها الضغط النفسي.

هدفت دراسة محمد المقداد، فاضل عباس خليفة، 2016، بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين إلي تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل، وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط، حيث تكونت العينة من (146) معلم، وكانت أهم النتائج أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية، كترك مهنة التدريس، والشعور باليأس والممل وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس، كما بينت النتائج أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها الضغوط المتعمقة بأولياء أمور أن التلاميذ، وتبين أيضا معممي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية.

هدفت دراسة حبارة محمد 2011، بعنوان مصادير الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية والشخصية لأفراد العينة (الجنس السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى هاته الفئة وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 135 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بالجزائر العاصمة؛ وتوصلت نتائج الدراسة تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس؛ كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس وهذه الفروق تميل لصالح الذكور : كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير من الأستاذ وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة محنية تتراوح ما بين (10) - 14 سنة؛ كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد على الدرجة الكلية للمقياس وتوصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس: وأخيرا أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

هدفت دراسة عبدالله و أحمد 2020، بعنوان تأثير الضغوط النفسية على اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس في الجمهورية اليمنية الى محاولة التعرف على مدى تأثير الضغوط النفسية على الاتجاهات النفسية نحو مهنة التدريس لمعلمي التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لهذه الدراسة وكانت عينة البحث مكونة من 48 مفردة من معلم في مدارس امانة العاصمة وطبقت عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاتجاهات النفسية نحو مهنة التدريس بعد التأكد من صدقهما وثباتهم تم التوصل الى النتائج التالية أهمها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس حسب درجة تعرضهم للضغوط النفسية، وهذا يعني أن نظرة المعلمين الذين لا يعانون من ضغوط نفسيه إلى مهنة التدريس هي الأكثر إيجابية ممن يعاني منها بدرجة متوسطة وهم أيضا الأكثر إجابا من المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية عالية وهذا يؤكد على وجود تأثير عكسي للضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية والرياضية على اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس، وكانت أبرز التوصيات العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها معلم التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية لما تتركه من عواقب وخيمة الأثر على اتجاهاته النفسية.

هدف دراسة مسعود وفرج، 2020، بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمصراته "دراسة استطلاعية على معلمي التربية البدنية بمراقبة التعليم مصراته إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية في مصراته واثر هذه الضغوط على أدائهم والتعرف على المصادر

هذه الضغوط والمحاولة وضع الحلول العلمية ممكنة وأيضاً تقديم التوصيات التي نسهم في تخفيف من هذه الضغوط وتكون مجتمع البحث من (251) معلم ومعلمة بمراقبة التربية والتعليم مصراته تم توزيع استبيان وكان عددها (108) استبانة على أفراد العينة البحث، وقد عولجت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية البدنية يواجهون عددا من الضغوط المهنية تؤثر على مستوى الأداء، وان اختلاف معلمي العينة تبعاً لشخصياتهم وقدراتهم في الاستجابة والتكيف مع الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل، وتعزيز العمل الجماعي وروح الفريق في العمل داخل المدرسة، وبناء الثقة بين المعلمين وتدعيمها لرفع أدائهم الوظيفي، وظهرت نتائج تشخيص واقع متغيرات الدراسة انخفاض مستوى الدافعية لدى معلمي عينة الدراسة رغم وجود القدرة على الاداء وهذا ما يتماشى مع ادبيات الجانب النظري في امتلاك المعلم للقدرة على اداء عمل معين إلا انه لن يكون قادرا على اداءه بشكل جيد في ظل غياب الدافع لذلك، وضغوط العمل يؤدي الى انخفاض دافعية المعلمين متمثلا في عدم القدرة على التركيز وارتفاع معدل النزاعات والخلافات ومعدل التأخير في انجاز العمل وزيادة معدل الغياب.

### الإطار النظري:

مفهوم الضغوط النفسية:

يواجه العديد من الأفراد للضغط النفسي معظم الوقت، بعضها تعيق الأفراد في تحقيق أهدافهم وانجاز أعمالهم بنجاح، على صحة الفرد، والبعض الآخر تعوق الإنجاز وتؤثر سلبا صفو الإنسان وحياته وجود مجموعة من المعيقات التي تحول دون تحقيق الإنسان لأهدافه المختلفة مما يترتب عليه مجموعة من الضغوط النفسية.

من هنا نسرده مفهوم الضغوط "على أنها الأسباب التي تضع على كاهل الفرد مسؤوليات، يحاول بشتى الوسائل تنفيذها للوصول إلى الأهداف الموضوعه، وزيادة تلك المسؤوليات قد تؤثر في نهاية الأمر على أداءه بشكل سلبي" (عراك، 2010، ص225)

أما الضغط النفسي على أنها "نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف أو مثير خارجي يضع مطالب جسدية على الفرد تفوق قدرته على الاستجابة لها فيكون الإحساس بالضغط". (الخالدي، 2018، ص60)

ويعرفها الباحث بأنها استجابة نفسية وعاطفية للتحديات أو الضغوطات التي يواجهها الشخص في حياته اليومية يمكن أن تأتي هذه الضغوط من مجموعة متنوعة من المصادر مثل المشاكل الشخصية المسؤوليات الأعباء المرتبطة بالعمل أو البحث أو الرعاية الأسرية، وهو التعرض لموقف ضاغطة له استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل.

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس وقد أوضح الغرير وأبو السعود إن الضغوط النفسية تتشكل وتتنوع بحيث تشمل مناحي الحياة التي يعايشها الإنسان والتي يمكن تصنيفها إلى ما يلي (عبد الهادي، 2022، ص12)

1. **ضغوط العمل:** بما فيها العمل القليل أو المكلف أو الصراعات مع الرؤساء والمرؤوسين.
2. **الضغوط الاقتصادية:** ولها الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وبخاصة حينما تعصف به الأزمات.
3. **الضغوط الاجتماعية:** وهي معايير المجتمع التي تحتم على الفرد الالتزام والعمل بها.
4. **الضغوط الأسرية:** وهي تشمل مسؤولية التنشئة الأسرية، والصراعات العائلية، والانفصال.
5. **الضغوط العاطفية:** بكل نواحيها النفسية والعاطفية.
6. **الضغوط السياسية:** تنشأ عن عدم الرضاء عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية.

مصار الضغوط النفسية:

هناك العديد من المصادر للضغوط النفسية إلا أنه يمكن تناول المصادر الرئيسية وهي: (ياسين، 2001، ص33)

- 1. مصادر الخارجية:** قد تسهم البيئة بما فيها من أحداث ومواقف في تعرض الأفراد للضغوط النفسية فإذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهاراته التوافقية فإنه يصبح عرضة لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ومن أهم هذه الأحداث: أحداث الحياة المختلفة، المشاحنات اليومية، أحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث.
- 2. مصادر داخلية:** تلك المصادر نابعة من افتراضات الذات، أي أنها غير واقعية خيالية ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزامية.

مراحل الضغوط النفسية:

تمر مراحل الضغوط النفسية بعدة مراحل أهمها ما يلي: (شيخاتي، 2003، ص 324)

**المرحلة الأولى:** الاستجابة الفسيولوجية التي تهيئ الفرد لمواجهة المواقف الطارئة وتتضمن هذه المرحلة جسمياً إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأدرينالين في الدم، فإذا استطاع الفرد التغلب على المواقف فإنه يستعيد توازنه ويشعر بالارتياح فإنه سوف ينتقل إلى المرحلة التالية.

**المرحلة الثاني:** مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير آليات معينة للتوافق والتعايش معها، وفي حالة فشله فإنه ينتقل إلى المرحلة التي تليها.

**المرحلة الثالث:** مرحلة الإنكار والرفض والإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستفيد من خلالها طاقات الإنسان المختلفة، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلم:

إن إدارة الضغوط تعني مجموعة الجهود والأساليب التي يمكن أن يستخدمها كل من الفريق التربوي في المدرسة بغرض التكيف والتعامل مع ضغوط العمل في الوسط المدرسي، من هنا وضحت إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية منها ما يلي: (عبد الهادي، 2022، ص14)

- 1. أسلوب البحث عن المعلومات:** حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جميع المعلومات والبيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين .
- 2. البحث عن الدعم الاجتماعي:** يعد أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداماً وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دوره الهام في دعم التكيف النفسي للفرد خلال على التقليل من الآثار السلبية له بل أن تعرضه للضغط النفسي مما ينعكس إيجاباً تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن أن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد، الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدراً من مصادر الضغط النفسي.
- 3. مهارات وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة:** وتشير مهارات واستراتيجيات التعامل المرتكزة على تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي وتشتمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة اعتماداً على دور العمليات المعرفية في اختبار الضغوط النفسية، والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية.
- 4. الاسترخاء:** يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل في نفس الوقت وقلقا كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخياً بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفف من الشعور بالقلق ومن أعراض الاسترخاء الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقال

من درجة التوتر العضلي، ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم، فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقلل الضغط على الأوعية الدموية ويقلل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقلل الإجهاد والإرهاق.

العوامل المسببة للضغوط النفسية:

توجد عدة عوامل المؤثرة في الضغوط النفسية نسردها منها: (عبد الله، 2023، ص69)

- 1. الجنس:** تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية، التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما.
- 2. مستوى تعليم الفرد:** من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الأفراد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
- 3. عمر الفرد:** تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه، فالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط النفسي مقارنة بالراشدين، وأقل تقديراً لأحداث الحياة وتصدياً أو تعاملًا مع ضغوطها.
- 4. الفروق الفردية:** لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.
- 5. مستوى الطموح:** إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغييرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط.
- 6. مفهوم الفرد عن ذاته:** يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في نظرة الفرد إلى نفسه وإلى بيئته الخارجية، وكلام زاد وعي الذات وكان الفرد مدركاً لقدراته وإمكاناته من جهة، ولعناصر ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها ساعد ذلك في تحسني تعامله مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية أهمها: (قاشي، نوحه، 2022، ص23)

- 1. الآثار الفيزيولوجية:** تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفيزيولوجية للفرد، فلأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء، وخلل في وظائف الإفرازات بالنسبة للغدد والجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- 2. الآثار النفسية:** تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن الضغوط النفسية المدرسية آثار سلبية على الفرد، وتظهر هذه الآثار في اختلاف الآليات الدفاعية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال والشعور بالقلق وعدم الراحة يصاحبه الخرف الشديد وفقدان الثقة في النفس من الآخرين.
- 3. الآثار الانفعالية:** وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.
- 4. الآثار المعرفية:** وتتضمن التغييرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، القدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.
- 5. الآثار السلوكية:** أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سبباً مباشراً للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.
- 6. الآثار الاجتماعية:** تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة والاجتماعية.

الضغوط المهنية:

يشير مفهوم الضغوط المهنية إلى التوترات والتحديات التي يواجهها الأفراد في مكان العمل نتيجة لمتطلبات الوظيفة وظروف العمل تتعدد مصادر الضغوط المهنية.

فعرف بأنها "مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكانياته، وتمثل له مصدر خوف وتهديد". (فيضي، جلال، عراق، 2010، ص225)

### الضغط النفسي المهني:

ويقصد به عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفسيولوجية والسلوكية". (ارتبيان، 2019، ص388).

ويعرفها الباحث بأنها الحالة النفسية التي يمر بها الأفراد نتيجة لمتطلبات العمل وظروف بيئة العمل وتعتبر هذه الضغوط ظاهرة شائعة في عالم العمل الحديث حيث تزداد التحديات والتوقعات بشكل مستمر.

أثار الضغوط المهنية للمعلم:

بسبب المصادر المختلفة للضغوط فإن المعلمين يتعرضون لها بشكل أو بآخر ونظراً لوجود الاختلافات الفردية فإنهم يتباينون في موجهتها، ويمكن تصنيف النتائج أو الآثار السلبية لضغوط العمل كالتالي: (مسعود، فرج، 2020، ص215)

1. **الحالة الصحية:** تسمى لضغوطها بالقاتل الصامت وتكون وراء مشكلات الصداع وإصابات المعدة وأمراض القلب والتهاب المفاصل.
2. **الحالة النفسية:** نظراً لكون الجسم نظاماً متكاملًا فإن أي خلل جسمي من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي، فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنه سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض للذات غير راض عن عمله ويتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله.
3. **الأداء في العمل:** من المعروف أن تأثير الضغوط (الاستثارة) يأخذ شكل حرف U بالمقلوب، أي الأداء، العالي يرتبط بدرجة معتدلة من الضغوط ومع ذلك فإن هذه النتيجة مفتوحة الآن لكثير من الجدول.

ويتضح للباحث أن الضغوط المهنية تُعد انعكاسًا للتوتر والقلق الناتجين عن متطلبات العمل، إذ يعيش العديد من الأفراد تحت وطأة هذه الضغوط نتيجة لمجموعة من العوامل المتنوعة. من بين هذه العوامل، يمكن الإشارة إلى عبء العمل الزائد، المواعيد النهائية الصارمة، والتوقعات العالية التي يفرضها المديرون أو الزملاء. بالإضافة إلى ذلك، قد تعيق صعوبة تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية الأداء الوظيفي للفرد، ويمكن أن تنجم هذه الضغوط أيضًا عن بيئات العمل غير الصحية، حيث يُعد النزاع بين الزملاء أو عدم وضوح الأدوار والمسؤوليات عوامل تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية للأفراد. في ظل تزايد الضغوط المهنية، قد يشعر الموظف بعدم القدرة على التكيف مع المتطلبات المتزايدة، مما يؤدي إلى مشاعر الإحباط والقلق.

مصادر الضغوط المهنية للمعلم:

هناك عدة عوامل تساعد في حدوث الضغوط على المعلم في مجال عمله ويمكن تصنيفها على صنفين رئيسيين احدهم يشمل على عوامل ذات علاقة ببيئة المهنة والآخر يشمل على عوامل ذات علاقة بالسمات أو كما يعرف بالعوامل الشخصية وسيتم تناولها على النحو التالي: (مسعود، فرج، 2020، ص216)

### 1. العوامل التي تتعلق بالعمل وهي:

- المتطلبات المهنية ودرجة تفاوتها من مهنة لأخرى والتعارض في الأدوار المطلوبة للمعلم.
- عدم وضوح المسؤوليات وزيادة العبء الوظيفي (زيادة الإثارة).

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة طرابلس

- إلى قلة العبء الوظيفي (قلة الاثارة).
- المسؤولية عن الآخرين.
- غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء وغياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية.
- بيئة العمل المادية درجة الحرارة، الإضاءة، مستوى الضجيج، غياب ساحات.
- التغييرات التي تحدث من حين إلى آخر من حيث السياسة الإدارية.

## 2. العوامل الشخصية التي تتعلق بالمعلم:

وهي التي تمر بالمعلم بإيجابيتها وسلبياتها مثل الزواج والطلاق تغير مكان الإقامة حالات الوفاة عطل وسيلة المواصلات بعد مسافة المنزل عن العمل.

ويرى الباحث أن المهنة التعليمية تعاني من ضغوط تتفاوت بين عوامل بيئية وعوامل شخصية. تشمل العوامل البيئية عبء العمل، المناخ المدرسي غير الداعم، نقص الموارد، والتوقعات المفرطة من الإدارة وأولياء الأمور. أما العوامل الشخصية فتتعلق بسمات المعلم، مثل القدرة على التكيف، المهارات التنظيمية، الدافع الشخصي، وإدارة المشاعر. تلك العوامل تساهم بشكل كبير في تشكيل تجربة المعلم وسبل تأقلمه مع الضغوط المهنية

## منهجية البحث

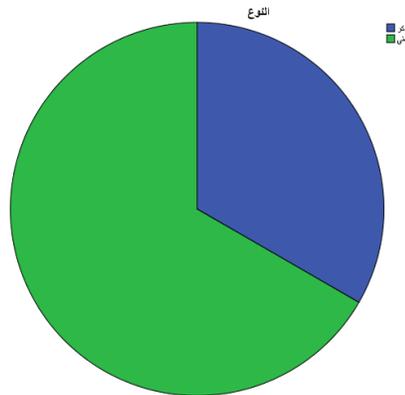
ولتحقيق أهداف البحث طور الباحث استمارة استبيان تم توزيعها على عدد (20) من معلمي التربية البدنية ببلدية ظاهر الجبل، وبلغ عدد الاستمارات المستردة والصالحة للتحليل (18) استمارة استبيان، أي ما نسبته 90% من الاستمارات الموزعة.

## أولاً: تحليل البيانات الشخصية

- توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس ويوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة البحث حسب الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
33.3	6	ذكر
66.7	12	انثى
100.0	18	المجموع



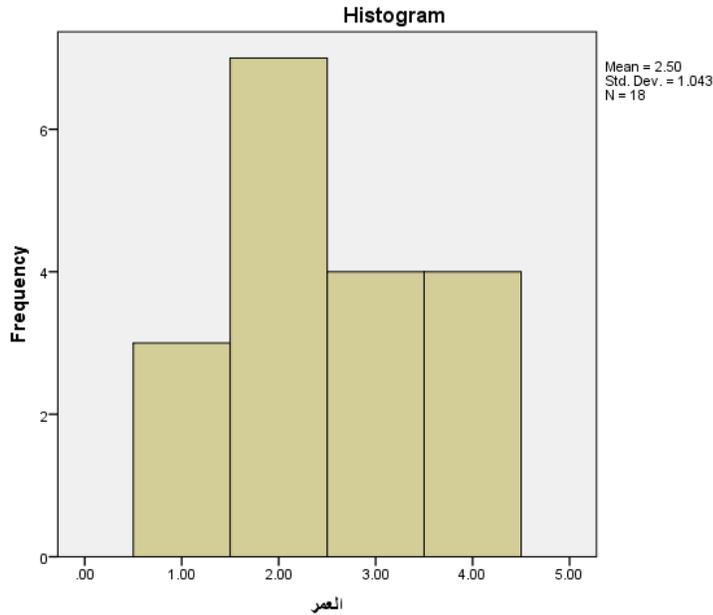
يبين الجدول رقم(1) نسبة توزيع افراد العينة حسب الجنس، من الجدول أعلاه وكما هو مبين بالشكل أن نسبة تمثيل الإناث أكبر من نسبة تمثيل الذكور في عينة البحث.

- توزيع افراد عينة البحث حسب الفئة العمرية ويوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (2) يوضح توزيع عينة البحث حسب الفئة العمرية

النسبة	التكرار	الفئة العمرية
16.7	3	أقل من 30 سنة
38.9	7	من 30 إلى أقل من 40 سنة
22.2	4	من 40 إلى 50 أقل من سنة
22.2	4	من 50 سنة فأكثر
100.0	18	المجموع

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج spss



الجدول اعلاه يبين توزيع عينة البحث حسب الفئة العمرية، من الجدول نلاحظ ان عينة الدراسة تشمل معظم الفئات العمرية، وأن النسبة الأكبر تمثيل في عينة البحث هي الفئة العمرية الواقعة من 30 إلى 40 سنة حيث تمثل أكثر من الثلث في عينة البحث، وأن أقل نسبة هي من الفئة العمرية الأقل من 30 سنة.

#### ثانياً: أداة جمع البيانات (الاستبيان)

من أجل تحقيق أهداف البحث تم تصميم استمارة استبيان تغطي كل جوانب المشكلة ومتغيراتها، وقد احتوت استمارة الاستبيان على مجموعة من الاسئلة، ولغرض قياس واختبار متغيرات البحث تم اللجوء الى استخدام مقياس ليكرت الخماسي في قياس هذه الفقرات على النحو التالي:

#### جدول رقم (5) درجات بدائل الإجابة على فقرات الاستبيان

الإجابة	أوافق تماماً	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الوزن	5	4	3	2	1

يوضح هذا الجدول مستوى الإجابات لعينة الدراسة لكل فقرة، حيث أن الإجابات موضحة بقيم توضح مستوى الموافقة لكل إجابة، وذلك عن طريق القيم المتوسطة لهذا الفقرة، والتي تتراوح من لا أوافق بشدة إلى أوافق تماماً، وأن هذه القيم مثبتة بأرقام من 1) - 5) وأن كل رقم يعكس مستوى الإجابة لعينة الدراسة لكل فقرة على حدا.

#### • مقياس ثبات وصدق أداة القياس:-

#### جدول رقم (6) نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس درجة الثبات والصدق

محاوِر البحث	عدد الأسئلة	معامل ألفا كرونباخ	الصدق
الضغوط النفسية	10	0.69	0.830
الإجمالي	10	0.69	0.830

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

لغرض التأكد من دقة صياغة فقرات الاستبيان وسلامة العبارات المستخدمة، فقد تم اختبار ثبات الاستبيان عن طريق اخضاع فقراته لاختبار قوة الثبات "معامل ألفا كرونباخ"، حيث أن قاعدة القرار لهذا الاختبار أنه كلما اقتربت نتيجة الاختبار أو قيمة معامل ألفا كرونباخ من الواحد صحيح كلما دل ذلك على قوة ثبات أداة الدراسة. يتضح من الجدول التالي أن أداة البحث " الاستبيان" تتسم بالثبات، حيث أن قيمة الاختبار لإجمالي فقرات الاستبيان كانت (0.69) ، وهو أعلى من الحد الأدنى المقبول للاختبار، وهو (0.60). كما تشير البيانات ان قيمة الصدق تساوي(0.830) هي قيمة كبيرة مما يدل على صدق عبارات الاستبانة.

### ثالثاً: تحليل محاور الاستبيان

العبارة	لا أوافق تماماً	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق تماماً	المتوسط	الانحراف المعياري	النتيجة
1 أشعر بالضغط النفسي بسبب ضغط العمل الممارس كمعلم تربوي بدني	0	6	9	3	2	3.55 56	1.33 823	أوافق
2 تؤثر الضغوط النفسية على أدائي في التدريس	1	7	0	9	1	3.11 11	1.18 266	محايد
3 أنا قلق بشأن القدرة على تلبية متطلبات العمل كمعلم للتربية البدنية	0	8	4	2	4	3.11 11	1.23 140	محايد
4 أشعر أن الضغوط النفسية تؤثر على علاقتي مع الطلاب	3	5	3	4	3	2.94 44	1.39 209	محايد
5 لدي صعوبة في إدارة الضغوط النفسية الناتجة عن مسؤولياتي التعليمية	2	5	3	6	2	3.05 56	1.25 895	محايد
6 أستطيع التحكم في الضغوط النفسية التي أتعرض لها في العمل	0	2	1	8	7	4.11 11	963. 38	أوافق
7 أجد صعوبة في التركيز بسبب الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريس	3	6	3	4	2	2.77 78	1.30 859	محايد
8 يؤثر الضغط النفسي على صحتي الجسدية والعقلية	1	3	2	3	9	3.88 89	1.36 722	أوافق
9 أبحث عن طرق لتخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل	0	2	3	7	6	3.94 44	998. 36	أوافق
10 أتلقى الدعم الكافي من الإدارة أو زملائي في مواجهة الضغوط النفسية	1	3	2	8	4	3.61 11	1.19 503	أوافق

موافق	1.22 359	3.41 11	40 22.2	54 30	30 17.7	47 26.1	11 6.1		الاجمالي
-------	-------------	------------	------------	----------	------------	------------	-----------	--	----------

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

الجدول أعلاه يمثل بيانات اجابات افراد العينة حول محور الدراسة حول عبارات الضغوط النفسية على معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية ظاهر الجبل، من الجدول نلاحظ أن اجمالي اجابات أفراد العينة حول هذا المحور كانت بالموافقة بمتوسط حسابي وقدره (3.4111) وانحراف معياري وقدره (1.22359)، حيث كانت آراء عينة البحث متفقة حول الشعور بالضغط النفسي بسبب ضغط العمل الممارس عليهم، وهم يستطيعون التحكم في الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في العمل، كما أنهم متفوقون على أن الضغط النفسي يؤثر في الصحة الجسدية والعقلية، وهم يبحثون عن طرق تخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، كما أنهم يتلقون الدعم الكافي من الإدارة وزملاء العمل في مواجهة الضغوط النفسية.

بينما كانت آراء عينة البحث ضعيفة حول باقي العبارات حيث تبين أن الضغوط النفسية لا تؤثر بشكل كبير على التدريس، كما أن الضغوط النفسية لا تثير القلق بشكل كبير على تلبية متطلبات العمل كمعلم للتربية البدنية، وأنها أيضا لا تؤثر بشكل كبير على علاقتهم بالطلاب، كما أن الضغوط النفسية لا تولد صعوبات كبيرة في إدارتها وخاصة الضغوط النفسية المرتبطة بمسؤولياتهم عن العمل، كما أنهم لا يجدون صعوبة كبيرة في التركيز بسبب الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريس.

#### اختبار فرضيات البحث:

**الفرضية الأولى:** يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية يؤثر سلباً على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد المشاهدات df	قيمة اختبار T	مستوى المعنوية Sig
3.1111	1.18266	17	.399	.695

يبين لنا الجدول أعلاه نتائج اختبار T لعينة واحدة، حيث نلاحظ أن قيمة الاختبار المحسوبة 0.399 ومستوى المعنوية 0.695 وهو أكثر من 5%، لذلك نرفض الفرضية البديلة القائلة بأن مستوى الضغوط النفسية يؤثر سلباً على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

**الفرضية الثانية:** الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد المشاهدات df	قيمة اختبار T	مستوى المعنوية Sig
3.1111	1.23144	17	.383	.707

يبين لنا الجدول أعلاه نتائج اختبار T لعينة واحدة، حيث نلاحظ أن قيمة الاختبار المحسوبة 0.383 ومستوى المعنوية 0.707 وهو أكثر من 5%، لذلك نرفض الفرضية البديلة القائلة بأن الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

#### رابعاً: النتائج والتوصيات:

##### النتائج: من خلال التحليل السابق يمكن استنتاج الآتي:

1. تأثير مستوى الضغوط النفسية السلبية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل غير دال احصائياً وهذا ما أظهرته نتائج الفرضية الأولى.
2. التأثير السلبى للموس للضغوط النفسية على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل غير دال احصائياً وهذا ما اثبتته الفرضية الثانية.
3. توجد ضغوطات نفسية سببها ضغط العمل الممارس على المعلم التربوي البدني.
4. تؤثر الضغوط النفسية على الصحة الجسدية والعقلية للمعلم.
5. دائماً ما يبحث المعلمون البدنيون عن طرق لتخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل.
6. يتلقى المعلمون البدنيون الدعم الكافي من الإدارة والزملاء في مواجهة الضغوط النفسية.
7. الضغوط النفسية بصفة عامة التي يواجهها معلمو التربية البدنية ليس لها تأثير ذو دلالة احصائية على أدائهم المهني وعلاقتهم مع الطلاب.

##### التوصيات:

1. يوصى الباحث بإجراء دراسات أكثر شمولاً للتحقق من تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية، مع التركيز على عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج.
2. ينبغي تطوير برامج تدريبية لمعلمي التربية البدنية تركز على استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية لتعزيز الأداء المهني وجودة التعليم.

3. ضرورة تحسين بيئة العمل للمعلمين من خلال تقليل العبء الإداري والانتقالات المتكررة، مما قد يساهم في تخفيف ضغوط العمل.
4. يوصى بتوفير الدعم النفسي والاتصال المستمر مع المتخصصين في الصحة النفسية لمعلمي التربية البدنية، مما يساعد في تعزيز صحتهم الجسدية والعقلية.
5. ضرورة تنظيم ورش عمل دورية تركز على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية وتقديم استراتيجيات فعالة للمعلمين لتقليل مستويات التوتر.
6. يوصى بإجراء مسوحات دورية لقياس مستويات الضغوط النفسية بين المعلمين بهدف التعرف على التحديات والمشكلات التي يواجهونها وتقديم الدعم المناسب.
7. تشجيع المعلمين على تطوير الوعي الذاتي من خلال تدريبات التأمل والاسترخاء، مما يساعدهم على التعرف على مصادر الضغوط وإدارة المشاعر بشكل أكثر فعالية.
8. تنظيم مسابقات وأنشطة بدنية خارج أوقات العمل لتمكين المعلمين من الاسترخاء وتعزيز التفاعل الاجتماعي، مما يخفف من الضغوط النفسية.

#### قائمة المراجع:

1. محمد قاسم عبد الله، 2023، الضغط النفسي، عمان، دار الفكر.
2. رمضان الجليدي كريم عبيد، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل، مجلة جامعة صبراتة، 2023، عدد الصفحات 405-416
3. سالم خليفة سالم عبد الهادي، 2021-2022، بعنوان الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة من وجهة نظر المعلمين أنفسهم: دراسة تحليلية ميدانية لعينة من المعلمين مرحليتي التعليم الأساسي والثانوي، مجلة الجمعية الليبية للعلوم والتربية الإنسانية، ع7، ج2
4. رفيدة قاشي، أمال نوحه، 2022، الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية بثانوية بلدة عمر - تقرت (رسالة ماجستير)
5. عبد الله محمد صالح، تواتي بن قلاووز أحمد، 2020، بعنوان تأثير الضغوط النفسية على اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس في الجمهورية اليمنية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مج17، ع2، ص371-382

6. خالد عاشور محمد مسعود، حسين الهادي فرح اجعية، 2020، بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمصراته "دراسة استطلاعية على معلمي التربية البدنية بمراقبة التعليم مصراته، المجلة العلمية لكلية التربية مصراته، ع15
7. دعاء محمد العدوي، جمال شفيق أحمد، محمود عبد الحميد حسين، 2018، بعنوان الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئة الاجتماعية، مجلة العلوم البيئية، مج43، ج1
8. ناصر حسين الخالدي، 2018، بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، أعمال المؤتمر الدولي الثاني مارس.
9. زينب محمد كاطع، 2016، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال دراسة ميدانية في مدينة بغداد " مجلة كلية التربية للبنات، ع43
10. محمد مقداد، فاضل عباس خميفة" 2016، بعنوان "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين" مجلة الدراسات التربوية، ع9
11. عبير عيد محمد ارتيبان، 2019، بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، مجلة أسبوط لعلوم الفنون التربية والرياضة، ع1
12. حبارة محمد 2011، بعنوان مصار الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية: دراسة ميدانية على مستوى ثانوية الجزائر العاصمة، مجلة الابداع الرياضي، ع2
13. فاضل عبد فيضي، هدى جلال، محمد مطر عراك، 2010، بعنوان الضغوط المهنية لمدرس التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة والتربية الرياضية، مج3، ع2
14. سمير شيخاني، الضغط النفسي، 2003، طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية، بيروت، دار الفكر العربي.
15. نوال عبد اللطيف ياسين، 2001، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر جامعة عين شمس (رسالة ماجستير غير منشورة)

## تقوس الساقين وعلاقتها ببعض المتغيرات ونوعية الإصابات

**Bowed legs and their relationship to some variables and type of injury**

د. أسو محمود رضا بكر

aso.radha@univsul.edu.iq

تاريخ القبول / 2024/11/-30

درجة التقييم ( 89%)

تاريخ الاستلام / 2024/10/20

الكلمات المفتاحية: تقوس الساقين ، مؤشر كتلة الجسم ، محيط البطن ، قوة عضلات الظهر ، الإصابات

Keywords :Bow legs, Body mass index, Abdominal circumference, Back muscle strength, Injuries

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى كشف عن علاقة بين نوعية و تقوس الساقين ونوعية الإصابات الجسمية وتعرض لإصابات في (العمود الفقري وحزام الحوض والركبة والقدم). استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية المتبادلة وذلك لملائمته لطبيعة الهدف ومعالجة مشكلة البحث، وهو أنسب منهج للوصول إلى الحلول المطلوبة. شملت مجتمع البحث سكان مدينة السليمانية من مختلف (وظائف، والأعمال، والعمر، والجنس، والحالة الزوجية، والرياضي وغير الرياضي)، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (طريق مباشر) وتم جمع المعلومات في مختلف (الجامعات، المعاهد، المدارس، ودوائر الحكومية، الشركات، النوادي . قاعات الرياضية و مولات التسوق) وكانت عدد العينة المشاركة (635) شخصاً من كلا جنسين (الذكور، الإناث)، (409) ذكراً، (226) إناثاً، وكانت متوسط الحسابي لأعمارهم (38.82) سنة. استخدم الباحث قياسات والاختبارات المناسبة في قياس المتغيرات و قياس تحديد نوعية تقوس الساقين، وبعد الإنتهاء من الاختبارات ومعالجتها إحصائياً إستنتج الباحث ما يأتي: ظهرت النتائج إنتشار أنواع تقوس الساقين (تقوس الطبيعي، وتقوس للخارج، وتقوس للداخل)، وضعف في قوة ومرونة عضلات الظهر لصالح عينة ذوي تقوس الساقين(خارجي، داخلي)، وظهرت إرتفاع في درجات القياس لمؤشر كتلة الجسم و درجات القياس لمحيط البطن لصالح عينة ذوي تقوس الساقين(خارجي، داخلي)، وإنتشار الإصابات الجسمية( الفقرات، الحوض، الركبة، القدم) لصالح عينة ذوي تقوس الساقين(خارجي، داخلي)، وظهرت علاقة إيجابية قوية بين تقوس الساقين وكل من المتغيرين (مؤشر كتلة الجسم، محيط البطن) وعلاقة سلبية قوية بين تقوس الساقين وكل من المتغيرين (قوة عضلات الظهر، مرونة عضلات الظهر). وظهرت علاقة إيجابية قوية بين تقوس الساقين وكل من الإصابات الجسمية( عمود الفقري، الحوض، الركبة والقدم) لعينة البحث.

The study aimed to reveal the relationship between the quality and curvature of the legs and the quality of physical injuries and injuries (spine, pelvic girdle, knee and foot). The researcher used the descriptive method in the form of surveys and correlations because of its suitability to the nature of the objective and addressing the research issue, which is the most appropriate method to reach the required solutions. The research population included residents of Sulaymaniyah city from different (jobs, business, age, gender, marital status, athlete and non-athlete), the sample was selected by random method (direct route), and the information was collected in various universities, institutes, schools, government departments, companies, clubs, sports halls, shopping malls, and the number of the participating sample was (635) people of both sexes (males and females), (409) males, (226) females, and their average age was (38. 82) years old. The researcher used the appropriate measurements and tests in measuring the variables and measuring the type of leg curvature, and after completing the tests and statistical processing, the researcher concluded the following: The results showed the prevalence of types of leg curvature (natural curvature, external curvature, and internal curvature), weakness in the strength and flexibility of the back muscles in favor of the sample with leg curvature (external, internal), and an increase in BMI scores and abdominal circumference scores in favor of the sample with leg curvature (external, internal), and an increase in BMI scores and abdominal circumference scores in favor of the sample with leg curvature (external, internal). The prevalence of somatic injuries (vertebrae, pelvis, knee, and foot) in favor of the sample with curved legs (outward and inward). There was a strong positive relationship between leg curvature and both variables (BMI and abdominal circumference) and a strong negative relationship between leg curvature and both variables (back muscle strength and back muscle flexibility). There was a strong positive relationship between leg curvature and both physical injuries (spine, pelvis, knee, and foot) for the research sample.

**1- تعريف بالبحث:****1-1 مقدمة البحث:**

إن نوعية النشاط في الحياة و اكتساب منافع صحية و حياة ممتعة و جيدة للأشخاص و برغم ذلك ارتفعت معدلات الإصابة الرياضية و المضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت أغلب جوانب الحياة لاسيما في مجال الطب الرياضي، و تعتبر الإصابة ظاهرة سلبية لا تتفق مع الأهداف الصحية للنشاط البدني لما لها من تأثير سلبي على الشخص و على مستوى الأداء حركات اليومية، و في كثير من الأحيان تحدث الإصابات في الأنشطة المختلفة بنسب متباينة حيث إن لكل نشاط درجة معينة من المخاطر و إن اختلفت الإصابة في طبيعتها و شكلها، "وتحدث الإصابة تغييرات تشريحية و فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية و بناء هيكل الجسم مما يعنى أن لها أثراً سلبياً على صحة الأشخاص و بالتالي على قيام أعمال الحياة اليومية و لما كان الإنسان كل متكاملأً بدنياً و عقلياً و نفسياً، كان من الضروري تفهم طبيعة الإنسان و المحافظة على سلامته في محاولة للارتقاء بمستواه فأصبحت العناية بصحة و سلامة الأشخاص في المجتمع موضع اهتمام العلماء و لكن بسبب ضرورة الحياة المعيشية لا بد من عمل المتواصل من ناحيه عدم معرفة و اهتمام الشخص بنوعية البنية الجسمية و علاقتها بنوعية العمل، لا بد من تأثيرها على صحة هيكل الجسم و مفاصل و الأربطة في مستقبل القريب.

يعاني كثير من الناس من أعراض تقوس الساقين (Bow Legs) من أطفال و البالغين و الكبار على حد سواء من الألام في المفاصل عند المشي خصوصاً في الجانب الداخلي من الركبة. هذه الألام قد تتطور فيما بعد و تؤدي الي الالتهاب العظمي المفصلي، كما ان شكل الساق المقوسة عادة ما تثير استياء المريض. تؤدي ذلك إلى زيادة وقوع الإصابات حيث تتعرض العظام، و المفاصل، و الأربطة، و العضاريف المفصليّة، و أخيراً العضلات بالإصابة نتيجة للضغط الواقع عليها أثناء ممارسة الأنشطة و الأعمال اليومية خاصةً عظام الطرف السفلي، يسبب تقوس الساقين ( Bow Legs) صعوبة في المشي و مشاكل جمالية، يسبب التعب المزمن، و تشوه العمود الفقري، و الشيخوخة، و آلام الظهر، و الألم العصبي (Kwon, 2015، 83-91). و هو ما قد يحرم الشخص من الاستمرارية العمل أو يعوق عودته مرة أخرى للعمل بالمستوى نفسه أو قد يؤدي الى ترك العمل أو تغيير في نوعية العمل و " تحقيقاً لنتائج الدراسات و البحوث العلمية المستمرة و انتهاج الأساليب و النظم المتطورة في تمارين العلاجية و عودة الشخص الى حياته الطبيعية و العمل، و جب على كل الشخص نفسه و المعالجين و الاطباء بالتعاون من أجل التقليل من الإصابات و تجنبها " (Trauma, 2015، 1-5).

من خلال العرض السابق و عمل الباحث في مجال التأهيل الرياضي لاحظ عدد من الإصابات منتشرة بين الأشخاص الرياضيين و غير الرياضيين تمثل مشكلة كبيرة و تترك أثراً نفسياً سلبياً يؤثر على المستوى البدني و النفسي و المعيشي حيث إن تلك الإصابات بتكوينها العظمي و تركيبها التشريحي المتميز تقع عليها أعباء جمة أثناء أداء النشاط التخصصي أو ممارسة الأمور الحياتية حيث يعتمد عليها بدرجة أساسية في تحمل وزن الجسم في أوضاع الوقوف و الحركة و مواقف اللعب المختلفة و تميز الرياضي و تقدمه أو ممارسة أمور الحيوية بشكل طبيعي كما كان قبل الإصابة، لذا و بعد الاطلاع على الأبحاث و الدراسات التي تناولت الإصابات في الطرف السفلي (تقوس الساقين Bow Legs) بصفة عامة، و في حدود علم الباحث لاحظ عدم اهتمام الدقيق بهذه الحالة على الرغم من وجود دراسات قد تناولت دراسة العلاقة بين الإصابات و الطرف السفلي و نتيجة لأهمية الإصابة و انتشارها بين الرياضيين و غير الرياضيين الأمر الذي

دفع الباحث لدراسة العلاقة بين الإصابات الجسمية و شكل و نوع الأطراف السفلية (تقوس الساقين Bow Legs) بهدف تحديد علاقة و نوع التقوس الساقين بعدد الإصابات (الفقرات الحوض، مفصل الركبة، مفصل القدم) و نوعيتها.

تكمن أهمية البحث بمعرفة نوع العلاقة بين أشكال تقوس الساقين وبعض المتغيرات ونوع الإصابات الجسمية، خدمة للمجتمع لكي تزيد من معرفة علاقة مورفولوجية الجسم (هيكل الجسم) بنوع تعرض للإصابات.

### 2-1 مشكلة البحث:

مخاطر ومشاكل تقوس الساقين تنتج اساسا عن عدم تساوي الأحمال الواقعة على سطح مفصل الركبة بصورة متساوية حيث يكون وزن المريض متركزا على جزء محدد من سطح مفصل الركبة دون باقي المفصل. وبمرور الوقت يؤدي ذلك الى حدوث تلف في غضاريف سطح المفصل وفي الغضاريف الهلالية مما يسبب الإصابات في (عمود الفقري، ومفاصل الحوض، والركبة، ومفصل الكاحل، والقدم) وهذه من أكثر مضاعفات تقوس الساقين شيوعا. وتحدث كل هذه الإصابات مبكرا، مصحبا ذلك زيادة في الوزن أو إذا كان المريض يقوم بمجهود بدني يزيد التحميل على الركبة مثل الوقوف لفترات طويلة او ممارسة تمارين البدنية التي تتطلب جري او قفز. ومن أضرار تقوس الساقين ايضا انه اذا كان تقوس غير متساوي على الجهتين يكون هناك فرق في الطول بين الرجلين مما يسبب عرج أثناء المشي كما انه يؤدي الى مشاكل في الفقرات القطنية بأسفل الظهر نتيجة زيادة حركة الحوض أثناء المشي. بالإضافة الى ذلك فقد يصاحب تقوس الساقين مشاكل صحية نظرا لعدم رضاء المريض عن مظهره الخارجي ونتيجة نقص طوله بسبب وجود تقوس. لهذا ارتأى الباحث على هذه الدراسة لتعرف على تأثير وعلاقة وضعية الأطراف السفلية (تقوس الساقين Bow Legs) بتعرض الجسم بعدد من المتغيرات و نوعية الإصابات المتوقعة سواءً من ممارسة الأنشطة البدنية او من ممارسة نوع العمل في الحياة اليومية.

### 3-1 أهداف البحث:

تحدد أهداف البحث بـ:

- 1) معرفة نسبة وضعية (تقوس الساقين) لعينة من سكان مدينة السليمانية/ إقليم كردستان العراق.
- 2) معرفة درجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر، ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن لعينة من سكان مدينة السليمانية/ إقليم كردستان العراق.
- 3) معرفة نسبة انتشار الإصابات الجسمية لعينة من سكان مدينة السليمانية/ إقليم كردستان العراق.
- 4) معرفة نوع العلاقة بين تقوس الساقين و(درجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر، ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن) لعينة من سكان مدينة السليمانية / إقليم كردستان العراق.
- 5) معرفة نوع العلاقة بين تقوس الساقين ونسبة انتشار الإصابات الجسمية لعينة من سكان مدينة السليمانية/ إقليم كردستان العراق.

**4-1 فروض البحث:**

- 1) هناك العلاقة ذات دلالة الإحصائية بين تقوس الساقين، ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، و درجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة البحث.
- 2) هناك العلاقة ذات دلالة الإحصائية بين تقوس الساقين ونسبة انتشار الإصابات الجسمية لعينة البحث.

**5-1 مجالات البحث:**

- 1) مجال البشري: أفراد المجتمع من الرياضيين وممارسين تمارين البدنية في مختلف الجامعات والمعاهد والمدارس الحكومية وغير الحكومية، وأندية وصلات الرياضية، وحدائق العامة.
- 2) مجال الزمني: المدة الزمنية من 10 / 06 / 2021 إلى 20 / 11 / 2021
- 3) مجال المكاني: المدارس، المعاهد، الجامعات، الأندية الرياضية، صالات الرياضة، الحدائق العامة.

**6-1 تعرف المصطلحات:****1-6-1 وضعية الأطراف السفلية (أشكال تقوس الساقين Bow Legs):**

تقوس الساقين تعني لمس أو تباعد الركبتين معاً (بمعنى الركبة الأرواح valgus knee، تميل الركبتان إلى الاقتراب من بعضهما بعضاً (نحو الداخل)، أي شكل ضربي أو إكس (X) أو تقوس الساقين إلى الخارج (بمعنى الركبة الفجاء Fagge knee)، تظهر الركبتان مستديرتين بعيداً عن بعضهما بعضاً، ويرمز لها بحرف أو (O) أو لاستقامة الطبيعية للركبتين ويرمز لها (II) (Janaki, 2008, 226) & (Jasper, 2013, 700).

**2- الدراسات النظرية:****1-2 وصف تقوس الساقين:**

يعتبر تقوس الساقين من أمراض العظام المعروفة لدى أغلب الناس نظراً لسهولة رؤيته على المرضى بالعين المجردة. ففي الحالة الطبيعية يكون الشخص قادر على ضم قدميه دون أن يكون هناك مسافة كبيرة بين ركبتيه، لكن في حالات تقوس تقوس يصعب ذلك، إن الشخص السليم بإمكانه أن يضم قدميه دون وجود مسافة كبيرة بين ركبتيه. ولكن الشخص المصاب بتقوس الساقين يصعب عليه هذا الوضع. هناك نوعان من تقوس يمنعان هذا الوضع، وهما تقوس للداخل وتقوس للخارج. في حالة تقوس للداخل (أرواح الركبة) يصعب على المريض ضم قدميه سويًا نظراً لقرب ركبتيه من بعضهما وبعد قدميه في نفس الوقت. أما في حالة تقوس للخارج (ركبة فجاء) فإن المريض يستطيع ضم قدميه لكن تظل هناك مسافة كبيرة بين ركبتيه. والنوعان يتشاركان في بعض الأشياء ويختلفان في أشياء أخرى.

تقوس الساقين، وتسمى أحياناً "تقوس الساقين" أو "انحناء الساقين"، وهي حالة شائعة حيث لا تلتصق الركبتان ببعضهما البعض عند تلامس القدمين. المصطلح الطبي لتقوس الساقين هو "تقوس الساقين" (Austin, 2022).

**2-2 الأسباب تقوس الساقين ومضاعفاتها:**

مرضى تقوس بنوعيه يجب عليهم أن يفهموا طبيعة تقوس وينتبهوا لحركتهم التي قد تؤلمهم أو تضايقهم. ومن

الأشياء المهمة هي التقليل من الحركات عالية الحدة التي تتطلب مجهودا كبيرا. يفضل أيضا لمرضى تقوس أن يزوروا طبيبا للعلاج الطبيعي والتأهيل ليساعدهم على تحسين حركتهم وتحسين استخدام الساق دون الضرر بها. أيضا الاعتناء بالوزن وعدم زيادته مهم لتقليل الضغط من على الركبتين. وأخيرا، يجب على مرضى تقوس زيارة طبيب العظام لاستشارته ومناقشته في طرق العلاج المتاحة والممكنة، وكلما كانت هذه الزيارة في مرحلة مبكرة، كلما كان أفضل للمريض. بعض أسباب تقوس الساقين للخارج مشتركة مع أسباب تقوس للداخل. من أهم أسباب تقوس للخارج (كرديه، 2020). هشاشة العظام أو لين عظام قديم لم يتم علاجه بصورة جيدة، وإصابات في مركز النمو، وكسور التأممت في وضع خاطئ أدت إلى إحراف العظام، والتقرن، وجود ورم في العظم (Chang، 2010، 8-14)، والالتهاب العظمي المفصلي مثل خشونة الركبة: هذا المرض قد يكون سبب ونتيجة في نفس الوقت للتقوس الخارجي. فتأكل غضاريف الركبة الداخلية هو من احدى أسباب تقوس، مثل ما أن تقوس للخارج يزيد من الضرر الواقع على غضاريف الركبة، وقد يكون تقوس وراثي حيث وجد ان تقوس أكثر شيوعا في بعض البلاد عن بلاد أخرى (Kwon KJ، 2002، 2).

أثبتت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يمارسون كرة القدم منذ الطفولة يتعرضون لتقوس في الرجلين (Bow Legs)، كما يصبحوا أكثر عرضة للإصابة بخشونة في الركبة. حيث قاموا بجمع فنتين من الشباب من سن 10 إلى 18 سنة على أن تكون الفئة الأولى تمارس كرة القدم منذ الطفولة ولفترات طويلة، وأن تكون الفئة الثانية لا تمارس رياضة كرة القدم أو تمارسها على فترات متباعدة.

قامت اللجنة التي قام بإجراء هذه الدراسة بدراسة سن كل شخص ووزنه وطوله وتاريخهم المرضي، وإذا تم تعرضهم لأي نوع من كسور العظام في السابق. ووجدت اللجنة كنتيجة لهذه الدراسة أن كلتا الفنتين لديهم تقوس بالرجلين (Bow Legs)، ولكن النسبة الأكبر من تقوس الساقين موجودة بالفئة التي تمارس كرة القدم بشكل مستمر منذ الطفولة أو من وقت طويل. كما أن زاوية تقوس كانت أكبر في فئة الشباب الذين يقوموا بممارسة كرة القدم من سن 16 ل 18 سنة وحتى المحترفين. ولذلك وصى الباحثون بعدم ممارسة الأطفال لكرة القدم منذ سن صغير ولفترات طويلة تجنبًا لعدم حدوث أي تقوس بالرجلين (Witvrouw et al، 2009، 422)، (Spahn et al، 2015، 27-29).

### 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية المتبادلة وذلك لملائمته لطبيعة الهدف ومعالجة مشكلة البحث، وهو أنسب منهج للوصول إلى الحلول المطلوبة.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

شملت مجتمع البحث ساكني مدينة السليمانية من مختلف (وظائف، والأعمال، والعمر، و الجنس، والحالة الزوجية، والرياضي و غير الرياضي)، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (طريق مباشر)، وتم قياسات ميدانية بمساعدة فريق العمل البحثي في مختلف الجامعات، والمعاهد، والمدارس، ودوائر الحكومية، والشركات، و النوادي و

قاعات الرياضية، و مولات التسوق، و كانت عدد العينة المشاركة (635) شخصاً من كلا جنسين (الذكور، والإناث)، (409) ذكورا، و(226) إناثاً، والجدول (1) توضح توزيع العينة حسب متغيرات البحث.

### الجدول (1)

الجدول (1) يوضح عدد عينة المشاركة في البحث حسب الموقع الديموغرافي في المتغيرات (عدد العينة، الجنس، النسبة المئوية، العمر، الطول، الوزن)

ت	سكن العينة	عدد العينة	الجنس		النسبة %	النسبة %	الإناث	العمر	الطول	الكتلة
			الذكور	النسبة %						
1	محافظة السليمانية	635	409	64.40	35.60	226	38.82	169.22	82.48	

### 3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

#### ■ الأجهزة والأدوات المستخدمة

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الانترنت، الملاحظة والتجريب، استمارات جمع المعلومات، استمارات تفرغ البيانات، شريط متر، كاميرا كانون 2021 EOS 5D Mark IV، ميزان الوزن نوع (QF-2003B)، حاسبة الكترونية نوع (hp)، جهاز الدايناموميتر المثبت على قاعدة خشبية، جهاز صندوق المرونة مدرج القياس وحدة القياس السننيمتر.

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية:

#### 1-4-3 طريقة جمع المعلومات في البحث:

قام الباحث مع فريق العمل بأخذ القياسات من العينة كما يلي:

- (1) قياس الوزن بالملابس الخفيفة بدون حذاء.
- (2) قياس الارتفاع المسافة من أعلى الرأس إلى أسفل القدمين (بدون حذاء) باستخدام مقياس ثابت.
- (3) بعد ضم القدمين تحديد نوع قوس الرجلين (الرجلين طبيعي Normal legs، الرجلين مقوس Bowlegs، الرجلين ركبتيان متلامس Knock knees).

### 2-4-3 معادلات المستخدمة في البحث:

معادلة مؤشر كتلة الجسم: Body Mass Index (BMI)

يستخدم الصيغة معادلة (لكل من الذكور والإناث): (Bergman، 2011)

$$BMI = (Mass / (Height)^2)$$

حيث: الكتلة (Mass) بالكيلوغرام والارتفاع (Height) بالأمتار.

**3-4-3 اختبار مرونة عضلات الظهر: اختبار جلوس والوصول (Sit- and- reach test) (إسماعيل، 2016، 110)**

- الهدف من الاختبار: اختبار مرونة عضلات الظهر وأوتار الركبة .
  - الأدوات المستخدمة: جهاز صندوق المرونة مدرج القياس وحدة القياس السننيمتر .
  - صندوق مكعب أبعاده (30.5) سم مثبت على سطحه العلوي مسطرة قياس أو شريط الحائط.
  - وصف الأداء: بعد أن يخلع المختبر حذائه من وضع جلوس الطويل وأقدامه ممدودة بدون إنسواء في مفصل الركبة وملاصق للجهاز مع مد الذراعين، ويثبت الصندوق أمام المؤدي لاختبارات وتكون مسطرة القياس مثبتة بعيدا عن جسم المختبر ويمكن تسجيل أقصى امتداد للذراعين. ملحق (1) شكل (1).
  - طريقة التسجيل: حساب بالسننيمتر.
- الرجال البالغين - النتائج بالسننيمترات (سم)**

- فوق 34 = ممتاز.
  - 28 إلى 34 = فوق المتوسط.
  - 23 إلى 27 = متوسط.
  - 16 إلى 22 = أقل من المتوسط.
  - أقل من 16 = ضعيف.
- **النساء البالغات - النتائج بالسننيمترات (سم)**

- فوق 37 = ممتاز
- 33 إلى 36 = فوق المتوسط
- 29 إلى 32 = متوسط
- 23 إلى 28 = أقل من المتوسط
- أقل من 23 = ضعيف

#### **4-4-3 اختبار قوة عضلات الظهر: Leg Lift Strength Test**

هدف الاختبار: قياس اختبار قوة عضلات الظهر.

الأجهزة والأداء: جهاز الديناموميتر (Dynamometer) المثبت على قاعدة خشبية. ملحق (1) شكل (2). (إسماعيل، 1995، 112)

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر على القاعدة ثم يمسك العارضة بكلتا راحتي اليدين بحيث يكون ظهر اليد للخارج مع مراعاة لف الحزام في منطقة وسط المختبر ومثبت بالعارضة الحديدية.
- يثني المختبر الرجلين قليلاً بحيث تصل العارضة الحديدية إلى مستوى الفخذ، وتكون السلسلة متدلية على طولها.
- ثم يقوم المختبر بمدّ رجليه ويبطئ للأعلى لإخراج أقصى قوة وتسحب السلسلة للأعلى، والقراءة التي تظهر على جهاز الدينامو ميتر تعبر عن قوة عضلات الرجلين ويجب المحافظة على استقامة الجذع، والأذرع، والرأس، والصدر للأعلى.

### 3-4-5 قياس درجة تقوس الساقين: اختبار ظاهري

قياس تقوس الساقين: تم إجراء قياس تقوس الساقين (للخارج أو للداخل) عن طريق قياس درجة تقوس، (قياس المسافة بالسنتيمتر) بين مفصلي الركبة (في حالة تقوس للخارج) وتحدد تقوس الساقين وذلك من خلال ظهور مسافة بين القدمين عند المشي أو الوقوف بالإضافة إلى إنحناء الأرجل في منطقة الركبة لجهة الخارج، بالإضافة إلى عدم القدرة على لمس كلتا الركبتين لبعضهما البعض عند مد القدمين، و حالة تقوس الساقين للداخل تقاس المسافة (بالسنتيمتر) بين مفصلي الكاحل، بالإضافة إلى إنحناء الأرجل في منطقة الركبة لجهة الداخلية وعدم ضم القدمين (منصور، 2022).

**كيفية قياس حالة تقوس الساقين:** طلب من المختبر الوقوف في وضعه المعتاد والنظر إلى الأمام مباشرة وإبقاء الذراع على جلبن الجسم، ثم وضع كاميرا (كاميرا كانون EOS 5D Mark IV 2021) حامل على ثلاثة القوائم على بعد 1.5 متر من المختبر وبارتفاع 115 سم (López, 2018). وتم قياس مسافة بين الركبتين بمسطرة خاصة (مسطرة زجاجية) مرقمة ومخصصة لهذا القياس في حالة التقوس الخارجي، وقياس بين مفصلي الكاحل في حالة التقوس الداخلي، ولتأكد من تحديد نوعية الساق للعينة تم الاستفادة من المراجع والمصادر خاصة لتحديد حالة ونوعية الرجلين، والركبتين، والقدمين ما إذا كان الرجلين مقوس للخارج والركبتان متباعدتان والقدمان متضامنتان أو الرجلين مرتخية لداخل والركبتان متلاصقة والقدمان متباعدة (عبدالباقي، 2022).

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

بعد استعدادات جميعها قام الباحث، بإجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة الفريق البحثي المساعد على عينة عشوائية خارج عينة البحث، وذلك في يوم الأحد بتاريخ 2021/08/08.

### 3-6 التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية وبمساعدة الفريق البحثي المساعد على عينة البحث، حيث استغرق جمع البيانات (20) يوم وذلك في يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/08/10 إلى يوم الأحد بتاريخ 2021/08/29، وتم تسجيل البيانات ووضعها باستمرار خاصة أعدها الباحث.

### 3-7 الوسائل الإحصائية:

- استعملت النظم الإحصائية الجاهزة. (SPSS (Ver. 26)

▪ الوسط الحسابي الانحراف المعياري، النسبة المؤدية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

( المليجي، 2001، 107 )

#### 4- عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

سيتم عرض ومناقشة وتحليل النتائج حسب أهداف البحث، كما يلي:

1) معرفة نسبة وتقوس الأطراف السفلية (تقوس الساقين Bow Legs) لعينة قيد البحث.

الجدول (2)

الجدول (2) يبين النسبة المئوية ومتوسط الحسابي لحالة الرجلين ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الخصر الى الورك. عدد

العينة 635.

الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	عدد	العينة	تقوس الساقين	ت
0.845	8.043	22.20	141	635	تقوس للخارج	1
0.827	4.395	18.90	120		تقوس للداخل	2
0.281	0.392	58.90	374		تقوس الطبيعي	3

يبين من الجدول (2) أعلاه نسبة المئوية لقياسات (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج)، حيث بلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين الطبيعي (58.90%) بمتوسط الحسابي (0.392) و الانحراف المعياري (0.281)، وبلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين للداخل (18.90%) بمتوسط الحسابي (4.395) و الانحراف المعياري (0.827)، وبلغت النسبة المئوية لنوع تقوس الساقين للخارج (22.20%) بمتوسط الحسابي (8.043) و الانحراف المعياري (0.845).

#### مناقشة النتائج:

تم التوصل الى وجود نسبة معينة من المصابين بالتقوس الساقين (للخارج و الداخل) في مجتمع البحث والتي ظهرت (22.20%- 18.40%) على التوالي من النسبة المئوية مجتمع البحث الكلي (ذكور، إناث)، ونسبة عالية من نوع الساقين الطبيعية والتي ظهرت (58.90%) من النسبة المئوية مجتمع البحث الكلي (ذكور ، إناث).

يعلل الباحث بأن غالباً ما يولد الأطفال بأرجل مقوسة بسبب تشنج الأرباع التي كانوا فيها أثناء وجودهم في الرحم. الأرجل المقوسة تعني أن الركبتين تنحني إلى الخارج، مما يترك مساحة واسعة. تقوس الساقين هو حالة عادة ما يتخلص منها الأطفال الصغار عند عمر عامين. إذا استمر تقوس الساقين إلى مرحلة النضج، فقد يتم استخدام خيارات العلاج بما في ذلك الجبائر والقوالب والأقواس والجراحة. " عندما يولد الإنسان بأرجل مقوسة، فذلك لأن بعض العظام كان عليها أن تدور (تلتوي) قليلاً، ويشار إلى هذا التشوه باسم الدوالي الجينية النمائية أو مجهولة السبب (Dettling et al ، 2017، 6-1)، عندما كانت تنمو في الرحم لتتناسب مع المساحة الصغيرة. وهذا ما يسمى بأرجل القوس الفسيولوجية، ويعتبر جزءاً طبيعياً من نمو الطفل وتطوره. وعندما يبدأ الإنسان بالمشي، قد يزداد

الانحناء قليلاً ثم يتحسن. الأطفال الذين يبدأون المشي في سن أصغر يكون لديهم انحناء أكثر وضوحاً. وعند معظم الأطفال، يصحح التقوس الخارجي للساقين من تلقاء نفسه بعمر 3 أو 4 سنوات. وقد تبدو الأرجل منحنية إلى الداخل (طققة الركبتين). عادة ما يتم تقويم الساقين في سن 7 أو 8 سنوات " (Medically، 2020).

## 2) معرفة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن درجة، ومرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر، لعينة قيد البحث.

### الجدول (3)

الجدول (3) يبين وضعية تقوس الساقين والنسبة المئوية ومتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ودرجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر حسب نوع الجنس لدى عينة البحث. عدد العينة (635).

تقوس الساقين	عدد العينة	جنس العينة	عدد العينة	النسبة المئوية	- س	± ع	مؤشر كتلة الجسم	محيط البطن	مرونة الظهر	قوة الظهر
وحدة				%			درجة	سم	سم	درجة
تقوس للخارج	141	ذكور	59	41.8	8.00	0.10	30.49	105.44	8.69	102.05
		اناث	82	58.1	8.07	0.85	29.81	100.05	8.78	82.70
تقوس للداخل	120	ذكور	70	58.3	5.02	4.72	29.99	106.55	12.88	90.38
		اناث	50	41.7	4.30	0.91	30.75	109.40	21.10	78.54
تقوس الطبيعي	374	ذكور	280	74.8	0.39	0.27	27.16	100.33	15.86	113.91
		اناث	94	25.1	0.37	0.29	28.27	99.47	19.70	85.25

يبين من الجدول (3) أعلاه عدد العينة والنسبة المئوية وأنواع (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج)، و درجات مؤشر كتلة الجسم، و محيط البطن، ومرونة الظهر، و قوة عضلات الظهر لكلا الجنسين (الذكور، الإناث)، حيث بلغت النسبة المئوية لأنواع تقوس الساقين (الطبيعي، للخارج، الداخل) للذكور ( 74.86% ، 58.3% ، 41.84% ) بمتوسط الحسابي ( 0.39 ، 5.02 ، 8.00 ) و الانحراف المعياري ( 0.27 ، 4.72 ، 0.10 ) على التوالي . وبلغت النسبة المئوية لأنواع تقوس الساقين (الطبيعي، للخارج، الداخل) للإناث ( 25.13% ، 41.7% ، 58.15% ) بمتوسط الحسابي ( 0.39 ، 4.30 ، 8.07 ) و الانحراف المعياري ( 0.29 ، 0.91 ، 0.85 ) على التوالي. أما بالنسبة لمتوسط الحسابي لانتشار تقوس الساقين للخارج لكلا الجنسين كانت قريبة جداً ( 8.00 ، 8.07 )، في حين كانت متوسط الحسابي لانتشار تقوس الساقين للداخل لكلا الجنسين بين ( 5-4.50).

و بلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين الطبيعي للذكور (27.16 ، 100.33 ، 15.86 ، 113.91) على التوالي. وبلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين الطبيعي للإناث (28.27 ، 99.47 ، 19.70 ، 85.25) على التوالي.

و في حين بلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين للداخل للذكور (29.99 ، 106.55 ، 12.88 ، 90.38) على التوالي. وبلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين للداخل للإناث (30.75 ، 109.40 ، 21.10 ، 78.54) على التوالي.

و كانت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين للخارج للذكور (30.49 ، 105.44 ، 8.69 ، 102.05) على التوالي. وبلغت درجة مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن، ومرونة الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة ذو تقوس الساقين للخارج للإناث (29.81 ، 100.05 ، 8.78 ، 82.70) على التوالي.

#### تحليل النتائج:

كانت درجات قياس لمؤشر كتلة الجسم لعينة تقوس الساقين (للخارج والداخل) لكلا الجنسين أكبر من مؤشر كتلة الجسم لعينة لكلا الجنسين في تقوس الساقين الطبيعية. وكانت درجات القياس لمحيط البطن لعينة تقوس الساقين (للخارج والداخل) للذكور كانت أكبر من عينة الإناث.

وكانت درجات قياس لمرونة الظهر لعينة تقوس الساقين الطبيعية لكلا الجنسين أكبر من قياس مرونة الظهر لعينة تقوس الساقين (للخارج والداخل) لكلا الجنسين. حيث كانت درجات قياس قوة الظهر لعينة الذكور أكبر من قياس قوة الظهر لعينة الإناث في جميع أنواع تقوس الساقين (الطبيعي، للخارج ، الداخل).

### 3) معرفة نسبة انتشار الإصابات الجسمية حسب نوع تقوس الساقين لعينة قيد البحث.

#### الجدول (4)

الجدول (4) يبين عدد العينة ونسبة المئوية نوعية الإصابات الجسمية حسب نوع تقوس الساقين لعينة البحث. عدد العينة (635).

ت	نوع تقوس الساقين	العينة	النسبة المئوية	لم يتعرض لإصابة	تعرضو لإصابة	انسبة المئوية	إصابات حزام الحوض			
							إصابات الفقرات	الحوض	الركبة	القدم
1	تقوس للخارج	141	22.20	35	106	75.18	50	73	99	72
2	تقوس للداخل	120	18.90	26	94	78.33	21	59	72	73
3	تقوس الطبيعي	374	58.90	227	147	39.10	34	15	68	68

يبين من الجدول (4) أعلاه عدد العينة و أنواع (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج)، و نوع الإصابات (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، و عدد العينة التي لم يتعرض لأي إصابة تعرضوا للإصابة، حيث بلغت النسبة المؤية لنوع تقوس الساقين (الطبيعي، للخارج، الداخل) ( **58.90%** ، **18.90%** ، **22.20%** ) على التوالي . وبلغت عدد العينة التي لم يتعرض لأي الإصابة والعينة التي تعرضوا لإصابة (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، لنوع تقوس الساقين الطبيعية (227، 68، 68، 15، 34، 147) على التوالي. وبلغت عدد العينة التي لم يتعرض لأي الإصابة والعينة التي تعرضوا لإصابة (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، لنوع تقوس الساقين للداخل (26، 94، 21، 72، 73) على التوالي. وبلغت عدد العينة التي لم يتعرض لأي الإصابة والعينة التي تعرضوا لإصابة بشكل عام لإصابات (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم)، حسب نوع تقوس الساقين (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل ، و تقوس الساقين للخارج) كانت (**75.18%** ، **39.10%** ) على التوالي.

#### مناقشة النتائج:

إن ارتفاع النسبة المؤية لنوع التقوس (الساقين للداخل ، و الساقين للخارج) لتعرضهم العينة لإصابات أكثر من العينة التقوس الطبيعي يعلله الباحث وجود مشاكل وثقل في الحركة و مرونة مفاصل الحوض الركبة و الكاحل أثناء حركات اليومية و النشاط البدني معين لدى عينة نوع التقوس (الساقين للداخل ، و الساقين للخارج) أكثر من العينة التقوس الطبيعي، وتكرار هذه الحالة بمرور الزمن تؤدي إلى كثير من مشاكل في المفصل و تظهر أعراض الألم و محدودية الحركة و بالتالي تؤدي إلى الإلتهابات في المفاصل المذكور في المستقبل " غالباً ما يشتكي الأشخاص الذين يعانون من تقوس الساقين من عدم الراحة في الركبة أو الكاحل و يقلقون من تطور التهاب المفاصل في المستقبل. ويعاني الكثير من الشباب من ألم بسيط ولكنهم يشعرون بالخجل من مظهر أرجلهم ولا يدركون حتى الخطر الذي ينتظر الكثير منهم. أما لدى الأشخاص في منتصف العمر، فإن تقوس الساقين يرتبط بانحطاط الركبة من الداخل، والذي غالباً ما يكون مؤلماً للغاية" (Austin ، 2024).

وضعية المفاصل (الحوض والركبة و الكاحل) في العينة تقوس (الساقين للداخل ، و الساقين للخارج) ليس في مكانها كما يجب وهذا تزيد من ضغط قوة الجسم أثناء الحركة على المفاصل بشكل غير منتظم و هذا ما تؤدي الى تآكل المفصل من جهة الضغط بسبب احتكاك الزائد و تقلل توازن الجسم أثناء الحركة وسقوط و تعرض الأطراف السفلية للإصابات " هذا الوضع الحركي غير مستقر بطبيعته و يهدد التوازن في كل خطوة " (Capaday et al، 1999، 130)، و بالتالي فإن الحركة الناجحة تتطلب تنسيقاً دقيقاً بين أجزاء الجسم: يجب أن يتحكم الجهاز العصبي المركزي العصبي المركزي في التنسيق بين أجزاء الأطراف السفلية، وبين الطرفين " (Grégoire et al، 2004، 1524) . "وإن عوامل الخطر التشريحية سوء محاذاة الطرف السفلي، حيث إن زيادة أرواح الركبة هي على الأرجح النتيجة الأكثر شيوعاً المرتبطة بتمزق الرباط الصليبي الأمامي" (Grégoire et al ، 2004 ، 458) .

أما بالنسبة لتعرض العينة لإصابات العمود الفقري و مفصل الحوض قد يرجع ذلك إلى تغيير وضعية و زاوية مفصل الركبتين في مكانهم الطبيعي مما تؤثر إلى وضعية مفصل حوض و انحناءات عمود الفقري

وبالتالي تزداد ضغط غير منظم على مفصل الحوض و فقرات عمود الفقري مما يسبب ضغط على عضلات مجاورة ومساندة لكل عضلات المحيطة لمفصل الحوض و الأربطة فقرات عمود الفقري، بمرور الزمن أو حركة غير متوقعة تصيب العضلات و الاربطة بإصابات مختلفة من مناطق مختلفة في عمود الفقري " صيبُ خشونة المفاصل العمود الفقري غالبًا.

يعد ألم الظهر العَرَض الأكثر شيوعًا. يقتصر تأثير الأقراص أو المفاصل المتضررة على الشعور بألم وتيبس بسيطين في العمود الفقري؛ إلا أن خشونة المفاصل في الرقبة أو الجزء السفلي من الظهر يمكن أن تسبب شعورًا بالاختدار والألم والضعف في الذراع أو الساق إذا أدى فرط نمو العظام إلى الضغط على الأعصاب، وتتمطط الأربطة المحيطة والداعمة لبعض المفاصل (مثل مفصل الركبة) بحيث يصبح المفصل غير مستقر وقد تضعف العضلات التي تحرك ذلك المفصل. بينما قد يصبح مفصل الورك أو الركبة متيبسًا مما يؤدي إلى تقييد مجال حركته. يمكن لتحريك المفصل (وخصوصًا عند الوقوف أو صعود السلالم أو المشي) أن يكون مؤلمًا بشدة " (Kinanah ، 2022 ، ) .

" قد يحدث ارتخاء في الأربطة لدرجة أن الفقرات تتحرك بحرية. وتعد هذه الإصابات غير مستقرة. عندما تتحرك الفقرات، يُمكنها أن تضغط على الحبل الشوكي أو أوعيته الدموية وتسبب ضررًا لجذور الأعصاب الشوكية. قد لا تسبب إصابة غير مستقرة في العمود الفقري ضررًا للحبل الشوكي بشكل مباشر فعلى سبيل المثال، قد تؤدي الإصابة إلى تشنجات في العضلات التي تدعم العمود الفقري والتي تحول دون حركة الفقرات بشكل كبير، ولكن بعد مرور ساعات أو أيام، قد تهدأ التشنجات العضلية، مما يسمح بحركة الفقرات بشكل غير مضبوط، الأمر الذي يُمكن أن يؤدي إلى حدوث ضرر في الحبل الشوكي "(Peter، 2022، [https://www.hss.edu/physicians\\_moley-peter.asp](https://www.hss.edu/physicians_moley-peter.asp)).

4) معرفة نوع العلاقة بين تقوس الساقين (تقوس الساقين Bow Legs) مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن لعينة، ودرجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة قيد البحث.

#### الجدول (5)

الجدول (5) يبين العلاقة بين وضعية تقوس الساقين مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن لعينة، ودرجة مرونة عضلات الظهر، وقوة عضلات الظهر لعينة قيد البحث.

حالة	س-	±ع	مؤشر كتلة الجسم	محيط البطن	مرونة الظهر	قوة الظهر
تقوس الساقين	2.847	3.216	0.349**	0.098*	-0.739**	-0.446**
دلالات أحصائية			000	000	0.013	000

يبين من الجدول (5) أعلاه علاقة الارتباط ( $r$ ) بين تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج) حيث كانت العلاقة بين تقوس الساقين (مؤشر كتلة الجسم، و محيط البطن، و مرونة الظهر، و قوة الظهر) كانت ( $0.349^{**}$ ) ( $0.098^*$ ) ( $-0.739^{**}$ ) ( $-0.446^{**}$ ) على التوالي وقيمة ( $r$ ) أمام درجة الدلالات الإحصائية ( $000$  ،  $000$  ،  $0.013$  ،  $000$ ) على التوالي وقيمة.

#### تحليل النتائج:

تدل النتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج) و مؤشر كتلة الجسم حيث بلغت درجة العلاقة ( $0.349^{**}$ )، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية قوية بين (تقوس الساقين الطبيعي، و تقوس الساقين للداخل، و تقوس الساقين للخارج) و مرونة الظهر حيث بلغت درجة العلاقة ( $-0.739^{**}$ )، و ظهرت أيضاً وجود علاقة سلبية قوية بين تقوس (الساقين الطبيعي، والساقين للداخل، والساقين للخارج) و مرونة الظهر حيث بلغت درجة العلاقة ( $-0.446^{**}$ ).

#### مناقشة النتائج:

إن إيجابية علاقة بين تقوس الساقين ومؤشر كتلة الجسم يعلله الباحث بأنه كلما كانت تقوس الساقين (للخارج ، للداخل) أكثر كانت مؤشر كتلة الجسم أكبر لأن أشخاص الذين لديهم تقوس أكثر تكون حركاتهم و نشاطهم اليومية قليلة، بهذا لا تصرفون الطاقة التي تأخذونه من واجباتهم اليومية و تخزين في جسمهم و تزداد كتلة الدهون و ترتفع مؤشر كتلة لديهم

" يُعتبر التحكم في الوزن عاملاً قابلاً للتعديل في الإدارة السلوكية للالتهاب العظمي المزمن في الركبة (Felson et al ، 1997، 728)، وهناك أدلة كثيرة على أن السمنة تزيد من تطور المرض. أفاد مانيك وآخرون (Manek et al ، 2003، 1024). عن وجود ارتباط قوي بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم (BMI) والإصابة بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة؛ كما أفادت التقارير أن انتشار آلام الركبة الثانوية للالتهاب العظمي المزمن يزداد مع ارتفاع مؤشر كتلة الجسم (Andersen et al ، 2003، 62). وأفاد دوغادوس وآخرون في دراسة طولية لمرضى التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة أكثر عرضة للإصابة بالمرض التدريجي من المرضى غير المصابين بالسمنة. أيضاً" (Dougados et al ، 1992، 378).

وإن إيجابية علاقة بين تقوس الساقين ومحيط البطن يعلله الباحث بأنه كلما كانت تقوس الساقين (للخارج ، للداخل) أكثر كانت محيط البطن أكبر لأن أشخاص الذين لديهم تقوس أكثر تقل حركاتهم الدورانية والثني بسبب قلة مرونة الأطراف السفلية و محدودية مرونة الفقرات، بهذا تقل حركاتهم اليومية وخاصة في منطقة وسط الجسم وتزداد تراكم كتلة الدهون في وسط أجسامهم، تؤثر تراكم الدهون على الميكانيكا الحيوية للمشي والطاقة الحيوية التي تؤثر على مفصل الركبة وأنماط المشي يُظهر البالغون الذين يعانون من السمنة المفرطة في دهون الجسم نطاق حركة أقل عند الكاحل والركبة والورك. (Andersen et al ، 2003، 67)

وإن إيجابية علاقة بين تقوس الساقين مرونة و قوة الظهر يعلله الباحث بأنه كلما كانت تقوس الساقين (للخارج ، للداخل) أكثر تقل مرونة و قوة الظهر بسبب عدم مرونة عضلات الجذع، أفادت الدراسات الحديثة أن عدم مرونة الجذع تؤثر على آلام أسفل الظهر في مرحلة البلوغ (Hangai et al ، 2010، 791) & (Sung et al ، 2014،

493). كما تم الإبلاغ عن وجود علاقة بين آلام أسفل الظهر ومرونة الورك (Radwan et al ، 2014، 61-66). أفاد لويد وآخرون أن الهياكل العظمية الهيكلية لدى الأطفال لم تتطور بشكل كاف لدعم التغيرات السريعة في التحميل الميكانيكي للعمود الفقري الناجم عن معدلات النمو التفاضلية للساقين والجذع (Lloyd et al ، 2014، 1454).  
**5) معرفة نوع العلاقة بين وضعية تقوس الساقين (تقوس الساقين Bow Legs) ونوعية الإصابات الجسمية لعينة قيد البحث.**

## الجدول (6)

الجدول (6) يبين العلاقة بين وضعية تقوس الساقين ونوع الإصابات لدى عينة البحث.

حالة	س-	ع±	إصابات الفقرات	الحوض	الركبة	القدم	حساب كل الإصابات
			العلاقة	العلاقة	العلاقة	العلاقة	العلاقة
تقوس الساقين	2.84	3.21	0.262**	0.503**	0.462**	0.323**	0.383**
دلالات إحصائية			000	000	000	000	000

يبين من الجدول (6) أعلاه علاقة الارتباط ( $r$ ) بين (تقوس الساقين الطبيعي، وتقوس الساقين للداخل، وتقوس الساقين للخارج) حيث كانت العلاقة بين تقوس الساقين و (إصابات الفقرات، وإصابات الحوض، وإصابات الركبة، وإصابات القدم، وحسب الإصابات بشكل عام) كانت ( $0.262^{**}$ )، ( $0.503^{**}$ )، ( $0.462^{**}$ )، ( $0.323^{**}$ )، ( $0.383^{**}$ ) على التوالي وقيمة ( $r$ ) أمام درجة الدلالات الإحصائية (000، 000، 0.000، 000، 000) على التوالي .

## تحليل النتائج:

تدل والنتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين (تقوس الساقين الطبيعي، وتقوس الساقين للداخل، وتقوس الساقين للخارج) و (إصابات الفقرات، وإصابات الحوض، وإصابات الركبة، وإصابات القدم، وحسب الإصابات بشكل عام).

## مناقشة النتائج:

إن وجود علاقة قوية بين تقوس الساقين وأنواع الإصابات يعللها الباحث من خلال مخاطر ومشاكل تقوس الساقين تنتج أساساً عن عدم تساوي الاحمال الواقعة على سطح مفصل دون باقي المفصل. وبمرور الوقت يؤدي ذلك الى حدوث تلف في غضاريف سطح المفصل وضعف عضلات المحيطة بالمفصل مما يسبب خشونة في المفصل وهذه من أكثر مضاعفات تقوس الساقين شيوعاً. " يعد تباعد الركبتين أو عدم تلامسهما عند ضم القدمين أو الكاحلين معاً من أبرز أعراض تقوس الساقين وأكثرها شيوعاً، إلا أن استمرار حالة الاعوجاج هذه بعد تجاوز الطفل عمر الثالثة ووصولاً إلى سن البلوغ يشير إلى وجود حالة تشوه في مفاصل وعظام الساقين. تشمل الأعراض الأخرى التي يعاني منها الأشخاص المصابون بتقوس الساق (آلام في الركبة أو الورك، انخفاض نطاق الحركة في الوركين، صعوبة في المشي أو الجري، عدم اتزان حركة الركبة آلام الظهر) وفي حال تفاقم الأعراض وتركها دون علاج، تزيد احتمالية إصابة الفرد بالتهاب

مفاصل الركبة تدريجياً مع التقدم في العمر، حيث يصبح رباط الركبة مثقلاً بوزن الجسم ومشدوداً بسبب اعوجاج الساقين، مما يؤدي إلى تيبس المفاصل والتهابها". (Casteleyn ، 1999، 5-10)

يعتقد أن محاذاة الورك والركبة والكاحل تلعب دوراً رئيسياً في توزيع الحمل في الركبة، وبالتالي التوتر الواقع على الهياكل العظمية. على سبيل المثال، يُعتقد أن الزيادة التعويضية في الدوران الداخلي للظنوب تصاحب الكعب المفرط تحت الكاحل أثناء حمل الوزن مما يخلق ضغطاً تعويضياً مسبقاً على مفصل الركبة. (Bates et al ، 1979، 338)& (Beckett et al ، 1992، 58)& وفي الركبة السليمة، قد تؤدي هذه القوة الدورانية إلى إجهاد الأربطة بمرور الوقت، مما يعزز من تراخي المفصل. وهذا ما يدعمه العمل في الجسم الحي الذي أظهر زيادة في أحمال الرباط الصليبي الأمامي أثناء حمل الوزن عند تطبيق عزم دوران داخلي على الركبة. عندما يتم تطبيق عزم الدوران الداخلي هذا مع فرط تمدد الركبة أو أرواح الركبة، وقد تم الإبلاغ عن أن أحمال الرباط الصليبي الأمامي أعلى بكثير مما كانت عليه عند تطبيق أرواح أو عزم الدوران الداخلي وحده. تشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن محاذاة الأطراف السفلية التي تعزز أرواح الركبة المفرطة وفرط تمدد الركبة والدوران الداخلي لعظم الظنوب أثناء حمل الوزن قد تخلق توتراً وتمتدداً للرباط الصليبي الأمامي، مما قد يعزز زيادة في الرباط الصليبي الأمامي، مما قد يعزز زيادة في الرباط الصليبي الأمامي (Fleming et al ، 2001، 163)& (Woodford et al ، 1994، 343)& (Kramer et al ، 2007، 446).

أن ارتخاء عضلات و اربطة مفصل الركبة تميل زاوية الركبة إلى جانب(الداخلي أو الخارجي) و هذا ما تغير من قوة مفصل لتحمل الأثقال الجسم وهذا ما تؤثر على تحول ثقل مفاصل الأخرى كالحوض و القدم و عمود الفقري و بالتالي حدوث الاصابات، " ينجم ارتخاء مفصل الركبة عن اختلال مفصل الركبة، وخاصة إزاحة الظنوب الأمامي بالنسبة لعظم الفخذ، مما يؤدي إلى خلع مفصلي وخلع جزئي وألم مفصلي. وقد ارتبطت زيادة تراخي الركبة الأمامي بخطر الإصابة بإصابات الرباط الصليبي الأمامي ويمكن أن تؤثر على الميكانيكا الحيوية للمفاصل الأخرى أثناء أنشطة حمل الوزن" (Contractures ، 1987، 14-8).

أن أرواح الركبة تثر على تغيرات في وضعية عمود الفقري وبالتالي تقلل من قدرته على الأداء، " يتسبب الفصال العظمي في الركبة في حدوث تقلصات انثناء الركبة، والتي تؤثر على القدرة على أداء الأنشطة اليومية" (Gardinier et al ، 2013، 458) و أكد نتائج البحث لتسوجي و زملائه عن وجود علاقة بين محاذاة العمود الفقري ومفصل الركبة، والتي أطلقوا عليها متلازمة الركبة والعمود الفقري" (Tsuji et al ، 2002، 519).

## 5- الإستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الإستنتاجات:

من خلال تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الإستنتاجات الآتية:

- 1) ظهرت النتائج انتشار أنواع تقوس الساقين (تقوس الطبيعي، وتقوس للخارج، وتقوس للداخل) بين عينة البحث.
- 2) ظهرت النتائج ضعف في قوة ومرونة عضلات الظهر لدى عينة ذوي تقوس الساقين (للخارج، للداخل) أكثر من عينة ذوي تقوس الساقين الطبيعي لعينة البحث.

- 3) ظهرت النتائج ارتفاع في درجات القياس لمؤشر كتلة الجسم ودرجات القياس لمحيط البطن لدى عينة ذوي تقوس الساقين (للخارج، للداخل) أكثر من عينة ذوي تقوس الساقين الطبيعي لعينة البحث.
- 4) ظهرت النتائج انتشار الإصابات الجسمية (الفقرات، الحوض، الركبة، القدم) لدى عينة ذوي تقوس الساقين (للخارج، للداخل) أكثر من عينة ذوي تقوس الساقين الطبيعي لعينة البحث.
- 5) ظهرت النتائج علاقة إيجابية قوية بين تقوس الساقين وكل من المتغيرين (مؤشر كتلة الجسم، ومحيط البطن) وعلاقة سلبية قوية بين تقوس الساقين وكل من المتغيرين (قوة عضلات الظهر، مرونة عضلات الظهر) لعينة البحث.
- 6) ظهرت النتائج علاقة إيجابية قوية بين تقوس الساقين وكل من الإصابات الجسمية (عمود الفقري، والحوض، والركبة، والقدم) لعينة البحث.

## 2-5 التوصيات:

- في ضوء نتائج التي تم التوصل إليها وضع الباحث عدة توصيات متعددة يأمل الإفادة منها وهي:
- 1) ضرورة فحص سريري لتحديد نوع تقوس الساقين لأطفال والشباب في وقت مبكر لمعرفة نوع الساقين لمعرفة نوع الساقين، ومعالجتها في حالة وجود تقوس زائد.
  - 2) قيام بما هو مناسب من العلاج إذا كان تقوس الساقين من نوع (تقوس للخارج، تقوس للداخل).
  - 3) علاج أي نوع من الإصابات البسيطة لأنه بمرور الزمن تحدث تآكل المفصل وتؤدي إلى إصابات خطيرة ومزمنة.
  - 4) اهتمام بممارسة تمارين البدنية لتقوية عضلات وأربطة المفاصل لحماية من تعرض للإصابات خاصة في مفاصل (الحوض، الركبة، القدم) وعضلات و أربطة فقرات عمود الفقري.
  - 5) اهتمام بممارسة تمارين البدنية ورفع مستوى اللياقة البدنية وحررق الدهون الزائدة لتخلص من وزن الزائد وإذابة دهون المتراكمة، حتى تنخفض درجات مؤشر كتلة الجسم ومحيط البطن، وتقليل ضغط الزائد على مفاصل الجسم.

## المراجع

- (1) أحمد جلال منصور؛ كيف أعرف تقوس الساقين: (استشاري جراحة عظام الاطفال والتشوهات وإعادة بناء الاطراف - جامعة عين شمس. دكتور عظام متخصص في جراحة عظام بالغين، تشوهات عظام، عظام القدم والكاحل، تقويم عظام، تغيير المفاصل، اصابات ملاعب ومناظير مفاصل، جراحة عظام اطفال، عظام بالغين وعظام اطفال، كيف أعرف تقوس الساقين). <https://baltoe.com/article 2022-08-03>. 11:18 AM
- (2) حلمي المليجي؛ **مناهج البحث في علم النفس**: (بيروت، دار النهضة العربية، 2001).
- (3) كمال عبد الحميد إسماعيل؛ **اختبارات وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان**: (القاهرة، مركز كتاب للنشر، 2016).
- (4) مازن كرديه؛ **تقوس الساقين عند الكبار وطرق علاجها**، استشاري اول جراحه العظام والعمود الفقري – والاصابات الرياضيه – وزراعه المفاصل، (2020). <https://drkurdieh.com/>.
- (5) محمد صبحي حسنين؛ **التقويم والقياس في التربية البدنية**؛ ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- (6) هشام عبدالباقي، **عيادة الركبة والفخذ؛ تقوس الساقين في الكبار**: استشاري جراحة العظام والمفاصل بجامعة عين شمس، رئيس قسم جراحة العظام والمفاصل السابق بمعهد ناصر للبحوث والعلاج، استشاري جراحة العظام والمفاصل بالمستشفى السعودي الالمانى بدبي. [/https://hip-knee.com:2022](https://hip-knee.com:2022)
- 7) Andersen RE, Crespo CJ, Barlett SJ, Bathon JM, Fontaine KR. **Relationship between body weight gain and significant knee, hip, and back pain in older Americans**. *Obes Res*. 2003;11:1159–62.
- 8) **Austin T. Fragomen, MD; Attending Orthopedic Surgeon**, Hospital for Special Surgery Director, Limb Salvage and Amputation Reconstruction Center, Hospital for Special Surgery. [https://www.hss.edu/conditions\\_correct-bowlegs-adults.asp](https://www.hss.edu/conditions_correct-bowlegs-adults.asp).
- 9) Austin T. Fragomen; MD, **How to Correct Bowlegs in Adults: Updated: 5/31/2022** [https://www.hss.edu/conditions\\_correct-bowlegs-adults.asp](https://www.hss.edu/conditions_correct-bowlegs-adults.asp)
- 10) Bates BT, Osternig LR, Mason B, et al. **Foot orthotic devices to modify selected aspects of lower extremity mechanics**. *Am J Sports Med*. 1979;7(6):338-342
- 11) Beckett ME, Massie DL, Bowers KD, et al. **Incidence of hyperpronation in the ACL-injured knee: a clinical perspective**. *J Athl Train*. 1992;27(1):58-60
- 12) Bergman RN, Stefanovski D, Buchanan TA, Sumner AE, Reynolds JC, Sebring NG, et al. **A better index of body adiposity**. *Obesity (Silver Spring)* 2011; 19:1083–1089.

- 13) Capaday C, Lavoie BA, Barbeau H, Schneider C, and Bonnard M. **Studies on the corticospinal control of human walking. I. Responses to focal transcranial magnetic stimulation of the motor cortex.** *J Neurophysiol* 81: 129–139, 1999.
- 14) Chang JS. **A biomechanical analysis of lower extremity on the flatfoot with external conditions.** Doctor's Degree. Daegu University; 2010.
- 15) Contractures Perry J. **A historical perspective.** *Clin Orthop Relat Res.* 1987;219:8–14.
- 16) Cornwall MW, McPoil TG. **Footwear and foot orthotic effectiveness research: a new approach.** *J Orthop Sports Phys Ther.* 1995;21(6):337-344
- 17) Dettling S, Weiner DS. **Management of bow legs in children: A primary care protocol.** *J Fam Pract* 2017;66(5):E1–6.
- 18) Dougados M, Gueguen A, Nguyen M, Thiesce A, Listrat V, Jacob L, et al. **Longitudinal radiographic evaluation of osteoarthritis of the knee.** *J Rheumatol.* 1992;19:378–84.
- 19) Felson DT, Zhang Y, Hannan MT, Naimark A, Weissman B, Aliabadi P, et al. **Risk factors for incidents radiographic knee osteoarthritis in the elderly: The Framingham Study.** *Arthritis Rheum.* 1997;40:728.
- 20) Fleming BC, Renstrom PA, Beynon BD, et al. **The effect of weightbearing and external loading on anterior cruciate ligament strain.** *J Biomech.* 2001;34(3):163-170
- 21) Gardinier ES, Manal K, Buchanan TS, Snyder-Mackler L. **Altered loading in the injured knee after ACL rupture.** *J Orthop Res.* 2013;31:458–464. doi: 10.1002/jor.22249
- 22) Grégoire Courtine, and Marco Schieppati; **Tuning of a Basic Coordination Pattern Constructs Straight-Ahead and Curved Walking in Humans.** p1524. 01 APR 2004. <https://doi.org/10.1152/jn.00817.2003>.
- 23) Hangai M, Kaneoka K, Okubo Y, Miyakawa S, Hinotsu S, Mukai N, et al. Relationship between low back pain and competitive sports activities during youth. *Am J Sports Med.* 2010;38: 791–796.
- 24) Janaki Ramanan N, Teachable AJ, Waukau AE, et al. **Static knee alignment is associated with the risk of noncompartmental knee cartilage defects.** *J Orthoepy Res* 2008; 26: 225–230.
- 25) Jasper W.K. Tong, MSc. **Injuries: Systematic Literature Review with Meta-analysis.** *Journal of Orthopedic & Sports Physical Therapy,*

- Published Online: September 30, 2013, Volume 43, Issue10, Pages700-714. <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2013.4225>.
- 26) Kinanah Yaseen , MD, Cleveland Clinic; **Rheumatoid Arthritis (RA)**. Gordon Mao , MD, Indiana University School of Medicine. Reviewed/Revised Dec 2022. <https://www.msmanuals.com/home/bone,-joint,-and-muscle-disorders/joint-disorders/rheumatoid-arthritis-ra>
- 27) Kramer LC, Denegar CR, Buckley WE, et al. **Factors associated with anterior cruciate ligament injury: history in female athletes**. J Sports Med Phys Fit. 2007;47:446-454
- 28) Kruseman N, Geesink RGT, van der Linden AJ *et al*. **Acute knee injuries: diagnostic & treatment management proposals**. See <http://arnos.unimasas.nl/show.cgi?fig1?46875> (last checked 5 April 2013) [Ref list]
- 29) Kwon KJ. **Complete guide for genu varum and arthritis**. Seoul. Sam 2002.
- 30) Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, Myer GD, De Ste Croix MB. **Chronological age vs. biological maturation: implications for exercise programming in youth**. J Strength Cond Res. 2014;28: 1454–1464.
- 31) López, Relationship **between knee alignment in asymptomatic subjects and flexibility of the main muscles that are functionally related to the knee**. J Int Med Res. 2018 Aug; 46(8): 3065–3077. Published online 2018 Jun 25. doi: [10.1177/0300060518771825](https://doi.org/10.1177/0300060518771825)
- 32) Manek NJ, Hart D, Spector DT, MacGregor AJ. **The association of body mass index and osteoarthritis of the knee joint: An examination of genetic and environmental influences**. Arthritis Rheum. 2003;48:1024–9.
- 33) **Medically reviewed by: Abigail S. Helms, PA**: Date reviewed: April 2020: [https://www.nemours.org/find-a-doctor/21412-abigail-helms-orthopedics-wilmington.html?external\\_id=RE2350801010600](https://www.nemours.org/find-a-doctor/21412-abigail-helms-orthopedics-wilmington.html?external_id=RE2350801010600).
- 34) Myer GD, Ford KR, Khoury J, Succop P, Hewett TE (2010) **Development and validation of a clinic-based prediction tool to identify female athletes at high risk for anterior cruciate ligament injury**. Am J Sports Med. 38:2025-2033. Link: <https://goo.gl/RzcaVs>
- 35) Peter J. Moley , MD, Hospital for Special Surgery; Lower back pain. Reviewed/Revised Oct 2022. <https://www.msmanuals.com/home/bone,-joint,-and-muscle-disorders/low-back-and-neck-pain/low-back-pain>

- 36) Radwan A, Bigney KA, Buonomo HN, Jarmak MW, Moats SM, Ross JK, et al. **Evaluation of intra-subject difference in hamstring flexibility in patients with low back pain: an exploratory study.** J Back Musculoskelet Rehabil. 2014. doi: 10.3233/BMR-140490.
- 37) Spahn G, Grosser V, Schiltenswolf M, Schröter F, Grifka J. [**Football as risk factor for a non-injury-related knee osteoarthritis - results from a systematic review and metaanalysis**] Sportverletz Sportschaden Organ Ges Orthopadisch-Traumatol Sportmed. 2015;29:27–39.
- 38) Sung PS. A kinematic **analysis for shoulder and pelvis coordination during axial trunk rotation in subjects with and without recurrent low back pain.** Gait Posture. 2014;40: 493–498.
- 39) Trauma Mon. **Association of Soccer and Genu Varum in Adolescents.** Published online 2015 May, 20(2): e17184. doi: [10.5812/traumamon.17184](https://doi.org/10.5812/traumamon.17184). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4538725/>.
- 40) Tsuji T., Matsuyama Y., Goto M. Knee–spine syndrome: **correlation between sacral inclination and patellofemoral joint pain.** J Orthop Sci. 2002;7:519–523.
- 41) Witvrouw E, Danneels L, Thijs Y, Cambier D, Bellemans J. Does soccer participation lead to genu varum? Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2009;17:422–427
- 42) Woodford-Rogers B, Cyphert L, Denegar CR. **Risk factors for anterior cruciate ligament injury in high school and college athletes.** J Athl Train. 1994;29(4):343-346

تأثير استخدام تمارين التدريب المتقاطع على تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس

## **The effect of using cross-training exercises on learning the offensive hitting skill for students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tripoli**

د. مجدي أبوبكر حمزة  
Dr. Magdy Abu Bakr Hamza

أ. محمد علي زايد  
Muhammad Ali Zayed .

د. وليد علي المرغني  
D. Walid Ali Al-Marghani A

الايمل: [w.elmarghani@uot.edu.ly](mailto:w.elmarghani@uot.edu.ly)\*

تاريخ القبول / 2024/10/22

درجة التقييم ( 74 )

تاريخ الاستلام / 2024/8/18

**الكلمات المفتاحية: التدريب المتقاطع – القوة الانفجارية للرجلين – تعلم مهارة الضرب الهجومي**  
**Keywords: cross-training - explosive strength of the legs - learning the skill of attacking hitting**

### **ملخص البحث:**

ويهدف البحث للتعرف على تأثير استخدام تمارين التدريب المتقاطع (CrossFit) لتحسين القوة الانفجارية للرجلين على تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي – بعدي)، وبلغ حجم العينة 15 طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري القوة الانفجارية للرجلين وتعلم مهارة الضرب الهجومي في الكرة الطائرة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

### **Abstract:**

The research aims to identify the effect of using cross-training exercises (CrossFit) to improve the explosive power of the legs on learning the attacking skill for students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tripoli. The experimental approach was used in a single-group design (pre-post), and the sample size was 15 students. They were chosen intentionally. The most important results resulted in statistically significant differences in the variables of the explosive power of the legs and learning the skill of attacking volleyball between the pre- and post-measurements and in favor of the post-measurement.

## مقدمة البحث:

شهدت الأونة الأخيرة ظهور شكل تنظيمي حديث يطلق عليه التدريب المتقاطع Cross Training يهدف إلى تحسين القدرات البدنية والفسولوجية الخاصة بالنشاط من خلال استخدام أنشطة ورياضات، ووسائل متعددة، وتوظيف أجهزة وأدوات، وتقنيات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة والإثارة لتحسين الحالة النفسية، والتي تزيد من الدافعية عند تنفيذ واجبات التدريب، والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء في المنافسة الرياضية، حيث يؤدي التدريب المتقاطع إلى التخلص من نمطية الأداء، والذي يؤثر بالسلب على مكونات الحالة التدريبية للرياضيين. (حسن، 2004)

إن التدريب المتقاطع هو أحد الاتجاهات الحديثة في مجالي التدريب والتعليم الذي يهدف إلى تحسين الكفاءة البدنية من خلال استخدام العديد من الأنشطة الرياضية التي تشمل مجموعة متنوعة من الوسائل والأجهزة التدريبية، والتي ينعكس تأثيرها على اللاعبين في التقليل من خطر الإصابات، إضافة إلى عنصر الإثارة والتشويق وزيادة الدافعية نحو الممارسة، والتطوير متعدد الجوانب الذي تتطلبه هذه الفعالية، فالتدريب المتقاطع الإمكانية في رفع مستوى القدرات البدنية من خلال استخدام أنشطة وألعاب مختلفة متنوعة تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء في النشاط الرياضي التخصصي. (عباس و عبود، 2016)

إن التدريب المتقاطع هو أسلوب تدريبي يجمع بين نشاطين أو أكثر في البرنامج، ولقد صمم التدريب المتقاطع خصيصاً من أجل تنمية اللياقة البدنية وتوفير الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة، ولتقليل نسبة الإصابة والقضاء على الرتابة في التدريب، وكذلك الحد من مخاطر الإصابة بالاحترق النفسي الناتج عن ظاهرة الحمل الزائد. (Werner & Sharon, 2011)

وقد تم تصميم Cross Fit في الأصل لتدريب الأفراد (على سبيل المثال، ضباط الشرطة والقوات الخاصة العسكرية) الذين يتطلب عملهم لياقة بدنية وقوة عضلية لكي يتمكنوا من التحول من مستويات منخفضة إلى عالية من الجهد في ثوانٍ، ويهدف البرنامج إلى تحسين كفاءة الحركة، ويشتمل على حركات وظيفية مختلفة لتعزيز قوة العضلات واللياقة القلبية التنفسية. (Meyer, Morrison, & Zuniga, 2017)

ووفقاً لـ غلاسمان مؤسس كروس فيت CrossFit فإن كروس فيت هو نظام قوة وتكييف مبني على حركات وظيفية متنوعة باستمرار، يتم تنفيذها بكثافة عالية، وهو كنظام تدريب وظيفي يهدف إلى تنمية اللياقة البدنية من خلال تطوير وتحسين الجودة البدنية في عشرة جوانب كالتحمل الدوري التنفسي، والقدرة، والقوة، والمرونة، والقوة، والسرعة، والتنسيق، وخفة الحركة، والتوازن، والدقة. (Han, Bin Syed Ali, & Lifu, 2021)

فالتدريب المتقاطع هو استخدام مختلف الأنشطة لتحقيق تكيف شامل في النشاط الرياضي التخصصي، حيث أنه يستخدم أنشطة خارج التدريبات التخصصية، لتوفير راحة من تأثيرات التدريب في الرياضة التخصصية، الأمر الذي يتيح استراحة قصيرة للعضلات والأوتار والعظام والمفاصل والأربطة، والعمل على تحقيق التوازن العضلي، فالتدريب المتقاطع هو وسيلة فعالة ليستريح الجسم من الأنشطة الرياضية الخاصة العادية مع المحافظة على المستوى البدني والنفسي. (Walker, 2007)

وتتضمن أنشطة التدريب المتقاطع كل من التدريب بالأنقال، وتمارين البليومترك مثل الوثب على الصندوق، والتدريب بالليستي والتي تعمل على بناء قوة الجسم وتنمية القوة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين، كما تشمل الأنشطة الخاصة بالتحمل

الهوائي ومنها تمرينات الهرولة، واستخدام السير المتحرك وعجلة التدريب الثابتة، وكذلك تشمل أنشطة التحمل اللاهوائي ومنها تدريبات السرعة. (Moran & Mcglynn, 1997)

وتحظى المشاركة في برامج التمارين الجماعية عالية الكثافة بالاهتمام من قبل الكثير من ممارسي النشاط الرياضي، حيث تعد تمارين ال كروس فيت CrossFit شكل من أشكال التدريب المتقاطع عالي الكثافة، وهو أحد البرامج التي نمت بسرعة منذ نشأتها، وعلى الرغم من عدم وجود إحصاء رسمي لعدد الأشخاص المشاركين في برامج ال كروس فيت CrossFit، إلا أن التقديرات تشير إلى أن هذا البرنامج يستخدم في أكثر من 2000 مرفق رياضي في جميع أنحاء العالم. (Meyer, Morrison, & Zuniga, 2017)

وتعد مهارة الضرب الهجومي من أبرز المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، كما تعد أقوى الوسائل التي تستعمل في الهجوم المباشر وأن الفريق الذي يتقن أداء مهارة الضرب الهجومي يتمكن من الفوز في المباراة، باعتبارها تؤدي إلى كسب نقطة مباشرة، وتستلزم هذه الضربة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالقوة الانفجارية للرجلين فضلا عن سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة والدقة في الأداء الحركي في توجيه الضربات، كما أنه يعد وسيلة هجومية موجهة للتغلب على دفاعات الفريق المنافس بقوة كبيرة مقارنة بمختلف الوسائل أو المهارات الهجومية الأخرى. (الدليمي و الأمير، 2010)

ومهارة الضرب الهجومي هي إحدى المهارات الأساسية التي يجب تعلمها ضمن مقرر الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ليكون قادرا على تعليمها مستقبلا لتلاميذ المدارس، حيث تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يكثر ممارستها في المدارس بالمستويات المختلفة، ويقوم لها قسم النشاط الرياضي بوزارة التعليم العديد من المسابقات.

ويمكننا تقسيم طريقة أداء مهارة الضرب الهجومي إلى أربع مراحل متتالية وهي: -

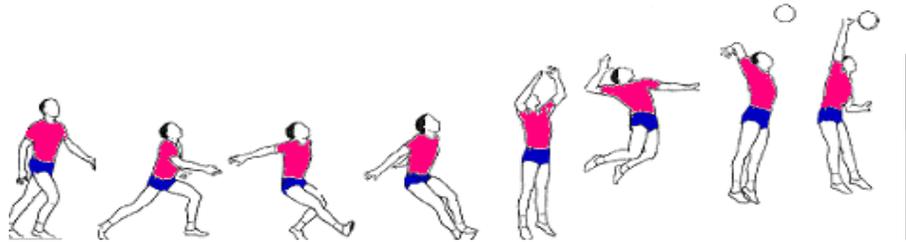
أولاً: مرحلة الاقتراب.

ثانياً: مرحلة الارتقاء.

ثالثاً: مرحلة الضرب.

رابعاً: مرحلة الهبوط.

وتتشابه طريقة أداء الضربات الهجومية في المراحل جميعها عدا مرحلة الضرب.



#### مشكلة البحث:

يشهد العالم ثورة في التطور العلمي والتكنولوجي في جميع مجالات الحياة، حيث نال المجال الرياضي نصيباً كبيراً من هذا التقدم العلمي والتطور التكنولوجي، الأمر الذي انعكس على مستوى المنافسات والإنجازات الرياضية، الأمر الذي يعود لعدة

أسباب أهمها تطور طرق التدريب وأساليب إعداد اللاعبين وفقاً للأسس العلمية بالإضافة إلى تطور التكنولوجيا المصاحبة وتوفر العديد من الأجهزة والأدوات المساعدة.

ويعد التدريب المتقاطع Cross Fit أحد أساليب التدريب الحديثة التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة، وهو من الأساليب المستخدمة لتطور مستوى اللياقة البدنية من أجل زيادة صحة ولياقة المتدربين، فهو مجموعة متنوعة من الحركات الرياضية البدنية التي تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الرياضية مثل مهارات الجمباز ورفع الأثقال وتمارين وزن الجسم لتحقيق أقصى قدر من العمل المنجز في أقصر وقت ممكن، أي تكثيف الجهد ضروري لتحقيق أفضل النتائج، يتم من خلال توظيف منهج متنوع والتدريب المستمر للوصول إلى تطور في مستوى اللياقة البدنية. (Imran & Youssef, 2022)

هذا واختلقت الآراء حول التدريب المتقاطع Cross Fit ما بين مؤيد له من حيث كونه الحل الأمثل والأكثر واقعية لتتبعه وشموله، وبين من عارضه لتعارضه مع مبدأ خصوصية التدريب حسب وجهة نظرهم، إلا أن العديد من الآراء قد اتفقت على أهمية استخدامه في فترات الخطط التدريبية والمراحل الانتقالية منه، للإعداد التنافسي لكسر جمود برامج التدريب التخصصية وانطلاقاً من كونه يعتمد على تنوع أنشطة يُكمل بعضها البعض، وتتيح المزيد من الاسترخاء. (خاطر، قنديل، و الضاحي، 2019)

ومن خلال متابعة تطورات التدريب البدني الحديث عامة، والاطلاع على بعض الدراسات السابقة الحديثة والتي تُعنى بموضوع التدريب المتقاطع خاصة، لوحظ تفاوت أغراض استخدام هذا النوع من التدريبات، كأسلوب ووسيلة لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية المتنوعة. (القواسمي، 2016)

ومن خلال عمل الباحثون في تدريس المقررات المختلفة وخاصة مقرر الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والإشراف على طلاب التدريب الميداني، حيث لاحظ ضعف مستوى الطلاب عند أداء مهارة الضرب الهجومي ويعزو الباحث هذا الضعف لعدم قدرة الطلاب على الوثب عالياً بارتفاع يتناسب مع ارتفاع الشبكة، الأمر الذي يجعل من الطلاب يضربون الكرة خارج الملعب أو في اتجاه الشبكة أو يقومون بضرب الكرة بشكل سهل باتجاه الملعب الآخر، وكماحولة علمية تهدف للتعرف على مدى تأثير هذا النوع من التمرينات في تحسين مستوى القوة الانفجارية للرجلين وما ينجم عن ذلك من تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات التدريب المتقاطع (CrossFit) على تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

#### فروض البحث:

1. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى القوة الانفجارية للرجلين لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.
2. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تعلم مهارة الضرب الهجومي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

## مصطلحات البحث:

## • التدريب المتقاطع:

هو "ذلك الأسلوب الذي يهدف إلى تحسين اللياقة البدنية بشكل متواصل ومتنوع من خلال أداء حركات وظيفية بدنية بشدة عالية نسبياً". (درويش، 2021)

## • الضرب الهجومي:

هو "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية". (الدليمي و الأمير، 2010)

## الدراسات السابقة:

1. دراسة (درويش، 2021) بعنوان (أثر التدريب المتقاطع في منحنى التغير لتركيب الجسم ومحتوى المعادن في العظام وكثافتها والقوة العضلية لدى منتسبات مراكز اللياقة البدنية)، وهدفت الدراسة للتعرف على أثر التدريب المتقاطع في منحنى التغير للمتغيرات قيد البحث، وقد تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من 13 سيدة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وخلص البحث إلى أنه يوجد تأثير للتدريب المتقاطع على المتغيرات قيد البحث والتي من أهمها القوة العضلية.

2. دراسة (خليل و العجمي، 2018) بعنوان (تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لناشئ الكرة الطائرة)، وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء لمهارة الضرب الهجومي لدى ناشئ الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي، اشتملت عينة البحث الأساسية على 16 ناشئ تم اختيارهم عمدياً من نادي السيب وصحار المشاركين في بطولة الكرة الطائرة للناشئين تحت 16 سنة بسلطنة عمان للموسم الرياضي 2014-2015، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي) لملائمته طبيعة هذا البحث.

## مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس لفصل الخريف من العام الجامعي

2023/2022م.

## عينة البحث:

قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (ذكور) لفصل الخريف من

العام الجامعي 2023/2022م، حيث بلغ عددهم (15) طالب.

جدول 1 التوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف النسبي
1	العمر	سنة	15	20.80	$\pm 1.203$	5.78%
2	الطول	متر	15	1.71	$\pm 0.0683$	3.99%
3	الوزن	كجم	15	79.5	$\pm 5.834$	7.34%
4	الوثب العريض (القوة الانفجارية)	سم	15	51.9	$\pm 1.4191$	2.73%
5	تعلم مهارة الضرب الهجومي	درجة	15	4.62	$\pm 0.8490$	18.38%

يتضح من الجدول (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل تطبيق البرنامج أن قيم معامل الاختلاف النسبي تراوحت ما بين (2.73% - 18.38%) وهذه القيم أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في متغيرات البحث.

#### شروط اختيار العينة:

- أن يكون الطلاب من الذكور .
- موافقة الطلاب على تطبيق البرنامج.
- الالتزام بحضور الوحدات التعليمية (يومي الاثنين والخميس).

#### الأجهزة المستخدمة في البحث:

- استمارة لتسجيل البيانات.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين.
- اختبار تقييم أداء مهارة الضرب الهجومي.

تم تقييم أداء الطلاب عن طريق استمارة تقييم أداء مهارة الضرب الهجومي بحيث تكون الدرجة النهائية لأداء المهارة (10 درجات) تقسم كالتالي:

أ- الجزء التحضيري (وقف الاستعداد) ويعطى (2 درجات)

ب- الجزء الرئيسي (الاقترب والارتقاء وضرب الكرة) ويعطى (6 درجات)

ج- الجزء الختامي (الهبوط) ويعطى (2 درجة)

الدراسة الأساسية:

بناء البرنامج المقترح:

### 1. تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج في ثلاثة أهداف طبقاً وتتمثل فيما يلي:

- أ- **هدف معرفي:** إكساب الطلاب المعلومات من مفاهيم وحقائق مرتبطة بتعلم مهارة الضرب الهجومي ومواد القانون الخاصة بها.
- ب- **هدف مهاري:** إكساب الطلاب كيفية أداء المهارة بدقة وسرعة وتوقيت سليم، وقد تم تحديد المراحل الفنية للأداء المهاري لمهارة الضرب الهجومي.
- ج- **هدف وجداني:** إكساب الطلاب اتجاهات إيجابية نحو استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تعلم مهارة الضرب الهجومي.

### 2. أسس بناء البرنامج:

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية للطلاب واحتياجاتهم البدنية والنفسية.
- أن يراعي الفروق الفردية بين الطلاب وعوامل الأمن والسلامة.
- أن يتميز البرنامج بالتدرج من السهل إلى الصعب والتنوع والتشويق .
- أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات الطلاب مما يدفعهم إلى الابتكار .
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعل بين الطلاب والبرنامج .
- أن يراعي توفير الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج والأجهزة اللازمة .

### 3. الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- ملعب الكرة الطائرة .
- كرات وشبكة الكرة الطائرة.
- أقماع وعلامات.
- حبال مطاطية.
- حبال للوثب.
- أثقال بأوزان مختلفة.

### 4. الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج بواقع وحدتين لمدة "6" أسابيع، وبذلك يتضمن البرنامج "12" وحدة، وزمن تنفيذ كل وحدة 60 دقيقة.

أولاً: القياسات القبليّة

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في متغيري القوة الانفجارية ومهارة الضرب الهجومي (قيد البحث)، وذلك خلال يومي الاثنين 2022/12/19 والخميس 2022/12/22م.

## ثانياً: تطبيق البرنامج

تم تطبيق محتوى برنامج التدريب المتقاطع المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) خلال الفترة من يوم 2022/12/25م إلى يوم 2023/2/2م لمدة (6) أسابيع بواقع 60 دقيقة وذلك خلال يومي (الاثنين والخميس) من كل أسبوع ضمن الوحدة التعليمية الأسبوعية وموافقة الطلاب على الحضور يوم إضافي من كل أسبوع ولمدة 6 أسابيع.

## القياسات البعدية:

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية يوم الاثنين الموافق 2023/2/06م بنفس شروط القياسات القبلية.

## المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات من خلال استخدام البرنامج الإحصائي SPSS، والمعالجات هي:

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- اختبار ت.
- نسبة التحسن.
- قيمة كوهين وحجم التأثير.

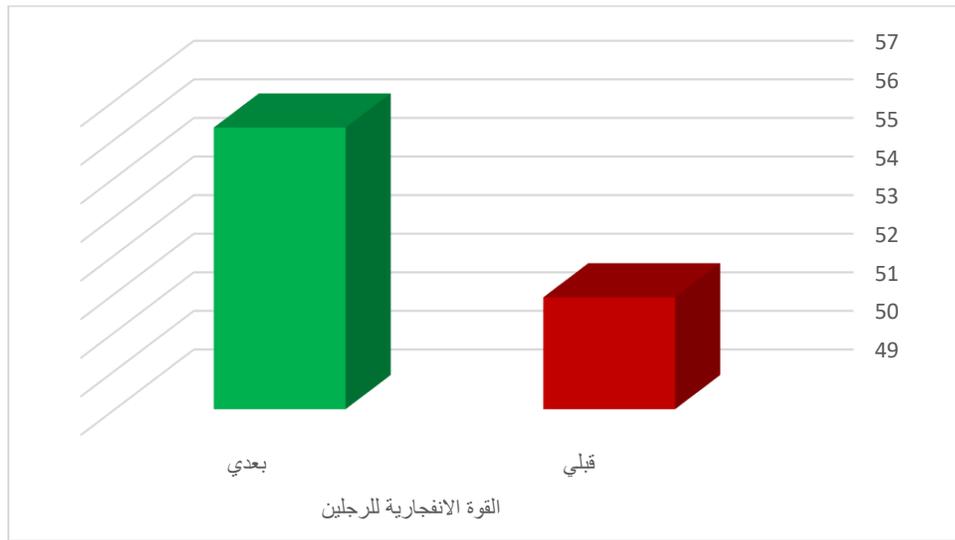
## عرض النتائج:

جدول 2 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ت ونسبة التحسن وحجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير القوة الانفجارية للرجلين

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة d كوهين	حجم التأثير
القوة الانفجارية للرجلين	قبلي	51.9	±1.4191	*3.657	0.000	8.48%	0.94	كبير
	بعدي	56.3	±1.1073					

يتضح من الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدى وقيمة اختبار ت ومستوى الدلالة ونسبة التحسن وحجم التأثير لاختبار الوثب العريض من الثبات لقياس متغير القوة الانفجارية للرجلين.

حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغير القوة الانفجارية للرجلين تساوي 3.657 وبمستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن بلغت 8.48%، وكانت قيمة كوهين (d) تساوي 0.94 بحجم تأثير كبير، والشكل رقم (1) يوضح الفروق في المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير القوة الانفجارية للرجلين.



شكل بياني 1 الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين

جدول 3 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات ونسبة التحسن وحجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير تعلم مهارة الضرب الهجومي

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة d كوهين	حجم التأثير
تعلم مهارة الضرب الهجومي	قبلي	4.62	$\pm 0.8490$	*4.546	0.000	%70.6	1.17	كبير
	بعدي	7.88	$\pm 1.2461$					

يتضح من الجدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي وقيمة اختبارات ومستوى

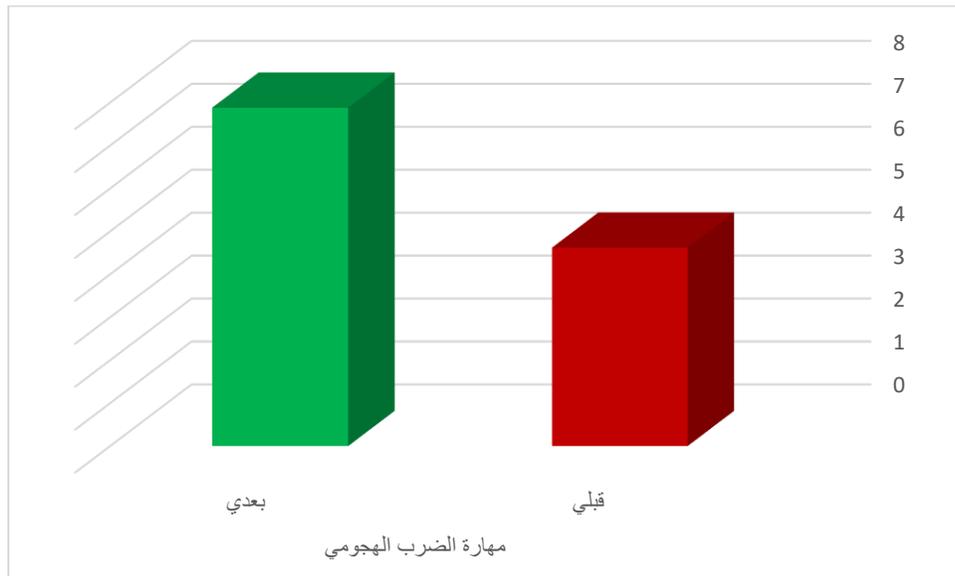
الدلالة ونسبة التحسن وحجم التأثير لاختبار تعلم مهارة الضرب الهجومي.

حيث كانت قيمة ت المحسوبة لمتغير تعلم مهارة الضرب الهجومي تساوي 4.546 وبمستوى دلالة 0.000 وهو أصغر

من مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس

البعدي وبنسبة تحسن بلغت %70.6، وكانت قيمة كوهين (d) تساوي 1.17 بحجم تأثير كبير، والشكل رقم (2) يوضح

الفروق في المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير تعلم مهارة الضرب الهجومي.



شكل بياني 2 الفروق بين المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير مهارة الضرب الهجومي

#### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2) بأن قيمة ت المحسوبة لمتغير القوة الانفجارية للرجلين تساوي 3.657 وبمستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن بلغت 8.48%، وكانت قيمة كوهين (d) تساوي 0.94 بحجم تأثير كبير.

كما يتضح من جدول (3) بأن قيمة ت المحسوبة لمتغير تعلم مهارة الضرب الهجومي تساوي 4.546 وبمستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن بلغت 70.6%، وكانت قيمة كوهين (d) تساوي 1.17 بحجم تأثير كبير

ويرى الباحثون أن هناك تحسن ملحوظ في متغيري القوة الانفجارية للرجلين ومهارة الضرب الهجومي وذلك نتيجة استخدام التدريب المتقاطع وهذا يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات العلمية كدراسة (Zebritz, 2010) ودراسة (Alkiki, Esmail, & Al-Khalidi, 2020) ودراسة (البربري، العيوطي، قميحة، و عبدالرحمن، 2020).

ويشير (Zebritz, 2010) إلى أن التدريب المتقاطع له تأثير إيجابي على كل من (القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل، السرعة، المرونة) وهي عناصر تساهم في تطوير المهارات الحركية.

كما توصل (Alkiki, Esmail, & Al-Khalidi, 2020) إلى أن سبب تحسن القدرات البدنية (القوة العضلية للساقين والذراعين - سرعة الانتقال - الدقة - التحمل الدوري التنفسي - الرشاقة) لدى أفراد العينة الأساسية هو فاعلية محتوى برنامج التدريب المتقاطع المتضمن تدريبات الأثقال للذراعين والساقين والجذع والتي تهدف إلى بناء عضلات قوية.

ويرجع (البربري، العيوطي، قميحة، و عبدالرحمن، 2020) ذلك التقدم إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب المتقاطع الذي كان له تأثير إيجابي أكثر من البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة

حيث أن البرنامج التدريبي المقترح اشتمل على تدريبات متنوعة ومختلفة (مهارية وبدنية) والتي ساهمت بشكل كبير في تنمية دقة أداء مهارة الارسال الساحق.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من (الراعي، 2013) (علي، 2012) (حجر، 2007) على أن البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء المهاري.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القوة الانفجارية للرجلين بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير تعلم مهارة الضرب الهجومي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

#### التوصيات:

1. استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تنمية وتحسين القدرات البدنية المختلفة للطلاب.
2. استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تعلم الأداء المهاري للمهارات المختلفة سواء الدفاعية أو الهجومية لمقرر الكرة الطائرة.
3. استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تعلم المهارات المختلفة للمقررات العملية الأخرى.
4. استخدام تمارين التدريب المتقاطع في تنمية وتحسين القدرات البدنية المختلفة لعينة من الطالبات.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية

- أحمد علي الراعي. (2013). تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير القدرات الحركية الخاصة وعلاقته بالضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة. مصر: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- زكى محمد حسن. (2004). *التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضي*. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
- سعيد عبدالرشيد خاطر، وائل السيد قنديل، و علي محمد الضاحي. (2019). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم. *المؤتمر العلمي الدولي الأول "التربية البدنية والرياضة من الكفاءة الى الكفاءة"* (الصفحات 149-164). مصر: مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .
- عاطف رشاد خليل، ومشيرة إبراهيم العجمي. (2018). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لناشئى الكرة الطائرة. *مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، جامعة الملك سعود - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، 1*، الصفحات 25-39.
- محمد أحمد علي. (2012). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى الكومتيه بمنطقة المنيا. مصر: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- مهند خليل القواسمي. (2016). أثر التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية في محافظة الخليل. فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية في نابلس.
- مؤيد جاسم عباس، و كاظم عباس عبود. (2016). تأثير أسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات فئة الشباب. *مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 28*(4)، 19-42.
- ناهدة الدليمي، و عايد الأمير. (2010). تأثير تمرينات نوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة. *مجلة علوم التربية الرياضية، 3*، الصفحات 111-130.
- نجلاء البربري، مسعد العيوطي، محمد قميحة، و محمود عبدالرحمن. (2020). تأثير التدريب المتقاطع على دقة أداء مهارة الإرسال الساحق لناشئى الكرة الطائرة. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، الصفحات 521-542*.
- ياسر محمد حجر. (2007). تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئى المباراة. مصر: رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين أبووير، جامعة الأسكندرية.
- يوسف درويش. (2021). أثر التدريب المتقاطع في منحى التغير لتركيب الجسم ومحتوى المعادن في العظام وكثافتها والقوة العضلية لدى منتسبات مراكز اللياقة البدنية. نابلس، فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح.

- Alkiki, A. A., Esmail, M. A., & Al-Khalidi, F. H. (2020). The Effect of Using Cross Training on Improving Some of the Physical abilities of Basketball players and its Relationship to the Biochemical Variables. *Journal of Applied Sports Science, 1*, pp. 67-74.
- Han, Y., Bin Syed Ali, S. K., & Lifu, J. (2021). Effects of CrossFit intervention on students' physical fitness in physical education: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport, 21*(5), 2585-2590.
- Imran, H. S., & Youssef, F. S. (2022). CrossFit Exercises and Their Impact on the Explosive Power and Speed Characteristic of Young Goalkeepers in Football. *Journal of ALgebraic Statistics, 13*(3), 1652-1656.
- Meyer, J., Morrison, J., & Zuniga, J. (2017). The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. *Workplace health & safety, 65*(12), 612-618.
- Moran, T., & McGlynn, H. (1997). *Cross Training for Sports, Human Kinetics Books*. San Francisco, U.S.A.
- Walker, B. (2007). *The anatomy of sports injuries*. U.S.A: North Atlantic Books.
- Werner, W., & Sharon, A. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program*. USA: Cengage Learning, 2ed.
- Zebriz. (2010). *cross training program: its effects on the physical fitness status of athletes*. 30 may, USA.

مدى استخدام التخطيط العلمي في التدريب لدى مدربي لعبة كرة القدم

## The extent of the use of scientific planning in training by football coaches

د. محمود محمد مزيود

د. ابتسام عمار جبارة

د. علي رمضان المصروب

aliramadan704@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/11/28

درجة التقييم ( 85 % )

تاريخ الاستلام / 2024/10/17

الكلمات المفتاحية: التخطيط - التدريب - كرة القدم

**Keywords: planning - training - football**

### ملخص البحث:

وهدف البحث إلى التعرف على مدى استخدام المدربين للتخطيط العلمي في لعبة كرة القدم ، ولهذا الغرض تم تصميم استمارة استبيان تضمنت عدة مجالات ذات صلة بموضوع الدراسة وتم عرضها على الخبراء والمختصين، وكانت عينة البحث من (27) مدرباً، وتوصل البحث إلى أن المستوى العام لم يصل إلى المتوسط وبالتالي وجود ضعف في استخدام التخطيط العلمي لدى المدربين، وأوصى الباحث بإيجاد الحلول المناسبة لكافة المجالات التي تساعد المدربين من أجل الرفع من مستوى العملية التدريبية.

The research aimed to identify the extent to which coaches use scientific planning in the game of football. For this purpose, a questionnaire was designed that included several areas related to the subject of the study and was presented to experts and specialists. The research sample consisted of (27) coaches. The research concluded that the general level did not reach the average, and thus there was a weakness in the use of scientific planning among trainers. The researcher recommended finding appropriate solutions for all areas that help trainers in order to raise the level of the training process.

## مقدمة البحث

لم تعد العملية التدريبية الحديثة بجوانبها الفنية والإدارية والتنظيمية عملية عشوائية يتم تسييرها وفقاً للطلبات، بل أصبحت عملية علمية منظمة لها أسس وقواعد ومضامين ومفاهيم مرتبطة بشكل تام وفاعل مع العلوم التطبيقية المختلفة، بحيث أصبح الترابط بينهما وثيقاً لا يمكن تجاهله أو الإستغناء عنه لتطوير مستوى الأداء الرياضي للاعبين أو الفريق، ووفقاً لهذا المفهوم فإن الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب والفريق لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال التخطيط العلمي السليم للعملية التدريبية، بحيث يكون لكل مرحلة من مراحل التدريب خطط وأهداف مرحلية ومستقبلية واضحة المعالم داخل الخطة التدريبية السنوية يتم تنفيذها وفق رؤية علمية واقعية مبنية على مستوى اللاعب والفريق والمرحلة العمرية والإمكانات المتوفرة.

(المولى، الكعبي، و مالح، 2017)

إنّ التخطيط الرياضي هو العملية المقصودة المبنية على أساس الدراسات العلمية لمختلف التنبؤات والتصورات للحاضر والمستقبل مع الإستفادة من الماضي، ثم وضع خطة تبين أهداف النشاط الرياضي.

ويعدّ التخطيط العلمي من التحديات الهامة التي تواجه المدربين بشكل عام ومدربي كرة القدم بشكل خاص، كونه شرطاً ومطلباً أساسياً لتحقيق أهداف العملية التدريبية، كما أنّ إمكانية الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ولكافة الأنشطة الرياضية وتوسيع قاعدتها والإرتقاء بها، يأتي من خلال التخطيط الذي يحقق الإنجازات الرياضية. (بجوج، 2017)

## مشكلة البحث

يعدّ التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول بالرياضي إلى التكامل في كل جوانب الإعداد، وعلى الرغم من أن مستوى الأداء بكرة القدم في أغلب دول العالم قد تطور وإرتفع بصورة واضحة في الأونة الأخيرة ، إلا أنه بمقارنة هذا التطور بواقع الكرة الليبية نلاحظ أن هذه الأخيرة لم ترقى إلى المستوى المطلوب ونتائج المشاركات الخارجية لمنتخباتنا والفرق خير دليل على ذلك، وقد يعزى ذلك للظروف التي مرت وتمر بها البلاد والتي حرمت اغلب المدربين العاملين في الأندية والمؤسسات من المعلومات العلمية وبخاصة في ما يتعلق بتخطيط المناهج التدريبية الخاصة بكرة القدم، وان اغلب الدورات التدريبية التي تقام تهمل الجانب التخطيطي بكرة القدم والتركيز أكثر الأحيان على تدريب المهارات او الجوانب الخطئية بكرة القدم، إلا أن المتابعين والمهتمين والمحليلين وذوي الخبرة يرون عدم وضوح الصورة وبروز العمل العشوائي وإهمال معايير الجودة في إختيار ممن يقومون على الإشراف والعمل في مجال التدريب ووضع وتخطيط روتنامة العمل التدريبي.

ويؤكد الباحثين على أن تخطيط التدريب لا غنى عنه سواء في المجال النظري أو التطبيقي ( العملي ) في الملعب ، فهو الأساس لأي نشاط تدريبي أو تعليمي وكلما زاد إتقان المدرب للتخطيط نظرياً وتطبيقاً ، كلما كان أقدر على تنفيذ العملية التدريبية بشكل أفضل. وفي حدود ما تمكن الباحثين من الإطلاع عليه من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أجريت في مجال التخطيط العلمي للتدريب لم يجد دراسات إستهدفته لذا ارتأى إجراء هذا البحث للوقوف على مستوى التخطيط الفعلي لمدربي كرة القدم في جوانب الإعداد وكذلك توفير أداة قياس قد تساعد المسؤولين الإداريين في تحديد وتقييم مستوى المدربين العاملين بمجال تدريب كرة القدم .

**أهمية البحث**

يعتبر توفر المعارف والمعلومات في تخطيط التدريب العلمي لدى المدربين ضرورة هامة من أجل المساهمة في الوصول باللاعبين للمستويات العليا، من خلال بناء اللاعب بطريقة علمية وسليمة من مختلف النواحي البدنية والفنية ، لذا تكمن أهمية هذا البحث في الآتي :

**• من الناحية العلمية**

يحدد البحث قائمة مصنفة ومنظمة لأهم المعارف التي يحتاجها المدربين ، ومعرفتها والعلم بها قد يساعد في رفع كفاءة المدرب وعمله التدريبي .

**• من الناحية العملية**

يساهم البحث في تعزيز مواطن القوة والحد من نقاط ضعف كفاءة المدرب المهنية للرفع من مستواه وتحقيق الإنجاز الرياضي للاعبين .

**هدف البحث**

يهدف هذا البحث إلى: -

- التعرف على مدى إستخدام التخطيط العلمي في التدريب لدى مدربي كرة القدم.

**- تساؤل البحث**

- ما مدى إستخدام مدربي كرة القدم للتخطيط العلمي في التدريب؟.

**مصطلحا البحث**

- **التخطيط** هو " الأسلوب العلمي الذي يكفل أمثل إستخدام لكافة الموارد والإمكانات المتاحة بنوعها لتحقيق الأهداف بطريقة علمية وعملية ". (عباس أبوزيد، 2007)
- **المدرب** هو " الشخصية التي تقع على عاتقها القيام بقيادة وتخطيط وتنظيم وتوجيه الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب ". (إبراهيم، 2009)

## الدراسات السابقة

## • دراسة عبدالله حسين اللامي ( 2004 )

- عنوان الدراسة : تخطيط التدريب للإعداد العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم.
- هدف الدراسة : تخطيط برنامج تدريبي للإعداد العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم
- المنهج المستخدم : إستخدام الدارس المنهج التجريبي ذو المجموعتان الضابطة والتجريبية.
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من ( 22 ) لاعباً.
- أهم النتائج : وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الصفات البدنية والمهارية.

## • دراسة ضياء ناجي عيود وآخرون ( 2003 )

- عنوان الدراسة :مراحل مقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم.
- هدف الدراسة : وضع مراحل مقترحة لتخطيط المناهج التدريبية لمدرربي كرة القدم.
- المنهج المستخدم : إستخدام الدارس المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من ( 26 ) مدرباً.
- أهم النتائج : أن اغلب المدربين يعتمدون على الفطرة في تخطيط مناهجهم التدريبية بكرة القدم.

## الإستفادة من الدراسات السابقة

من خلال الإستعراض السابق يمكننا أن نُخلص مدى إستفادة الباحث في النقاط التالية :

- ساعدت الباحث في تحديد مشكلة بحثه .
- أفادت الباحث في إيجاد العلاقة بين التطور والتخطيط العلمي للتدريب.
- أفادت الباحث في إختيار المنهج المناسب وإختيار العينة .
- تحديد أدوات ووسائل جمع البيانات المناسبة لهذا البحث.
- التعرف على أفضل الأساليب الإحصائية .
- يمكن الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج البحث الحالي.

## إجراءات البحث

## منهج البحث

المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة البحث.

## مجتمع البحث

مدربي كرة القدم بالأندية الليبية (الدرجة الأولى - الدرجة الثانية) للموسم الرياضي (2023 / 2024).

## عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي كرة القدم بالأندية الليبية (الدرجة الأولى - الدرجة الثانية) بالمنطقة الغربية حيث بلغ حجم العينة ( 27 ) مدرباً .

## وسائل جمع البيانات

- المقابلة الشخصية
- إستمارة البحث

تم إعداد إستمارة على هيئة إستبيان من قبل الباحث حيث قام بإعداد مجموعة من المجالات تتضمن بعض الأسئلة على مستوى من الوضوح والدقة وأن كل سؤال من أسئلة الإستمارة يمثل مفهوماً أساسياً وقد تركزت على مواضيع أساسية لها إرتباط وثيق بتخطيط وتنفيذ التدريب في كرة القدم، وهذه المجالات هي :

1. التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي.
2. تقييم ( قياس ) المستوى للرياضي.
3. مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي.
4. كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب والرياضي.

## المعاملات العلمية للإستمارة

أولاً : صدق الإستمارة

## • صدق المحتوى

إعتمد الباحثين على صدق المحتوى بعرض أسئلة الإستمارة على خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس في مجال ( كرة القدم ) على أن لا تقل درجاتهم العلمية عن درجة أستاذ لإبداء الرأي في الأسئلة ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت من أجله وقد أكدا على صدق محتواه.

ثانياً : ثبات الإستمارة

إعتمد الباحثين على إيجاد معامل الثبات لمجالات الإستمارة من خلال إستخدام معادلة (ألفا) كرونباخ على عينة قوامها (4) مدربين من خارج عينة البحث الأساسية والجدول (1) يوضح معامل الثبات.

جدول ( 1 )

معامل ثبات إستمارة مستوى التخطيط العلمي للتدريب

ن=4

ت	المجال	معدل الثبات
1	التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي.	0.87
2	تقييم ( قياس ) المستوى للرياضي.	0.79
3	مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي.	0.83
4	كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب والرياضي.	0.81

يتضح من جدول (1) أن قيمة معدل الثبات لكافة المجالات هي أكبر من قيمة معيار كرونباخ ( 0.70 ) مما يؤكد

على تميز الإستمارة بدرجة عالية من الثبات.

## الصورة النهائية لإستمارة إستخدام التخطيط العلمي للتدريب

في ضوء إتباع خطوات حساب المعاملات العلمية للإستمارة ( الصدق - الثبات ) توصل الباحث إلى إستخلاص الصورة النهائية للإستمارة مرفق (2) حيث إشمملت على (13) سؤال وتتم الإستجابة من قبل أفراد العينة الأساسية على الأسئلة عن طريق المقابلة الشخصية وفقاً للاتي: -

تم إستخدام مقياس ليكارت الثلاثي Likart scale لدرجة الموافقة حسب التنوع ، وتكون الإجابة على عبارات الإستبيان وفق ثلاثة بدائل وهي ( يعرف - إلى حد ما - لا يعرف ) وتعطى أوزان الدرجات على التوالي ( 3 - 2 - 1 ) لعبارات كل مجال .

- ( يعرف ) ويقدر لها (3) درجات.
  - ( إلى حد ما ) (2) درجتان
  - ( لا يعرف ) ويقدر لها (1) درجة واحدة.
- كما إعتد الباحث في تقييم المستوى وفق آراء الخبراء على النسب المئوية التالية:-

- من 75% فما فوق ( مستوى مرتفع )
- من 65% حتى 74% ( مستوى متوسط )
- من 64% فأقل ( مستوى منخفض )

## الدراسة الأساسية

بعد التأكد من صلاحية الإستمارة عن طريق إجراء المعاملات العلمية قام الباحث بتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية عن طريق طرح السؤال بالمقابلة الشخصية لكل فرد من أفراد العينة وذلك في الفترة من 03/ 05 / 2024 لغاية 07 / 06 / 2024 بعد ذلك قام الباحثين بفرز الإستمارات وتفريفها ووضع الدرجات ثم تويب النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

## المعالجات الإحصائية

إستخدم الباحثين الأساليب التالية في معالجة النتائج إحصائياً:

- معامل ألفا كرونباخ.
  - النسبة المئوية.
  - التكرارات.
  - المتوسط الحسابي.
- كما إعتد الباحثين على برنامج (SPSS) الإحصائي في معالجة نتائج البحث.

## عرض ومناقشة النتائج

جدول ( 2 )

مجال التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي

ن=27

ت	العبارة	يعرف		إلى حد ما		لا يعرف	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
1	متى يتم التخطيط للموسم الرياضي؟	17	62.96	0	0	10	37.04
2	إلى كم جزء تقوم بتقسيم الموسم الرياضي؟	11	40.74	4	14.81	12	44.44
3	كيف يتم ترتيب الصفات البدنية خلال الموسم الرياضي؟	4	14.81	2	7.41	21	77.78
4	متى تقوم بتنمية التحمل العام و الخاص؟	9	33.33	3	11.11	15	55.56
المتوسط العام		37.96		8.33		53.71	

يتضح من الجدول ( 2 ) أن النسب المئوية للمؤشر ( يعرف ) تراوحت ما بين ( 14.81 % ) و ( 62.96 % ) وبلغ المتوسط العام نسبة ( 37.96 % ) بينما سجل المؤشر ( إلى حد ما ) أدنى نسب مئوية وكانت ما بين ( 0 % ) و ( 14.81 % ) وبمتوسط متدني هو الآخر وبنسبة ( 8.33 % ) أما النسب المئوية الأعلى فكانت من نصيب المؤشر ( لا يعرف ) فتراوحت ما بين ( 37.04 % ) و ( 77.78 % ) وبالتالي إرتفع المتوسط العام ليصل إلى ( 53.71 % ).

وبالنظر إلى إستجابات العينة فإنه وبالرغم من أن هناك نسبة لا بأس بها لديها المعرفة العلمية على تخطيط البرامج التدريبية إلا أن هناك نسبة تفوقها لا تعرف مما يدل على أن الغالبية لا تمتلك تلك المهارة بشكل كاف، وفي هذا الصدد يؤكد يحي السيد الحاوي ( 2002 ) على أن عملية تخطيط البرامج التدريبية تعد من الأمور الصعبة والمعقدة، والتي تتطلب من المدرب الجيد الكثير من الإلمام الكافي بالأسس العلمية عند قيامه بتصميم البرنامج التدريبي، لأن ذلك يحدد المهام والأهداف ونظام العمل والأسلوب المتبع كما تعد عملية التخطيط الجيد أحد عناصر البرنامج التدريبي الذي يتحدد بإطار زمني معين. (الحاوي، 2002)

## جدول ( 3 )

## مجال تقييم ( قياس ) المستوى الرياضي

ن=27

ت	العبارة	يعرف		إلى حد ما		لا يعرف	
		النكرار	%	النكرار	%	النكرار	%
1	ما هي أهم القياسات التي تقوم بإجرائها خلال الموسم؟	7	25.93	11	40.74	9	33.33
2	ما هي الفترات التي تقوم فيها بتنفيذ جرعات تقويمية بالموسم؟	0	0	6	22.22	21	77.78
3	ما هي الصفات البدنية الخاصة للرياضي التي تقوم باختبارها اثناء الموسم الرياضي؟	20	74.07	7	25.93	0	0
المتوسط العام		33.33		29.63		37.04	

ويتضح من الجدول ( 3 ) أن النسب المئوية للمؤشر ( يعرف ) تراوحت ما بين ( 0% ) و ( 74.07% ) وبلغ المتوسط العام نسبة ( 33.33% ) بينما سجل المؤشر ( إلى حد ما ) نسب مئوية كانت ما بين ( 22.22% ) و ( 40.74% ) وكان المتوسط بنسبة ( 29.63% ) أما المؤشر ( لا يعرف ) فتراوحت نسبته ما بين ( 0% ) و ( 77.78% ) وبالتالي سجل المتوسط العام نسبة ( 37.04% ).

وإتصف هذا الجدول من حيث إستجابات العينة بالتقارب في نسب المتوسطات نوعاً ما ولكنه لم يرتقي للدلالة على إظهار مقدرتهم أي العينة على إستخدام الأساليب العلمية لتقييم المحتوى التدريبي.

وفي هذا الصدد يشير علي فهمي البيك وآخرون (2009) بأن علم التدريب الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم الأخرى مثل التربية وعلم النفس والإختبارات والقياس والفسولوجي والتشريح والميكانيكا وغيرها ويعتمد في تثبيت قواعده على العديد من هذه العلوم، حيث تؤثر هذه العلوم (نظرياً) في وضع خطوط رئيسية ونقاط مساعدة وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية (عملياً) وتمهد الطريق لرفع المستوى وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي. (البيك، أبوزيد، و عبده، 2009)

وفي مرجع آخر يضيف علي فهمي البيك وآخرون (2009) بأنه يتوقف مستوى الأداء على التخطيط الدقيق لعملية التدريب والتي يجب أن تتضمن محاورها على عمليات القياس نظراً لما للقياس من دور فعال في عمليات الإنتقاء وتحديد الحصيلة والوقوف على المستوى الراهن للاعبين وما يجب أن يكونوا عليه مستقبلاً لذا فهو يعتبر أحد بنود وعناصر برامج التدريب الرياضي وقد يمثل (20%) تقريبا من حجم برامج التدريب . (البيك، أبوزيد، و عبده، 2009)

## جدول ( 4 )

## مجال مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي

ن=27

ت	العبارة	يعرف		إلى حد ما		لا يعرف	
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
1	ما هي أهم الصفات البدنية المركبة بالنسبة للرياضي؟	37.04	10	44.44	12	18.52	5
2	كيف ترتب الصفات البدنية عند تشكيل حمل التدريب؟	0	0	29.63	8	70.37	19
3	ما هي شدة التدريب المناسبة عند بداية الموسم التدريبي؟	40.74	11	51.85	14	7.41	2
4	كيف تقوم بتحديد شدة التدريب؟	7.41	2	22.22	6	70.37	19
5	ماهي الأسس العلمية للعلاقة بين الشدة والحجم والراحة؟	0	0	3.70	1	96.30	26
المتوسط العام		17.04		30.37		52.59	

يتضح من الجدول أعلاه أن النسب المئوية للمؤشر ( يعرف ) تراوحت ما بين ( 0% ) و ( 40.74% ) وبلغ المتوسط العام نسبة ( 17.04% ) بينما سجل المؤشر ( إلى حد ما ) نسب مئوية كانت ما بين ( 3.70% ) و ( 51.85% ) وبمتوسط نسبته ( 30.37% ) أما النسب المئوية الأعلى فكانت من نصيب المؤشر ( لا يعرف ) فقد تراوحت ما بين ( 7.41% ) و ( 96.30% ) وبالتالي يرتفع المتوسط العام ليصل إلى ( 52.59% ).

وفي هذا المجال نلاحظ أن هناك تفاوت كبير نسبياً في نتائج المتوسطات حيث مالت الكفة وللأسف لصالح البديل ( لايعرف ) ويعزو الباحث انخفاض المستوى المعرفي لأفراد العينة في مجال مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي إلى قلة إكتسابهم للخبرات المعرفية المتعلقة بنظريات التدريب الرياضي وقد أوكلت لهم مهمة التدريب من قبل إدارات الأندية التابعين لها، فهم يقومون بإعداد البرامج التدريبية من خلال ما يمتلكونه من معلومات متواضعة دون التعمق في إستخدام المعارف والمعلومات النظرية المتعلقة بأساسيات ومبادئ نظريات التدريب الرياضي وتطبيقها بالعملية التدريبية. ويوضح خالد حدود وأخرون (2018) نقلاً عن علي البيك وآخرون بأنه يجب على المدرب أن يكون ملماً بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب، بل يسعى دائماً لإستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب. (حدود، المصروب، و عياد، 2018)

## جدول ( 5 )

مجال كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب و الرياضي

ن=27

ت	العبارة	يعرف		إلى حد ما		لا يعرف	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
1	ما هي المعلومات الخاصة بالرياضي التي تقوم بتدوينها في كراسة التدريب.	9	33.33	5	18.52	13	48.15
	المتوسط العام		33.33		18.52		48.15

ويتضح من الجدول ( 5 ) أن النسبة المئوية والمتوسط العام للمؤشر ( يعرف ) كانتا ( 33.33% ) بينما سجل المؤشر ( إلى حد ما ) نسبة مئوية ومتوسط كان مقداره ( 18.52% ) أما المؤشر ( لا يعرف ) فكانت نسبته ومتوسطه ( 48.15% ). إن التدريب المنظم وفق منهج علمي، يتطلب جمع بيانات وسيرة حياة الفرد الرياضي، ورصد تطور مستوى أدائه ومراحل حياته الرياضية، وتحمل كل البيانات المتعلقة بأدائه في المنافسات الرياضية والتخطيط لها، وتكييف البرامج التدريبية وفقاً لقدراته، وإدارة أسلوب حياته، وتسجيل كل الملاحظات والتغيرات التي تطرأ على أدائه. وأن ممارسة المدرّب لمهنته التدريبية هي عمل معرفي إلى حد كبير، وأن عدم قيام المدرّب بتسجيل بيانات لاعبيه وحفظها، واستخدامه لبرامج تدريبية تقليدية معتمداً على البديهة لا يؤدي إلى تحقيق الأهداف المطلوبة في العملية التدريبية. (عبد الرحمن و فكري، 2004)

ويؤكد فتحي السقال ( 2006 ) على أهمية السجل الرياضي الخاص بالمدرّب والرياضي، حيث يتضمن محتواه على كافة البيانات والمعلومات المتعلقة بمقومات العملية التدريبية كالألعاب والمنهج التدريبي وتحليل متطلبات المنافسة والرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخطية والوظيفية حيث تعتبر هذه النتائج كمرجعية لمعرفة وتعزيز وتعديل وإضافة أنسب الطرق التدريبية، كما تعد بيانات هامة لقياس نسب تحسن الأداء. (السقال، 2006)

## جدول ( 6 )

## متوسطات مجالات البحث

ت	المجال	يعرف	إلى حد ما	لا يعرف
1	مجال التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي	37.96	8.33	53.71
2	مجال تقييم المستوى للرياضي	33.33	29.63	37.04
3	مجال مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي	17.04	30.37	52.59
4	مجال كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب و الرياضي	33.33	18.52	48.15
	المتوسط العام	30.42	21.71	47.87

يتبين من الجدول السابق أن أعلى نسبة مئوية تتمركز في البديل ( لا يعرف ) وفي جميع مجالات الدراسة وهذا مؤشر خطير وجرس إنذار لتدارك الوضع الراهن الذي تمر به عملية تخطيط التدريب وفق الأسس السليمة والتي يُرجى منها النهوض برياضة كرة القدم، وبالمقابل نجد أن النسب لمتوسطات البديل ( يعرف ) تعتبر نسب متدنية ولا ترتقي حتى للمستوى المتوسط وفقاً للسلم التقييمي الموضوع في الإجراءات لهذا البحث حتى لو قمنا بتجاوزاً بإضافة نسب البديل ( إلى حد ما ) إليها، ويرى الباحث أن ما تبين سلفاً يمثل مشكلة إدارية وفنية لتطوير العملية التدريبية بكرة القدم وينبغي الوقوف عليها وإيجاد سبل الحل لها ومعالجتها ، وإلا سيؤدي ذلك إلى الحد من تقدم مستوى المدرّب وبالتالي إلى عدم وجود إنجاز رياضي ، وأيضاً أن عدم الإهتمام بمعالجة ذلك القصور وإيجاد الحلول الجدية له سيؤدي إلى إضعاف العملية التدريبية عامة والمدرّب على وجه الخصوص ، وبالتالي سيكون ذلك حجر عثرة أمام إفراز وظهور صفوف متتالية من الرياضيين المميزين للعبة ، ليكونوا نواة لفرق الوطنية وتحقيق الإنجازات الرياضية في البطولات الإقليمية والدولية .

ويوجز علي البيك وآخرون ( 2009 ) القول في ملخص يرتقي بأن يوضع في عين الإعتبار مؤكدين على أنه يتوقف مستوى الأداء بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي فالظروف التي يمر بها المدرّبين خلال الموسم الرياضي لا يمكن أن توفر للمدرّب العادي الناقل لبرامج التدريب سبل النجاح، بل يبقى النجاح قاصراً على المدرّب الواعي

المدرک بكل تفاصيل عملية التدريب، والقادر على وضع التخطيط السليم الذي يمكن أن يتماشى مع كل الظروف المعاكسة والمعيقة لسير التدريب الرياضي. (البیک، أبوزید، و عبده، 2009)

### الإستنتاجات

في ضوء هدف البحث والخطوات المتبعة فيها للتحقق من صحة التساؤل توصل الباحثين للإستنتاج التالي :-

- أن هناك ضعفاً واضحاً في التخطيط العلمي للتدريب لدى عينة البحث ( المدربين ) بشكل ملفت للإنتباه في جميع المجالات ( التخطيط للتدريب في الموسم الرياضي - تقييم المستوى للرياضي - مكونات حمل التدريب خلال الموسم الرياضي - كراسة التدريب الخاصة بالمدرّب والرياضي)

### التوصيات

في ضوء هدف وعينة البحث يوصي الباحثون بما يلي:-

- 1- إقامة دورات تأهيلية من أجل رفع مستوى قدرات المدربين في التخطيط العلمي، والإطلاع على برامج وأساليب التدريب الحديث التي تنتجها الدول المتقدمة.
- 2- إيجاد الحلول المناسبة للصعوبات التي تواجه المدربين في عمليات التخطيط سواء كانت مادية أو معلوماتية أو فنية أو إدارية ، واخضاع العملية التدريبية للتقويم الدوري والمتابعة من قبل المعنيين بذلك.
- 3- على المدربين الإلمام بأسس التخطيط العلمي الفعالة للتدريب والحديثه لتحقيق أهدافهم المنشودة لمواكبة التطور الذي وصلت إليه كرة القدم.
- 4- ضرورة وجود إستراتيجية باتحاد كرة القدم من خلال تصميم خطة واضحة لتطوير المستوى العلمي للمدربين باقامة دورات محددة تلزم المدرّب بقضاءها في مجال التدريب.
- 5- إجراء توأمة بين اتحاد اللعبة والأندية مع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للاستفادة من الخريجين المتميزين والمتخصصين في التدريب الرياضي .
- 6- اجراء دراسات مشابهة لتقييم المستوى التخطيطي للمدربين في الألعاب الفردية والجماعية الأخرى.

## المراجع

- خالد محمد حدود، علي رمضان المصروب، محمد علي عياد. (2018). المستوى المعرفي للمعد البدني في بعض جوانب العملية التدريبية في كرة القدم. المؤتمر العلمي الدولي لكافة التربية البدنية وعلوم الرياضة (صفحة 187). الخمس: جامعة المرقب.
- ضياء ناجي عبود، عماد كاظم خليف، و نزار أنور أشرف. (2003). مراحل مقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم. مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد المجلد السابع والعشرون العدد الرابع.
- عبدالله حسين اللامي. (2004). تخطيط التدريب للإعداد العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية.
- عتاب بن علي إبراهيم. (2009). أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم. رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، صفحة 26.
- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد، و محمد أحمد عبده. (2009). تخطيط التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد، و محمد أحمد عبده. (2009). طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- عماد الدين عباس أبوزيد. (2007). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- فتحي أحمد السقال. (2006). إعداد برنامج مقترح لتأهيل مدربي كرة القدم. رسالة دكتوراة جامعة أسيوط ، صفحة 34.
- مراد عطاالله بجبوج. (2017). مدى إستخدام المدربين للتخطيط العلمي لرفع مستوى منافسات ألعاب القوى. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية المجلد 39 العدد 6، صفحة 2.
- موفق مجيد المولى، جبار رحيمة الكعبي، و فاطمة عبد مالح. (2017). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم. بغداد: مركز الفيسل للطباعة والنشر.
- نبيلة أحمد عبد الرحمن، و سلوى عزالدين فكري. (2004). منظومة التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- يحي السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي. القاهرة: المركز العربي للنشر.

## العلاقة بين اختبار التوازن (YBT) وفحص الحركة الوظيفية (FMS) بين طلاب البكالوريوس في جامعة جازان

### The relationship between the balance test (YBT) and the functional movement test (FMS) among undergraduate students at Jazan University

د. محمد علي آل جحني

تاريخ القبول / 2024/11/30

درجة التقييم ( 90 % )

تاريخ الاستلام / 2024/10/15

الكلمات المفتاحية: اختبار التوازن (YBT)، فحص الحركة الوظيفية (FMS)، أخطار الإصابة

Keywords: balance test (YBT), functional movement test (FMS), injury risk

#### ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم العلاقة بين الحركة الفردية واختبارات الحركة المركبة من خلال اختبائي فحص الحركة الوظيفية (FMS) واختبار التوازن (YBT)، مع تقييم قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT للمجموعات ذات المخاطر العالية والمنخفضة. تم استخدام منهجية وصفية (قياسات ميدانية) على عينة مكونة من 66 طالبًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين بناءً على نتائج اختباراتهم: مجموعة عالية الخطورة وعددهم 16 طالب ( $FMS \leq 14$ ) و ( $YBT \leq 89.6\%$ ) ومجموعة منخفضة الخطورة وعددهم 50 طالب ( $FMS > 14$ ) و ( $YBT > 89.6\%$ ). وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى أن اختبائي FMS و YBT يقيمان اختلالات حركية مختلفة لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان، المملكة العربية السعودية، مما يعني أنه لا ينبغي استخدامهما بالتبادل. كما أظهرت النتائج أن استخدام أداة فحص واحدة فقط لا يمكن أن يتنبأ بصورة صحيحة بمخاطر الإصابة لدى هذه الفئة. بناءً على ذلك، تبرز الحاجة إلى استخدام كلا الاختبارين معاً لتحديد الاختلالات المحتملة في التحكم العصبي العضلي. هذا النهج المتكامل يمكن أن يوفر تقييماً أكثر شمولية ودقة لمخاطر الإصابة، مما يساهم في تطوير استراتيجيات وقائية أكثر فعالية.

This study aimed to evaluate the relationship between individual movement and compound movement tests through the Functional Movement Screening Test (FMS) and the Balance Test (YBT), while assessing the strength of the correlation between the FMS and YBT for high and low risk groups. Recommendations to improve injury prevention strategies using the results of the study to improve training programs and reduce the risk of injury. The study highlights the importance of using the YBT as a tool for future injury prevention and emphasizes the need for further research to evaluate the relationship between the two tests in different sports disciplines and different populations.

A descriptive methodology (field measurements) was used on a sample of 66 students who were divided into two groups based on their test results: A high-risk group of 16 students ( $FMS \leq 14$  and  $YBT \leq 89.6\%$ ) and a low-risk group of 50 students ( $FMS > 14$  and  $YBT > 89.6\%$ ).

The results of this study showed that the FMS and YBT assess different motor disorders in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia, which means that they should not be used interchangeably. The results also showed that the use of only one screening tool cannot correctly predict the risk of injury in this population. Therefore, there is a need to use both tests together to identify potential imbalances in neuromuscular control. This integrated approach can provide a more comprehensive and accurate assessment of injury risk, contributing to the development of more effective prevention strategies. The contribution of this study is that it highlights the importance of using YBT as a tool to prevent potential injuries in the future.

## مقدمة البحث:

تعتبر اختبارات فحص الحركة الوظيفية (FMS) واختبار التوازن (YBT) من الأدوات الشائعة لفحص الحركة والتنبؤ وتقييم الأداء الحركي والكشف عن الاختلالات الحركية التي قد تزيد من خطر الإصابة لدى الرياضيين وتفيد تصميم برامج تدريبية مخصصة لتحسين الأداء وتقليل أخطار الإصابة. ويُعد اختبار FMS أداة شاملة تقيم سبع حركات وظيفية أساسية لتحديد نقاط الضعف والاختلالات في الحركة. بينما يُركز اختبار YBT على تقييم التوازن الديناميكي من خلال قياس قدرة الرياضي على الحفاظ على التوازن أثناء الوصول في ثلاث اتجاهات مختلفة: الأمامي، الخلفي الإنسي، والخلفي الجانبي وتُستخدم هذه الاختبارات بشكل واسع لدى الرياضيين رفيعي المستوى (Kiesel et al., 2014)، والرياضيين الشباب (Chalmers et al., 2017)، ولاعبي كرة القدم البالغين (Sikora & Linek, 2022). وقد استُخدم اختبار FMS لتقييم التحكم العصبي العضلي وثبات الجذع وعدم التناسق بين الجانبين والتغيرات في استقبال الحس العميق والتحكم العصبي العضلي مسؤولة عن ضعف التوازن والتحكم الحركي المتغير، مما يزيد من عدم الاتزان (Abuzayan et al., 2014). من ناحية أخرى، استُخدم اختبار YBT لتقييم التوازن الديناميكي وعدم التماثل من جانب إلى جانب (Plisky et al., 2021).

ويُستخدم كلا الاختبارين بشكل شائع في الأبحاث العلمية كأدوات للتنبؤ بالإصابات لدى الرياضيين. وقد أشار بعض المؤلفين إلى أن النتيجة المركبة لمقياس التماثل الرياضي المركب التي تقل عن 14 أو تساويها تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة دون احتكاك (Bonazza et al., 2017). وبالمقابل، ترتبط الدرجة المركبة المعيارية التي تقل عن 89.6% في اختبار YBT بزيادة خطر الإصابة دون احتكاك (Butler et al., 2013). إذا كانت كلتا أداتي فحص الحركة قادرتين حقاً على تحديد الرياضيين المعرضين لخطر الإصابة دون احتكاك جسدي مرتفع، فيجب أن تقيس نفس البنية وأن تكونا مترابطتين بشكل كبير. حتى الآن، تبين وجود علاقة ضعيفة بين FMS و YBT لدى الرياضيين البالغين وغير الرياضيين (Harshbarger et al., 2015) (Lockie et al., 2018). ومع ذلك، هناك دراستان فقط في الأدبيات أظهرت وجود علاقة معتدلة بين FMS و YBT لدى الرياضيين الشباب (Chang et al., 2020). وقد اقترح كرامر وآخرون (Kramer et al., 2019) أن كلتا الأداتين تقيسان بنيات أساسية متشابهة لدى الرياضيين في المدارس الثانوية. وبالمثل، أشار تشانغ وآخرون (Chang et al., 2020) إلى أن الرياضيين الشباب يقدمون أنماط حركة مماثلة لإكمال كل من FMS و YBT ومع ذلك، لا يوجد دليل قوي يدعم مثل هذا البيان. بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم رياضيين يمثلون رياضات مختلفة. في الواقع، قام تشانغ وآخرون (Chang et al., 2020) بفحص العلاقة بين FMS و YBT في لاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، في حين لم يحدد كرامر وآخرون (Kramer et al., 2019) المجموعة التي تم فحصها من حيث الممارسة الرياضية.

إلى ما توصل إليه الباحث، لا يوجد دراسات بتحليل العلاقة بين FMS و YBT لدى طلبة البكالوريوس بالجامعات. وقد أبرزت بعض الدراسات أن كل رياضة تُظهر أنماط حركة معينة بتلك الرياضة. كما يمكن أن يوفر استخدام كل من اختبار YBT و FMS معاً تقيماً أكثر شمولاً لقدرات الفرد على الحركة والتوازن. في حين يركز اختبار YBT على التوازن الديناميكي ومسافات الوصول، يقيم نظام قياس الحركة والتوازن الديناميكي جودة الحركة بشكل عام ويحدد مناطق معينة من الخلل الوظيفي. (Whittaker et al., 2017) يمكن أن تسمح هذه الأدوات معاً بإجراء تقييم شامل للأداء الوظيفي للفرد ومخاطر الإصابة

المحتملة لتطوير برامج أكثر فعالية للوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل المصممة خصيصًا لتلبية احتياجات الفرد (Latifi et al., 2024)

يُشار إلى أن تقدير أخطار الإصابة استنادًا إلى نظام إدارة الحركة أو YBT خاص بالرياضات الفردية. (Butler et al., 2013) من هذا المنظور، لا ينبغي تطبيق تقدير العلاقة بين FMS و YBT من دراسات أخرى على لاعبي كرة القدم الشباب. وبما أن اختبائي FMS و YBT يُستخدمان كأدوات فحص للكشف عن خلل الحركة (Chalmers et al., 2017)، بالتالي فإنه من المهم تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين الاختبارين. وبشكل أكثر تحديدًا، معرفة مما إذا كان طلبة البكالوريوس بالجامعات يظهرون أنماط حركة متشابهة عند أداء مهام حركية معينة في اختبائي FMS و YBT من منظور استخدام هذه الاختبارات في الدراسات المستقبلية، من المهم معرفة مدى تكامل هذه الاختبارات.

وبالتالي، كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين مهمة الحركة الفردية (حركية FMS، ائزان FMS ومرونة FMS) ونتائج اختبارات الحركة المركبة FMS و YBT لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. وخلافًا للدراسات الأخرى، هدفت هذه الدراسة أيضاً إلى تقييم قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT مع الأخذ في الاعتبار المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمنخفضة بناءً على اختبار الحركة الفردية (حركية FMS، ائزان FMS ومرونة FMS) واختبار YBT. قد تختلف العلاقة بين FMS و YBT وفقاً لوجود حركات تعويضية أو ضعف الأداء. وبعبارة أخرى، افترضنا أن العلاقة بين الاختبارين قد تكون مختلفة في المجموعة منخفضة خطر الإصابة مقارنة بالمجموعة عالية خطر الإصابة. استخدام كل من اختبار التوازن (YBT) وفحص الحركة الوظيفية (FMS) معاً يوفر تقييمًا شاملاً لقدرات الفرد على الحركة والتوازن. حيث يركز YBT على التوازن الديناميكي، بينما يقيّم FMS جودة الحركة ويحدد مناطق الخلل الوظيفي. هذا التكامل يعزز فعالية استراتيجيات الوقاية من الإصابات وإدارتها، مما يؤدي إلى نتائج أفضل للأفراد. مستقبلاً، يمكن أن تساهم الأبحاث في تحسين استخدام YBT و FMS لتقليل الإصابات وتحسين الأداء الرياضي.

يُشار إلى أن تقدير أخطار الإصابة استنادًا إلى نظام إدارة الحركة أو YBT خاص بالرياضات الفردية (Butler et al., 2013). من هذا المنظور، لا ينبغي تطبيق تقدير العلاقة بين FMS و YBT من دراسات أخرى على لاعبي كرة القدم الشباب. وبما أن اختبائي FMS و YBT يُستخدمان كأدوات فحص للكشف عن خلل الحركة (Chalmers et al., 2017)، بالتالي فإنه من المهم تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين الاختبارين. وبشكل أكثر تحديدًا، معرفة مما إذا كان طلبة البكالوريوس بالجامعات يظهرون أنماط حركة متشابهة عند أداء مهام حركية معينة في اختبائي FMS و YBT من منظور استخدام هذه الاختبارات في الدراسات المستقبلية، من المهم معرفة مدى تكامل هذه الاختبارات.

وبالتالي، كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين مهمة الحركة الفردية (حركية FMS، ائزان FMS ومرونة FMS) ونتائج اختبارات الحركة المركبة FMS و YBT لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. وخلافًا للدراسات الأخرى، هدفت هذه الدراسة أيضاً إلى تقييم قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT مع الأخذ في الاعتبار المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمنخفضة بناءً على اختبار الحركة الفردية (حركية FMS، ائزان FMS ومرونة FMS) واختبار YBT. قد تختلف العلاقة بين FMS و YBT وفقاً لوجود حركات تعويضية أو ضعف الأداء. وبعبارة أخرى، افترضنا أن

العلاقة بين الاختبارين قد تكون مختلفة في المجموعة منخفضة خطر الإصابة مقارنة بالمجموعة عالية خطر الإصابة. استخدام كل من اختبار التوازن (YBT) وفحص الحركة الوظيفية (FMS) معاً يوفر تقييماً شاملاً لقدرات الفرد على الحركة والتوازن. حيث يركز YBT على التوازن الديناميكي، بينما يقيّم FMS جودة الحركة ويحدد مناطق الخلل الوظيفي. هذا التكامل يعزز فعالية استراتيجيات الوقاية من الإصابات وإدارتها، مما يؤدي إلى نتائج أفضل للأفراد. مستقبلاً، يمكن أن تساهم الأبحاث في تحسين استخدام YBT وFMS لتقليل الإصابات وتحسين الأداء الرياضي.

#### مشكلة البحث:

وتكمن مشكلة البحث في انه، الى ما توصل اليه الباحث، لا يوجد دراسات بتحليل العلاقة بين FMS وYBT لدى طلبة البكالوريوس بالجامعات. وقد أبرزت بعض الدراسات أن كل رياضة تُظهر أنماط حركة معينة خاصة بتلك الرياضة. كما يمكن أن يوفر استخدام كل من اختبار YBT وFMS معاً تقييماً أكثر شمولاً لقدرات الفرد على الحركة والتوازن. في حين يركز اختبار YBT على التوازن الديناميكي ومسافات الوصول، يقيّم نظام قياس الحركة والتوازن الديناميكي جودة الحركة بشكل عام ويحدد مناطق معينة من الخلل الوظيفي. (Whittaker et al., 2017) يمكن أن تسمح هذه الأدوات معاً بإجراء تقييم شامل للأداء الوظيفي للفرد ومخاطر الإصابة المحتملة لتطوير برامج أكثر فعالية للوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل المصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الفرد (Latifi et al., 2024).

عليه فان دراسة العلاقة بين FMS وYBT لدى طلبة البكالوريوس مهمة لأنها تساهم في فهم شامل لكيفية تأثير حركة الجسم والتوازن على الأداء الرياضي والحياة اليومية. معرفة العلاقة يمكن أن تساعد في تصميم برامج تدريبية مخصصة لتقليل أخطار الإصابة وتحسين الأداء. بالإضافة، يمكن أن تساهم النتائج في تحسين استراتيجيات إعادة التأهيل ومعالجة الخلل الوظيفي، مما يجعلها ذات قيمة للأفراد والفرق الرياضية والمعالجين الطبيعيين.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. تحديد العلاقة بين مهمة الحركة الفردية ونتائج اختبارات الحركة المركبة: وذلك من خلال تقييم العلاقة بين حركية FMS ، اتران FMS ، ومرونة FMS ونتائج اختبارات FMS و YBT لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان.
2. تقييم قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT: بواسطة تحليل قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT مع الأخذ في الاعتبار المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمنخفضة.
3. تحليل تأثير الحركات التعويضية أو ضعف الأداء على العلاقة بين FMS و YBT عبر دراسة كيفية تأثير وجود حركات تعويضية أو ضعف الأداء على العلاقة بين الاختبارين في المجموعات منخفضة وعالية خطر الإصابة.
4. تقديم توصيات لتحسين استراتيجيات الوقاية من الإصابات حيث ان استخدام نتائج الدراسة لتقديم توصيات حول كيفية استخدام اختباري FMS و YBT معاً لتطوير برامج تدريبية مخصصة لتحسين الأداء وتقليل أخطار الإصابة.

## فروض البحث:

1. وجود علاقة بين مهمة الحركة الفردية ونتائج اختبارات الحركة المركبة: أي ان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين حركية FMS، اتزان FMS، ومرونة FMS ونتائج اختبارات FMS و YBT.
2. تفاوت قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT بناءً على خطر الإصابة: فان قوة الارتباط بين اختبار الحركة الفردية واختبار YBT تختلف بين المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمنخفضة.
3. تأثير الحركات التعويضية أو ضعف الأداء على العلاقة بين FMS و YBT وذلك لوجود حركات تعويضية أو ضعف الأداء يؤثر على العلاقة بين الاختبارين، بحيث تكون العلاقة مختلفة في المجموعة منخفضة خطر الإصابة مقارنة بالمجموعة عالية خطر الإصابة.
4. فعالية استخدام اختباري FMS و YBT معاً في تقييم الأداء وتقليل الإصابات حيث ان استخدام اختباري FMS و YBT معاً يوفر تقييمًا أكثر شمولاً ودقة لقدرات الحركة والتوازن، مما يعزز فعالية استراتيجيات الوقاية من الإصابات وإدارتها.

دراسة : ليزمان وأحرون (2021) (1) بعنوان : ( Association of Functional Movement Screen and Y-Balance )  
(Test Scores With Injury in High School Athletes)

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين شاشة الحركة الوظيفية (FMS) وأداء اختبار (YBT) Y-Balance وإصابات الأطراف السفلية لدى الرياضيين الذكور في المدارس الثانوية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وشارك فيها 124 رياضياً من لاعبي كرة القدم في المدارس الثانوية (ن = 89) ولاعبي اللاكروس (ن = 25) والبيسبول (ن = 10) لفحص الحركة الوظيفية واختبار YBT قبل بدء موسمه التنافسية ، وقاموا بتقييم نتائجهم في FMS و YBT قبل الموسم التنافسي قام الباحثون بتتبع حالات الإصابة وتحليل البيانات للعثور على أي ارتباط مهم بين الدرجات والإصابات على عينة البالغ عددها (89) طالبا ، وتم استخدام اختبارات فحص الحركة الوظيفية FMS ودرجات اختبار التوازن YBT لدى رياضيي طلبة المدارس الثانوية، وكانت اهم نتائج الدراسة: النتائج الرئيسية للدراسة انها لم تجد الدراسة أي ارتباط مهم بين الدرجات المركبة فحص الحركة الوظيفية (FMS) وإصابات الأطراف السفلية لدى الرياضيين في المدارس الثانوية، مع نسبة أرجحية تبلغ 950.99) %. (CI: 0.83-1.20)

لم تحدد منحنيات خصائص تشغيل جهاز الاستقبال (ROC) نقاط القطع المثلى للتنبؤ بالإصابات بناءً على درجات FMS واختبار (YBT). وتم تحليل مقاييس FMS و YBT كمتغيرات مستمرة وليست فئوية بسبب عدم وجود نقاط قطع كبير

## إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: تتطلب منهجية الدراسة استخدام المنهج الوصفي (قياسات ميدانية) لملائمته لهدف الدراسة وإجراءاته، وقد استخدم الدارسون التقنيات الحديثة في القياسات والتقويم لأنه أقرب وسيلة لدراسة مشكلة الدراسة.

## مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة كان من طلاب البكالوريوس في جامعة جازان (للعام الدراسي 2023 / 2024) بلغ عددهم 88 مشاركاً تم قبولهم بناءً على شروط محددة. وبلغ عدد الموافقين منهم 71 مشاركاً بعد استبعاد المصابين حالياً، وبلغ حجم العينة (66) طالب ممن وأكمل الاختبارات.

## جدول (1)

يبين توصيف عينة الدراسة ن = (66)

المتغيرات	العينة الكلية (66)	مجموعة الخطر المرتفع (16) <sup>1</sup>	مجموعة الخطر المنخفض (50) <sup>2</sup>
العمر	20.99 ± 1.78	21.63 ± 1.6	21.02 ± 1.78
كتلة الجسم	84.14 ± 12.21	87.64 ± 10.40	84.20 ± 12.26
الطول	187.35 ± 11.12	190.41 ± 10.22	187.51 ± 11.07
مؤشر كتلة الجسم	22.31 ± 2.1	23.37 ± 1.84	22.31 ± 2.11
سنوات التدريب	3.87 ± 0.91	2.75 ± 0.84	3.88 ± 0.91

ملاحظات:

- <sup>1</sup> الرياضيون الذين حصلوا على مجموع نقاط FMS اقل من 14 نقطة و YBT أقل 89.6%.  
<sup>2</sup> مجموعة الرياضيين الذين حصلوا على مجموع نقاط FMS أكبر من 14 نقطة و YBT أكبر 89.6%.

## وسائل جمع البيانات:

## اختبار التوازن (YBT):

- 0 تجهيز المعدات اللازمة (مثل منصة التوازن).
- 0 تدريب المشاركين على كيفية أداء الاختبار.
- 0 قياس مسافات الوصول في الاتجاهات الثلاثة (الأمامي، الخلفي، والجانب الخلفي) وتسجيل النتائج.

## فحص الحركة الوظيفية (FMS):

- 0 تجهيز المعدات اللازمة (مثل العارضة، العصا، وغيرها).
- 0 تعريف المشاركين على كيفية أداء الاختبارات السبعة.
- 0 تقييم أداء المشاركين وتسجيل الدرجات لكل اختبار.



شكل (1)

يوضح شكل أجهزة واختبارات FMS

الأدوات المستخدمة في البحث:

لإجراء اختبار Y التوازن (YBT)، يقف فرد العينة فوق الجهاز المكون من ثلاثة ألواح مدرجة وعلى شكل Y. الزوايا بين الشريط الأمامي وكلا الشريطين الخلفيين هي  $135^\circ$  مع  $45^\circ$  بين الشريطين الخلفيين. قبل بدء الاختبار الفعلي، يسمح لفرد العينة بإجراء 4-6 تجارب ممارسة في كل اتجاه



شكل (2)

يوضح شكل جهاز واختبارات YBT للتوازن

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الموسم الدراسي 2024/2023 وتم تنفيذ الأداء المهاري بصالة الكلية وتم تنفيذ الدراسة في الظروف العادية (بعد القيام بالإحماء المناسب).

إجراءات الاختبار:

اختبار التوازن YBT هو تقييم توازن ديناميكي شائع الاستخدام في الطب الرياضي. يتضمن الوقوف على ساق واحدة والوصول إلى الساق الأخرى في ثلاث اتجاهات: الأمامي والخلفي الإنسي والخلفي الجانبي. يتم تسجيل مسافة الوصول بطول الساق ويتم التعبير عنها كنسبة مئوية. يمكن استخدام YBT للتنبؤ بمخاطر الإصابة وتقييم الأداء الوظيفي ومراقبة تقدم إعادة التأهيل ويكون إجراء YBT من الخطوات التالية:

- يتم قياس طول ساق كل ساق من العمود الفقري العنقي الأمامي إلى المليون الإنسي.
- يتم بإعداد أداة YBT بمنصة مركزية وثلاثة مؤشرات وصول في الاتجاهات الثلاثة.
- يطلب من المشارك الوقوف على المنصة بساق واحدة وإجراء ثلاث تجارب تدريبية للوصول إلى الساق الأخرى في كل اتجاه.
- تعاد تعيين مؤشرات الوصول واطلب من المشارك إجراء ثلاث تجارب اختبار للوصول مع الساق الأخرى في كل اتجاه. يجب أن يكون ترتيب الاتجاهات عشوائياً.
- تسجل مسافة الوصول لكل تجربة واحسب متوسط مسافة الوصول لكل اتجاه.
- تقسم متوسط مسافة الوصول على طول الساق ويضرب في 100 للحصول على مسافة الوصول الطبيعية (NRD) لكل اتجاه.
- تكرر الإجراء للساق الأخرى

#### المعالجات الإحصائية:

تم تقديم بيانات القياسات البشرية الأساسية (المتوسط  $\pm$  الانحراف المعياري) لمجموعة الدراسة بأكملها، وكذلك لكل من المجموعات المعرضة لخطر الإصابة العالية والمجموعات منخفضة خطر الإصابة. تم تحديد المجموعات المعرضة لخطر الإصابة بناءً على نتائج كلا الاختبارين المستخدمين. تألفت المجموعة المعرضة لخطر الإصابة العالية من المشاركين الذين حصلوا على درجة FMS المركبة  $\geq 14$  نقطة و  $\leq 89.6\%$  YBT، بينما تألفت المجموعة منخفضة خطر الإصابة من المشاركين الذين حصلوا على درجات أعلى من هذه الحدود.

تم استخدام التحليل الإحصائي المناسب لتحديد الفروق بين المجموعتين في مختلف المتغيرات المدروسة. كما تم استخدام معامل الارتباط لتقييم العلاقة بين نتائج FMS و YBT. تألفت مجموعة المخاطر المنخفضة للإصابة من المشاركين الذين حصلوا على درجة FMS المركبة  $< 14$  نقطة و  $> 89.6\%$  YBT.

تم تقييم الارتباطات بين مجموع درجات FMS (حركية FMS، اتزان FMS، ومرونة FMS) والمسافة الموحدة التي تم تحقيقها في اختبار YBT في كل اتجاه. نظرًا للتوزيع غير الطبيعي للبيانات في اختبار شابيرو-ويلك، تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان للبيانات الغير بارامترية (اعتُبرت قيم  $p < 0.05$  ذات دلالة إحصائية).

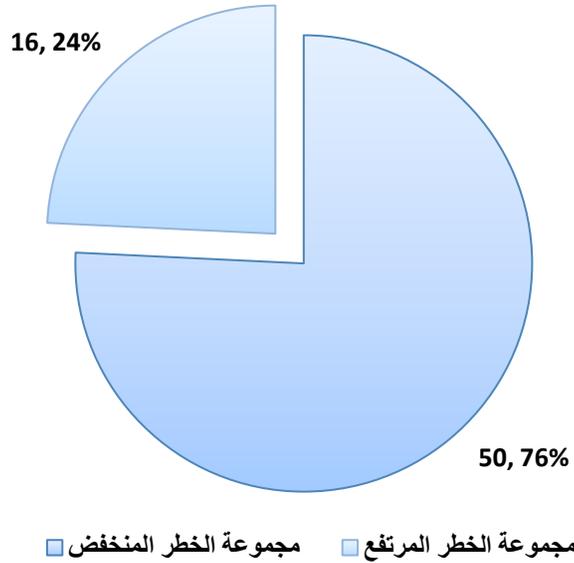
تم تفسير معامل ارتباط سبيرمان للرتب (R) وفقًا لهوكنز وآخرون (Hopkins et al., 2009). كانت قيمة R من 0 إلى 0.30 أو من 0 إلى -0.30 تعتبر ارتباطًا ضعيفًا؛ من 0.31 إلى 0.50 أو -0.31 إلى -0.50 ارتباطًا معتدلاً؛ من 0.51

إلى 0.70 أو من -0.51 إلى -0.70 ارتباطاً قوياً؛ ومن 0.71 إلى 1 أو من -0.71 إلى -1 ارتباطاً قوياً جداً. تم اعتبار القيم الاحتمالية (p-values) أقل من 0.05 ذات دلالة إحصائية.

#### عرض النتائج ومناقشتها

من بين 88 طالباً، استوفى 66 طالباً من طلاب البكالوريوس في جامعة جازان معايير الإدراج (المشاركة الكاملة في التدريب والمسابقات، وعدم انخفاض في حجم التدريب، وعدم وجود شكاوى صحية). الإحصاءات الوصفية للمشاركين المشاركين في الجدول 1. حيث تم عرض البيانات للمجموعة بأكملها وللمجموعات الفرعية عالية ومنخفضة العرضة لخطر الإصابة. ويوضح الشكل رقم 1 النسبة المئوية للمشاركين المصنفين كمجموعة المجموعة المعرضة لخطر الإصابات العالية، واستناداً إلى اختبائي FMS و YBT (50 طالباً) تم تصنيفهم ضمن المجموعة منخفضة الخطورة و 16 طالباً من المشاركين تم تصنيفهم ضمن المجموعة عالية الخطورة. في الجداول من 2 إلى 4، ترد على التوالي ارتباطات سبيرمان بين اختبار اختبائي FMS و YBT في المجموعة بأكملها، والمجموعة منخفضة المخاطر، والمجموعة عالية المخاطر. بالنسبة للمجموعة بأكملها، كان هناك ارتباط إيجابي معتدل بشكل ملحوظ بين درجة FMS المركبة ودرجة YBT المركبة (الشكل 3). وبالإضافة إلى ذلك، كانت هناك ارتباطات إيجابية لافتة بين الاختبارات الفرعية لدرجات FMS الحركة) و FMS (الاتزان) و FMS (المرونة) مع معظم نتائج YBT لكل اتجاه. تتفاوت قوة العلاقات من ضعيفة إلى متوسطة.

بالنسبة للمجموعة منخفضة المخاطر، كان هناك ارتباط إيجابي ضعيف بشكل ملحوظ بين درجة FMS المركبة ودرجة YBT المركبة (الشكل 3). وبالإضافة إلى ذلك، كانت هناك ارتباطات إيجابية ضعيفة ذات دلالة ضعيفة بين درجة FMS (الحركة) ومعظم نتائج YBT لكل اتجاه



شكل (3)

يوضح توزيع عينة البحث وفقا للمجموعة بأكملها، والمجموعة منخفضة المخاطر، والمجموعة عالية المخاطر . FMS

## جدول (2)

علاقات الارتباط بين اختبار YBT وFMS لكل افراد العينة ن= 66

المعنوية	FMS مرونة	المعنوية	FMS اوزان	المعنوية	FMS حركة	المعنوية	FMS المجموع	الاختبار
0.009	0.317	0.155	0.177	<0.001	0.457	<0.001	0.447	Y الأمامي الأيمن
0.007	0.327	0.016	0.294	<0.001	0.467	<0.001	0.477	Y الأمامي الأيسر
0.006	0.337	0.019	0.287	<0.001	0.487	<0.001	0.497	Y متوسط الأمامي
0.027	0.267	0.015	0.297	0.007	0.327	0.002	0.367	Y الجانب الخلفي الأيمن
0.019	0.287	0.009	0.317	0.007	0.327	0.001	0.397	Y الجانب الخلفي الأيسر
0.033	0.257	0.014	0.297	0.004	0.347	0.001	0.407	متوسط الجانب الخلفي
0.016	0.294	0.155	0.177	0.009	0.317	0.007	0.327	Y الخلفي الأيمن لليمين
0.012	0.307	0.012	0.307	0.004	0.347	0.002	0.367	Y الخلفية اليسرى
0.044	0.247	0.015	0.297	0.004	0.347	0.002	0.367	متوسط Y خلفي
0.011	0.307	0.022	0.277	<0.001	0.437	<0.001	0.467	مجموع YBT

## شكل (4)

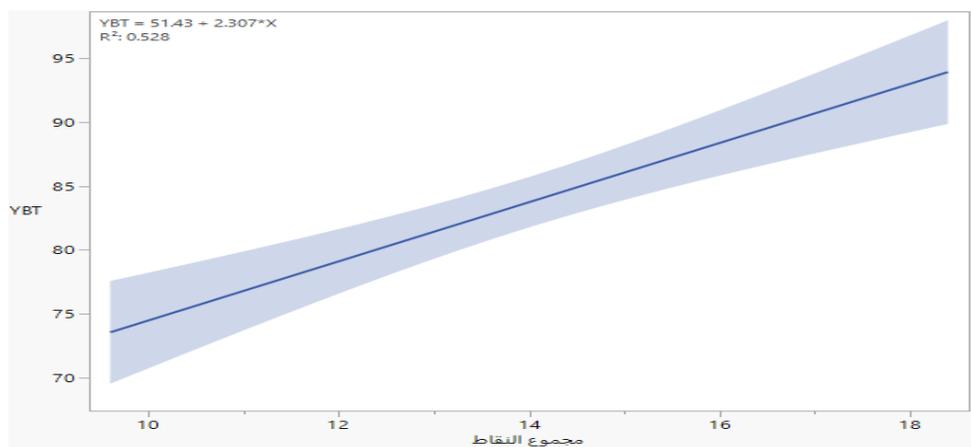
يوضح الرسم البياني تحليل الانحدار الخطي مع وجود فاصل ثقة (CI) لكلا من اختبار YBT و

اختبار FMS. لكل عينة الدراسة ن=66

## جدول (3)

علاقات الارتباط بين اختبار YBT وFMS في مجموعة الأخطار المنخفضة ن=50.

المعنوية	FMS مرونة	المعنوية	FMS اتزان	المعنوية	FMS حركة	المعنوية	FMS المجموع	
0.028	0.310	0.268	0.16	0.028	0.310	0.003	0.407	Y الأمامي الأيمن
0.034	0.300	0.285	0.15	0.023	0.318	0.002	0.420	Y الأمامي الأيسر
0.038	0.290	0.312	0.14	0.034	0.293	0.001	0.450	Y متوسط الأمامي
0.153	0.210	0.153	0.21	0.028	0.309	0.005	0.390	Y الجانب الخلفي الأيمن
0.173	0.200	0.011	0.36	0.014	0.345	0.023	0.314	Y الجانب الخلفي الأيسر
0.153	0.210	0.014	0.35	0.014	0.349	0.004	0.396	متوسط الجانب الخلفي
0.135	0.220	0.135	0.21	0.023	0.322	0.034	0.291	Y الخلفي الأيمن لليمين
0.118	0.230	0.341	0.14	0.019	0.328	0.023	0.314	Y الخلفية اليسرى
0.103	0.240	0.171	0.20	0.023	0.315	0.034	0.292	متوسط Y خلفي
0.135	0.220	0.308	0.15	0.038	0.292	0.003	0.408	مجموع YBT



شكل (5)

يوضح الرسم البياني تحليل الانحدار الخطي مع وجود فاصل ثقة (CI) لكلا من اختبار YBT واختبار FMS للمجموعة الأقل خطراً ن=50.

## جدول (4)

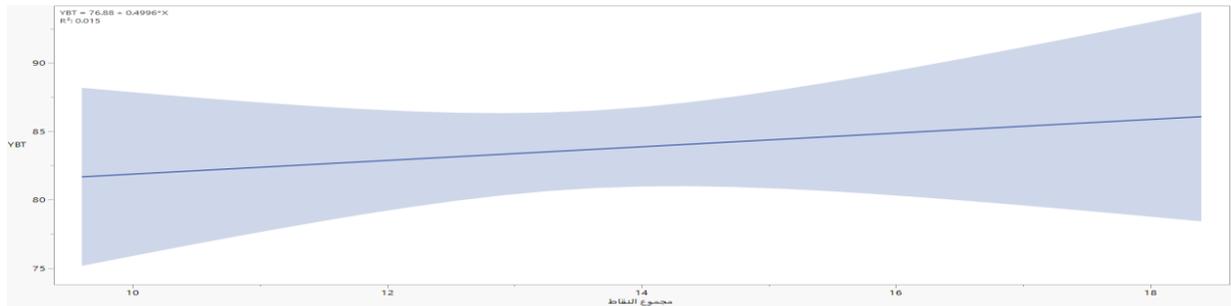
علاقات الارتباط بين اختبار YBT و FMS في مجموعة الأخطار المرتفعة ن = 16.

المعنوية	FMS مرونة	المعنوية	FMS اتزان	المعنوية	FMS حركة	المعنوية	FMS المجموع	
0.054	0.497	0.037	-0.541	0.215	0.327	0.362	0.247	Y الأمامي الأيمن
0.282	0.287	0.316	-0.267	0.299	-0.276	0.378	-0.240	Y الأمامي الأيسر
0.102	0.427	0.115	-0.412	0.768	0.077	0.869	0.047	Y متوسط الأمامي
0.805	0.067	0.551	0.157	0.660	0.117	0.299	0.277	Y الجانب الخلفي الأيمن
0.660	0.117	0.525	0.167	0.251	-0.304	0.853	-0.050	Y الجانب الخلفي الأيسر
0.688	0.107	0.631	0.127	0.631	-0.128	0.688	0.107	متوسط الجانب الخلفي
0.514	-0.174	0.127	0.397	0.604	-0.138	0.578	0.147	Y الخلفي الأيمن لليمين
0.466	-0.193	0.299	0.277	0.454	-0.196	0.768	-0.080	Y الخلفية اليسرى
0.481	-0.187	0.148	0.377	0.409	-0.216	0.805	0.067	متوسط Y خلفي
0.316	0.267	0.946	-0.019	0.604	-0.139	0.578	0.147	مجموع YBT

## شكل (6)

يوضح الرسم البياني تحليل الانحدار الخطي مع وجود فاصل ثقة (CI) لكلا من اختبار YBT و

اختبار FMS للمجموعة الأكثر خطراً ن = 16



## مناقشة النتائج

تشير هذه النتائج إلى أن هناك بعض المهام الحركية المرتبطة ببعضها بطرق مختلفة لدى الرياضيين ذوي الأداء الحركي الضعيف في كلا الاختبارين. بالإضافة إلى ذلك، أشارت قوة واتجاه العلاقة بين اختباري FMS و YBT إلى أنهما يقيسان بنيات

مختلفة. وقد تأكد ذلك من خلال النتائج التي أظهرت أن 41.1% فقط من الرياضيين المراهقين الذين يظهرون أخطار عالية للإصابة في اختبار FMS تم اكتشافهم أيضًا على أنهم معرضون لمخاطر عالية في اختبار YBT. تشير هذه الملاحظة إلى أن واحدة على الأقل من أدوات الفحص هذه لا يمكنها التنبؤ بنجاح بمخاطر الإصابة لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. ولذلك، على الرغم من أن اختبار FMS واختبار YBT مصممان لتقييم عدم التناسق الحركي، إلا أنه لا ينبغي استخدامهما بالتبادل. نظرًا لأن تقييم العلاقة بين FMS و YBT في الدراسات السابقة لم يأخذ بعين الاعتبار المجموعة المعرضة لخطر الإصابة، فمن الصعب استنتاج ما إذا كانت نتائج الدراسة الحالية خاصة بالمشاركين الذين تم فحصهم أو يمكن تطبيقها على عامة الناس.

أكدت نتائج الدراسة بوضوح اقتراح ليزمان وآخرون (Lisman et al., 2021) بأنه لا ينبغي استخدام اختبار FMS واختبار YBT كأداتين مستقلتين لتقييم أخطار الإصابة لدى الرياضيين الشباب. إن قوة الارتباط بين اختبائي FMS و YBT التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة تشير إلى أن الرياضيين الذين حصلوا على درجات عالية (أو منخفضة) في اختبار FMS لم يكن لديهم بالضرورة درجات عالية (أو منخفضة) في اختبار YBT ويشار أيضًا إلى ضعف الارتباط بين الاختبارين من خلال النسبة المئوية المنخفضة للرياضيين الذين يظهرون أخطار عالية للإصابة في اختبار FMS واختبار YBT في وقت واحد. بالتالي، هناك سبب للدعاء بأن اختبائي FMS و YBT يقيمان اختلالات حركية مختلفة قليلًا لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان الشباب. ومن هذا المنظور، قد يكونان مكملين لبعضهما البعض. وتجدر الإشارة أيضًا إلى أن تحليل الارتباط في المجموعات منخفضة وعالية الخطورة مع الأخذ في الاعتبار الاختبارات الفرعية لـ FMS سمح برؤية نتائج غير متوقعة، مثل وجود علاقة عكسية بين نتائج FMS (الاتزان) و YBT في الاتجاه الأمامي.

وقد اقترح بعض الباحثين أن تحليل مهام FMS الفردية مثل (الحركة) و FMS (المرونة) و FMS (الاتزان) يساعد على فهم أفضل لخصائص الحركة لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان والذي أكدته نتائج الدراسة الحالية هذا الاقتراح. وبالنظر إلى المجموعة بأكملها، كانت قوة الارتباط بين اختبار YBT أو اختبار توازن الحركة (SEBT) The Star Excursion و Balance Test في هذه المقالة مشابهة لدراسات أخرى. حصلت الدراسات السابقة على علاقة معتدلة بين مهام FMS الفردية ونتائج اختبار التوازن الانفعالي الفردي لدى الرياضيين البالغين (Harshbarger et al., 2018b; Lockie et al., 2015b). على الرغم من أنه في الدراسات المذكورة أعلاه، تم استخدام نسخة أقدم من اختبار الثبات الدوراني للجذع وتم تحليل البالغين فقط، إلا أنه تم الحصول على نتائج مماثلة. ومع ذلك، فقد حصلنا على نتائج مختلفة عن تلك التي قدمها تشانغ وآخرون (Chang et al., 2020)، حيث تم الحصول على قوة علاقة أعلى بين اختبارات FMS الفردية واختبار YBT في مجموعة من الرياضيين الشباب. فحص تشانغ وآخرون لاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، بينما فحصت الدراسة الحالية مجموعة متجانسة من طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. تتميز كل رياضة بأنماط حركة نموذجية لتلك الرياضة فقط (Whittaker et al., 2017)

وبالنظر إلى المجموعة بأكملها، كانت قوة الارتباط بين FMS واختبار التوازن في رحلة النجوم (SEBT) في هذه المقالة مشابهة لدراسات أخرى (Harshbarger et al., 2018b; Lockie et al., 2015b). حصل لوكي وآخرون

Lockie et al., (2015) على علاقة معتدلة بين مهام FMS الفردية ونتائج اختبار التوازن النجمي لدى الرياضيين البالغين. حصل هارشباجر وآخرون Harshbarger et al., (2018) على علاقة معتدلة فقط بين اختبار ثبات الجذع الدوار والاتجاه الأمامي لاختبار SEBT (وعلاقة ضعيفة مع الاتجاه الخلفي الجانبي) لدى الرياضيين البالغين. على الرغم من أنه في الدراسات المذكورة أعلاه، تم استخدام نسخة أقدم من اختبار YBT (اختبار الثبات الدوراني للجذع)، وتم تحليل البالغين فقط (إناث وذكور)، إلا أنه تم الحصول على نتائج مماثلة. ومع ذلك، قدم تشانغ وآخرون Chang et al., (2020) نتائج مختلفة عن تلك التي، حيث تم الحصول على قوة علاقة أعلى بين اختبارات FMS الفردية و YBT في مجموعة من الرياضيين الشباب. فقد اختبر لاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، بينما اختبرت هذه الدراسة مجموعة متجانسة من طلاب البكالوريوس في جامعة جازان. ولأن تتميز كل رياضة بأنماط حركة نموذجية لتلك الرياضة فقط (Whittaker et al., 2017) فإن الطلبة كانوا يمارسون أنشطة بدنية ورياضات مختلفة.

من هذا المنظور، هناك احتمال أن تكون هناك رياضات تكون فيها قوة الارتباط بين اختبارات FMS و YBT أعلى، وبالنسبة لمثل هذه الرياضات سيكون من المبرر الادعاء بأن هذين الاختبارين يقيسان عناصر متشابهة. ومع ذلك، يجب إجراء المزيد من الدراسات المماثلة، بما في ذلك إجراء تحليل منفصل لكل تخصص رياضي، لأنه بخلاف ذلك لا يمكن التحقق من صحة هذه الفرضية. تجدر الإشارة أيضاً إلى قيود الدراسة الحالية. لم يتم تقييم الإناث في عينة الدراسة، ويشير النطاق العمري الواسع من 18-24 سنة إلى أن المشاركين كان لديهم خبرات مختلفة في ممارسة الرياضة أثناء دراستهم بقسم التربية البدنية والذين تم تضمينهم فقط في الدراسة، لذلك لا ينبغي أن تكون النتائج التي تم الحصول عليها قابلة للتطبيق بحرية على مجموعة من النساء أو المراهقين أو الأطفال، أو على طلبة آخرين من أقسام أخرى من غير النشطين رياضياً

### الخلاصة

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن اختبارات FMS و YBT يقيمان اختلالات حركية مختلفة لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان، مما يعني أنه لا ينبغي استخدامهما بالتبادل. كما أظهرت النتائج أن استخدام أداة فحص واحدة فقط لا يمكن أن يتنبأ بصورة صحيحة بمخاطر الإصابة لدى هذه الفئة. بناءً على ذلك، تبرز الحاجة إلى استخدام كلا الاختبارين معاً لتحديد الاختلالات المحتملة في التحكم العصبي العضلي لدى طلاب البكالوريوس في جامعة جازان، المملكة العربية السعودية. هذا النهج المتكامل يمكن أن يوفر تقييماً أكثر شمولية ودقة لمخاطر الإصابة، مما يساهم في تطوير استراتيجيات وقائية أكثر فعالية. وتتمثل مساهمة هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على أهمية استخدام YBT كأداة للوقاية من الإصابات المحتملة مستقبلاً.

### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. الاختلاف في قياس الأخطار: تبين أن اختبار FMS واختبار YBT يقيمان اختلالات حركية مختلفة، مما يعني أنهما لا يمكن استخدامهما بالتبادل لتقييم أخطار الإصابة.
2. الحاجة إلى أدوات متعددة: استخدام أداة فحص واحدة فقط لا يمكن أن يتنبأ بصورة صحيحة بمخاطر الإصابة لدى الطلاب، مما يستدعي دمج الاختبارين لتقديم تقييم شامل.

3. أهمية التحليل الشامل: الحركات التعويضية أو ضعف الأداء تؤثر على العلاقة بين الاختبارين، وبالتالي يجب أخذ هذه العوامل في الاعتبار عند تقييم الأداء الحركي.
4. تأثير اختلافات الأنشطة الرياضية: الأنماط الحركية تختلف بحسب الرياضة، مما يشير إلى أن العلاقة بين الاختبارين قد تختلف بناءً على نوع النشاط البدني.
- تقديم هذا النوع من البحوث والتحليل يمكن أن يساهم في تحسين استراتيجيات الوقاية من الإصابات وتطوير برامج تدريبية أكثر فعالية.

#### التوصيات

التوصيات التي يمكن استخلاصها من الدراسة:

1. استخدام أدوات الفحص معاً: توصي الدراسة باستخدام اختباري FMS و YBT معاً لتقديم تقييم شامل لمخاطر الإصابة والتحكم العصبي العضلي لدى الطلاب.
2. برامج تدريبية مخصصة: تطوير برامج تدريبية مصممة خصيصاً لتحسين الأداء وتقليل مخاطر الإصابة، بناءً على نتائج الاختبارين.
3. استراتيجيات وقائية متكاملة: تنفيذ استراتيجيات وقائية أكثر فعالية من خلال جمع بيانات دقيقة وشاملة من كلا الاختبارين.
4. مزيد من الأبحاث: إجراء دراسات إضافية تشمل تحليل كل رياضة على حدة لتحديد العلاقة بين الاختبارين بشكل أدق.
5. توسيع العينة الدراسية: تشمل دراسات المستقبل عينات من مختلف الفئات العمرية والجنس، لتوسيع نطاق النتائج. وعليه فإن تطبيق هذه التوصيات يمكن أن يساهم في تحسين الصحة العامة والأداء الرياضي لدى الطلاب.

#### المراجع:

- Abuzayan, K., Alabed, H., Zarug, K., & Participants, A. (2014). Evaluating the Baseline Characteristics of Static Balance in Young Adults. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 8(5), 278–287.
- Bonazza, N. A., Smuin, D., Onks, C. A., Silvis, M. L., & Dhawan, A. (2017). Reliability, Validity, and Injury Predictive Value of the Functional Movement Screen. *American Journal of Sports Medicine*, 45(3), 725–732. <https://doi.org/10.1177/0363546516641937>
- Butler, R. J., Lehr, M. E., Fink, M. L., Kiesel, K. B., & Plisky, P. J. (2013). Dynamic Balance Performance and Noncontact Lower Extremity Injury in College Football Players: An Initial Study. *Sports Health*, 5(5), 417–422. <https://doi.org/10.1177/1941738113498703>
- Chalmers, S., Fuller, J. T., Debenedictis, T. A., Townsley, S., Lynagh, M., Gleeson, C., Zacharia, A., Thomson, S., & Magarey, M. (2017). Asymmetry during preseason Functional Movement Screen testing is associated with injury during a junior Australian football season. *Journal of*

- Science and Medicine in Sport, 20(7), 653–657.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.12.076>
- Chang, W. D., Chou, L. W., Chang, N. J., & Chen, S. (2020). Comparison of Functional Movement Screen, Star Excursion Balance Test, and Physical Fitness in Junior Athletes with Different Sports Injury Risk. *BioMed Research International*, 2020, 1–8.  
<https://doi.org/10.1155/2020/8690540>
- Harshbarger, N. D., Anderson, B. E., & Lam, K. C. (2018b). Is There a Relationship Between the Functional Movement Screen, Star Excursion Balance Test, and Balance Error Scoring System? *Clinical Journal of Sport Medicine*, 28(4), 389–394.  
<https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000465>
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 3–12. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>
- Kiesel, K. B., Butler, R. J., & Plisky, P. J. (2014). Prediction of injury by limited and asymmetrical fundamental movement patterns in american football players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 23(2), 88–94. <https://doi.org/10.1123/JSR.2012-0130>
- Kramer, T. A., Sacko, R. S., Pfeifer, C. E., Gatens, D. R., Goins, J. M., & Stodden, D. F. (2019). the Association Between the Functional Movement Screen™, Y-Balance Test, and Physical Performance Tests in Male and Female High School Athletes. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 14(6), 911–919. <https://doi.org/10.26603/ijsp20190911>
- Latifi, S., Kafshgar, Z., & Yousefi, A. (2024). Evaluation of hop tests based on Y-Balance test and FMS test outcomes in volleyball and basketball players to identify those prone to injury: a potential predictor of injury. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1).  
<https://doi.org/10.1186/s13102-024-00976-5>
- Lisman, P., Hildebrand, E., Nadelen, M., & Leppert, K. (2021). Association of functional movement screen and Y-balance Test scores with injury in high school athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(7), 1930–1938.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003082>

- Lockie, R. G., Callaghan, S. J., Jordan, C. A., Luczo, T. M., Jeffriess, M. D., Jalilvand, F., & Schultz, A. B. (2015a). Certain Actions from the Functional Movement Screen Do Not Provide an Indication of Dynamic Stability. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 19–29. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0058>
- Plisky, P., Schwartkopf-Phifer, K., Huebner, B., Garner, M. B., & Bullock, G. (2021). Systematic review and meta-analysis of the y-balance test lower quarter: Reliability, discriminant validity, and predictive validity. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(5), 1190–1209. <https://doi.org/10.26603/001c.27634>
- Sikora, D., & Linek, P. (2022). The relationship between the Functional Movement Screen and the Y Balance Test in youth footballers. *PeerJ*, 10, e13906. <https://doi.org/10.7717/peerj.13906>
- Whittaker, J. L., Booyesen, N., De La Motte, S., Dennett, L., Lewis, C. L., Wilson, D., McKay, C., Warner, M., Padua, D., Emery, C. A., & Stokes, M. (2017). Predicting sport and occupational lower extremity injury risk through movement quality screening: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(7), 580–585. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096760>

الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء لدى الممارسين بمراكز اللياقة البدنية  
**The cognitive aspect of a healthy diet and its role in improving performance  
among practitioners in fitness centers**

أ.ك.د. ابتسام عمار جبارة

أ.ك.د. لطفية علي الكيب

أ.ك.د. ربيعة المبروك سويس

[ebtesamamargbara@gmail.com](mailto:ebtesamamargbara@gmail.com)

تاريخ القبول / 2024/11/1

درجة التقييم ( 71 % )

تاريخ الاستلام / 2024/9/30

الكلمات المفتاحية: النظام الغذائي الصحي - الجانب المعرفي  
**Keywords: healthy diet - cognitive aspect**

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى المعرفة الغذائية لدى الممارسين في مراكز اللياقة البدنية، واستكشاف العلاقة بين النظام الغذائي الصحي وتحسين الأداء البدني، وتقديم توصيات لتطوير برامج توعوية غذائية موجهة للممارسين في مراكز اللياقة البدنية، وتكون مجتمع الدراسة من الممارسين بقاعة (IRON GYM) للياقة البدنية وانفاص الوزن وخاصة للمرأة بمدينة طرابلس، ويبلغ عدد المنتسبين لديهم (88) منتسبة ولهم جداول تدريبات منتظمة بواقع ثلاث أيام في الأسبوع تحت إشراف مدربات متخصصات، وتم اختيار عينة عشوائية كأسلوب معاينة لاختيار أفراد عينة الدراسة لعدد (37) متدربة، وعدد (10) ممارسين للنشاط البدني من خارج القاعة الرياضية، واعتمدت الباحثات على أداة دراسة أعدها الباحث (أحمد علي 2023) تتكون من خمس محاور، وأظهرت أهم النتائج مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي بين الممارسين في مراكز اللياقة البدنية يحتاج إلى تحسين كبير، على الرغم من وجود بعض المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي وتأثيرات محددة على الأداء البدني، وتمتلك العينة مستوى مقبولاً نسبياً من المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي، حيث تجاوزت النسبة المرجعية بقليل، وإن العادات الغذائية المتبعة من قبل العينة لتحسين الأداء الرياضي بمستوى متوسط، حيث يظهر لديهم اهتمام بالتحضير قبل التمارين وتناول وجبات متوازنة، لكن هناك فجوة في تبني عادات تناول وجبات بعد التمارين لتعويض العناصر الغذائية، وأشارت النتائج بوجه عام إلى أن استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي تتسم بمستوى متوسط، مع بعض التركيز على متابعة الأبحاث والتوصيات الغذائية.

The study aims to determine the level of nutritional knowledge among practitioners in fitness centers, and to explore the compatibility between a healthy diet and physical fitness and physical fitness, and experts specialized in healthy nutrition programs directed to practitioners in centers, to identify the study of practitioners with an hour (IRON GYM) and weight loss, especially for the cities of Tripoli, after the number of their members (88) members and they have training schedules for three open days a week under the supervision of specialized trainers, and a technician was chosen as a method of examining the members of his sample for the study for a number of (37) trainees, and a number of (10) practitioners of the appropriate activity from outside the gym, and the researcher relied on the study of the fun search tool (Ahmed Ali 2023) consisting of five goals, but the most important results are the level of awareness of the healthy diet among practitioners in centers that needs to improve great skills, despite the presence of some knowledge of its components A specific healthy diet on health performance, and has an acceptable eye level, and a variety of knowledge of the components of a healthy diet, as it exceeds the reference percentage relatively, and if he starts eating nutritional foods by the average performance to improve the elements Nutritional, where interest is shown in preparation before exercise and eating balanced meals, but there is a contribution in performing meals after work to compensate for nutrients, and the results indicated that the general improvement used by the sample to improve sports health and its effect is moderate, with some research and nutritional recommendations.

## مقدمة البحث:

في عالمنا المعاصر أصبح الاهتمام بالصحة والوقاية من الأمراض جزءاً أساسياً من حياة الأفراد والمجتمعات، ومع تزايد الوعي بأهمية الغذاء في حياة الإنسان، برز مفهوم النظام الغذائي الصحي كأحد الركائز الأساسية للحفاظ على صحة الجسم والعقل، وإن النظام الغذائي الصحي ليس مجرد تناول أطعمة متنوعة، بل هو معرفة واعية ومتكاملة حول كيفية اختيار وتناول الأطعمة التي تلبي احتياجات الجسم الغذائية وتحميه من الأمراض.

ويعتبر النظام الغذائي الصحي هو أحد العوامل الأساسية التي تؤثر على صحة الأفراد وأدائهم البدني، خاصة بين ممارسي الرياضة واللياقة البدنية، ويعتمد النظام الغذائي الصحي على تناول العناصر الغذائية المتوازنة والمحددة التي تلبي احتياجات الجسم من الفيتامينات، المعادن، البروتينات، والكربوهيدرات، وغيرها من العناصر الحيوية، وتلعب المعرفة الغذائية دوراً مهماً في توجيه الأفراد نحو اتخاذ قرارات صحية تساعدهم في تحسين أدائهم البدني والرياضي. (الغامدي، 2012)

حيث ان الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي يشمل الوعي والمعرفة حول أهمية تناول الأطعمة المتوازنة وفهم كيفية تأثير الغذاء على الصحة الجسدية والنفسية. (القصيبي، 2015)

كما تتزايد الحاجة إلى فهم النظام الغذائي الصحي وأهميته لدى ممارسي الرياضة، حيث تشير الدراسات إلى أن نقص المعرفة الغذائية قد يؤدي إلى تراجع الأداء البدني وزيادة احتمالية الإصابة بالإرهاق أو الأمراض المزمنة، من هنا، تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي، وتأثيره المباشر على تحسين أداء ممارسي الرياضة في مراكز اللياقة البدنية.

## مشكلة البحث:

يشمل الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي فهم العناصر الغذائية الأساسية، وكيفية تأثير كل منها على الصحة العامة، كما يتطلب هذا الجانب وعياً عميقاً بمصادر الغذاء السليمة، وكيفية تحضير الأطعمة بطريقة تحافظ على قيمتها الغذائية، بالإضافة إلى ذلك، يتطلب الالتزام بنمط غذائي صحي وعياً بكيفية قراءة وفهم الملصقات الغذائية الموجودة على المنتجات التجارية، مما يمكن الأفراد من اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة. (محمود، 2020)

حيث تساهم المعرفة الجيدة بالنظام الغذائي الصحي في تعزيز الوعي العام بأهمية الغذاء في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل السمنة، ومرض السكري، وأمراض القلب، من هنا، تبرز الحاجة إلى تعزيز الجانب المعرفي لدى الأفراد حول أهمية الغذاء المتوازن والصحي، وذلك من خلال التثقيف الغذائي والبرامج التوعوية التي تستهدف مختلف فئات المجتمع. (أحمد، 2019)

وفي ظل انتشار مراكز اللياقة البدنية وتزايد الإقبال على ممارسة التمارين الرياضية، يلاحظ أن هناك تبايناً كبيراً في المعرفة الغذائية بين الممارسين، هذا التفاوت في الفهم قد يؤدي إلى تحقيق نتائج متباينة على مستوى الأداء البدني، لذلك، تبرز إشكالية الدراسة في السؤال: كيف يؤثر الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي على تحسين الأداء البدني للممارسين في مراكز اللياقة البدنية؟

## أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها:

- أ- تسلط الضوء على الدور الحيوي الذي يلعبه النظام الغذائي الصحي في تحسين الأداء البدني والرياضي،
- ب- تساعد في توجيه الممارسين وأصحاب مراكز اللياقة إلى تعزيز الوعي الغذائي بين الرياضيين.
- ت- توفر نتائج هذه الدراسة معلومات قيمة للأطباء والمدرّبين حول أهمية المعرفة الغذائية وكيفية توجيه الممارسين نحو استراتيجيات غذائية فعالة.

**أهداف البحث:****يهدف البحث إلى التعرف على:**

1. تحديد مستوى المعرفة الغذائية لدى الممارسين في مراكز اللياقة البدنية.
2. استكشاف العلاقة بين النظام الغذائي الصحي وتحسين الأداء البدني.
3. تقديم توصيات لتطوير برامج توعوية غذائية موجهة للممارسين في مراكز اللياقة البدنية.

**تساؤلات البحث:**

1. ماهو مستوى المعرفة الغذائية لدى الممارسات في مراكز اللياقة البدنية؟
2. هل توجد علاقة بين النظام الغذائي الصحي وتحسين الأداء البدني؟

**مصطلحات البحث:**

**النظام الغذائي الصحي:** يُعرف النظام الغذائي الصحي بأنه "مجموعة من الأطعمة التي تساهم في تحسين الصحة العامة، وتعزز المناعة، وتقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وذلك من خلال توفير العناصر الغذائية الضرورية مثل الفيتامينات، المعادن، الألياف، والبروتينات، مع التقليل من الدهون غير الصحية والسكريات المضافة". (القيسي، 2018)

**الأداء:** يُعرف الأداء في سياق مراكز اللياقة البدنية بأنه "القدرة على تنفيذ التمارين البدنية أو الأنشطة الرياضية بفعالية وكفاءة، مع القدرة على التحمل والتركيز الذهني لتحقيق أهداف اللياقة المحددة". (جابر، 2020)

**3. الجانب المعرفي:** يُعرف الجانب المعرفي بأنه "مجموعة من العمليات العقلية التي تشمل التفكير، التذكر، الفهم، والتحليل، والتي تُستخدم لاكتساب المعرفة وتطبيقها في تحسين الأداء البدني والذهني". (عبدالرحمن، 2017).

الدراسات السابقة أو الدراسات النظرية

**دراسة أحمد علي (2021)**

**العنوان:** "أثر المعرفة الغذائية على تحسين الأداء البدني لدى ممارسي اللياقة البدنية"

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الوعي الغذائي على الأداء البدني لممارسي الرياضة في مراكز اللياقة البدنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 150 ممارسًا في مراكز اللياقة البدنية، واستخدم استبيانًا مكونًا من مجموعة من المحاور حول المعرفة الغذائية والعادات الغذائية، توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية قوية بين المعرفة الغذائية والأداء البدني، حيث أن الممارسين الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الوعي الغذائي يظهرون أداءً أفضل مقارنة بغيرهم.

**دراسة ليلى محمد (2020)**

**العنوان:** "أثر التغذية الصحية على الأداء الرياضي في مراكز اللياقة البدنية"

تهدف إلى دراسة تأثير التغذية السليمة على مستوى أداء الرياضيين في مراكز اللياقة البدنية. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة عشوائية عددها 100 ممارس من مراكز مختلفة، واعتمد الباحث على الاستبيان وتحليل بيانات الأداء الرياضي بناءً على سجلات المدربين، وأكدت الدراسة أن التغذية السليمة تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الرياضي، وتزيد من القدرة على التحمل البدني وتقليل التعب.

**دراسة فاطمة أحمد (2019)**

**العنوان:** "المعرفة الغذائية ودورها في تحسين الأداء البدني لدى ممارسي الرياضة"

تبحث الدراسة في دور الوعي الغذائي في تحسين الأداء البدني وتقليل الإصابات بين الرياضيين، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي على عينة اشتملت على 120 ممارسًا في مراكز اللياقة البدنية، وتم استخدام استبيان لقياس مستوى المعرفة

الغذائية ومستوى الأداء، وجدت الدراسة أن تحسين الوعي الغذائي له تأثير كبير في تحسين الأداء وتقليل احتمالية الإصابات الناتجة عن نقص العناصر الغذائية.

#### دراسة جون سميث (Smith, 2018)

##### "Nutritional Knowledge and Its Impact on Physical Performance in Fitness Centers"

تهدف إلى دراسة تأثير المعرفة الغذائية على الأداء البدني لممارسي الرياضة في مراكز اللياقة البدنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته للدراسة، وتم اختيار عينة عشوائية شملت 200 ممارس من عدة مراكز لياقة بدنية في الولايات المتحدة، استُخدمت استبيانات واستعراض الأداء الرياضي عبر اختبارات تحمل وقوة، أظهرت النتائج أن المعرفة الغذائية تلعب دورًا محوريًا في تحسين الأداء، وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج تدريبية غذائية للممارسين.

#### دراسة أحمد زيدان (2022)

##### العنوان: "دور الوعي الغذائي في تحسين الأداء البدني والرياضي في مراكز اللياقة البدنية"

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الوعي الغذائي لدى ممارسي الرياضة وأدائهم البدني، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته للدراسة، تم تنفيذ الدراسة على 180 ممارس في مراكز اللياقة البدنية في مصر، وأوضحت الدراسة أن المعرفة الغذائية تؤثر بشكل مباشر على مستويات الطاقة والتحمل لدى الممارسين، وأوصت بضرورة توفير استشارات غذائية متخصصة في مراكز اللياقة.

#### دراسة محمد العتيبي (2020)

##### العنوان: "تأثير الوعي الغذائي على تحسين الأداء البدني لدى ممارسي الرياضة في مراكز اللياقة"

تهدف الدراسة إلى فهم كيفية تأثير الوعي بالنظام الغذائي الصحي على تحسين أداء ممارسي اللياقة، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة اشتملت على 120 ممارس في مراكز اللياقة، استخدم الباحث استبيانات متعلقة بالنظام الغذائي وأدوات قياس الأداء البدني، وأظهرت الدراسة أن هناك تحسناً ملحوظاً في الأداء البدني لدى الممارسين الذين لديهم وعي غذائي أعلى، خاصة في زيادة القوة البدنية والتحمل.

#### دراسة خالد عبد الله (2019)

##### العنوان: "دور التغذية السليمة في تحسين الأداء الرياضي لممارسي رياضة القوة"

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير التغذية السليمة والمتوازنة على أداء رياضيي رفع الأثقال، شملت عينة الدراسة 80 رياضياً في مراكز تدريب رفع الأثقال، استخدم الباحث اختبارات أداء رياضي ومقاييس التغذية الصحية، وأظهرت النتائج أن ممارسي رياضة القوة الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً يتمتعون بتحسناً كبيراً في القوة العضلية والقدرة على التحمل.

#### دراسة سمير محمود (2021)

##### العنوان: "أثر التغذية الصحية على تحسين الأداء البدني وزيادة الكفاءة لدى ممارسي اللياقة البدنية"

تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التغذية الصحية والأداء البدني من خلال التحمل البدني والكفاءة البدنية، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته للدراسة، شملت الدراسة 150 ممارساً في مراكز اللياقة البدنية في مصر، وجدت الدراسة أن التغذية السليمة تساهم في تحسين القدرة على التحمل وتقليل الإجهاد البدني، مما يؤدي إلى أداء أفضل واستمرارية في التمارين الرياضية.

#### دراسة جيمس ويليامز (Williams, 2018)

##### The Role of Nutritional Knowledge in Enhancing Performance in High-Intensity Fitness "

##### "Training"

تهدف إلى تحليل تأثير المعرفة الغذائية على الأداء البدني في برامج التدريب عالية الشدة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة شملت 100 ممارس في برامج التدريب عالية الشدة (HIIT)، استخدم الباحث اختبارات لقياس القدرة على

التحمل البدني قبل وبعد اتباع نظام غذائي معين، أظهرت الدراسة أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات والكربوهيدرات الصحية أدى إلى تحسين ملحوظ في الأداء البدني وزيادة في مستوى الطاقة لدى الممارسين.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وما تحتويه من سياق في تحديد المشكلة والمنهج المستخدم والعينة والإجراءات الإحصائية، وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها، فسوف يتم الاستفادة من الخطوات التالية:

1- معرفة واختيار المنهج المستخدم والملائم للدراسة.

2- اختيار واعتماد أداة الدراسة.

3- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة.

#### إجراءات البحث:

##### منهج البحث:

بعد أن قامت الباحثات بتحديد مشكلته الدراسة، والاطلاع على الدراسات السابقة والعديد من المناهج البحثية، توصلنا إلى أن المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي التحليلي لأنه يمد الباحثات ببيانات ومعلومات تساهم بشكل كبير في وصف ما هو كائن أثناء الدراسة ويتضمن تفسيراً لهذه البيانات مما يساعد على فهم الظاهرة.

##### مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من قاعة ( IRON GYM ) للياقة البدنية وانقاص الوزن وخاص للمرأة بمدينة طرابلس، ويبلغ عدد المنتسبين لديهم (88) منتسبة ولهم جداول تدريبات منتظمة بواقع ثلاث أيام في الاسبوع تحت اشراف مدربات متخصصات.

##### عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية كأسلوب معاينة لاختيار أفراد عينه الدراسة بلغ عددهم (37) ويمثلون نسبة (42.04%) من المجتمع الأصلي.

#### الأجهزة المستخدمة في البحث:

خمس محاور هي:

المحور الأول: الوعي بالنظام الغذائي الصحي وعدد عبارته (4).

المحور الثاني: تأثير النظام الغذائي على الأداء وعدد عبارته (4).

المحور الثالث: العادات الغذائية وعدد عبارته (5).

المحور الرابع: المعرفة الغذائية وعدد عبارته (5).

المحور الخامس: استراتيجيات التحسين وعدد عبارته (4).

#### صدق الأداة:

##### صدق التكوين الفرضي (البنائي).

للتأكد من صدق أداة البحث تم استخدام الصدق البنائي أو صدق التكوين الفرضي، ويعني قدرة الاختبار على قياس تكوين فرضي معين أو سمة معينة، ويحدد من خلاله مدى ارتباط نتائج المقياس بالحقائق ذات العلاقة بموضوعه ويستدل على صدق التكوين بعدة طرق منها صدق الاتساق الداخلي والذي يقاس بعدة طرق منها طريقة ارتباط الفقرة بمجموع فقرات المحور الذي تنتمي إليه بعد استبعادها من المجموع الكلي للبعد، فإذا ظهر أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى معنوية 001 بين الفقرة

ومحورها يمكن اعتباره متنسفة مع فقرات محورها وهي صادقة وتنتمي للمحور المقاس، أما إذا لم ترتبط بمحورها بمستوى معنوي عند 005 فنحكم عليها بأنها لا تتسق معه ولا تنتمي إليه وأنها غير صادقة ويتم استبعادها من المقياس وقامت الباحثة باستخراج الاتساق الداخلي لمقياس لمحاور الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person)، ومن نتائج الجدول رقم (1) تبين أن جميع فقرات المقياس في جميع الأبعاد ترتبط بالمجموع الكلي لأبعادها بمستوى دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01 مما يشير إلى صدقها وستعتمد الباحثة عليها في تحليل بيانات الدراسة، والجدول التالي يوضح درجات ارتباط الفقرات بمجاميع محاورها:

جدول (1) الاتساق الداخلي لفقرات محاور الدراسة

المحور	الفقرات	درجة الارتباط	مستوى المعنوية
الوعي بالنظام الغذائي الصحي	هل تعتقد أن تناول الماء بشكل كافٍ يلعب دورًا في تحسين أداؤك البدني	.59**	0.01
	هل أنت على دراية بفوائد تناول الوجبات الخفيفة الصحية قبل التمرين	.57**	0.01
	هل تعلم أن تناول وجبات تحتوي على نسبة جيدة من الألياف يمكن أن يحسن أداؤك البدني	.49**	0.01
	هل لك معرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي	.47**	0.01
تأثير النظام الغذائي على الأداء	هل تعتقد أن هناك علاقة بين تناول وجبات تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والأداء البدني لديك؟	.65**	0.01
	هل تعتبر أن تناول وجبات غنية بالفيتامينات والمعادن يؤثر على قدرتك على التعافي بعد التمارين الرياضية.	.56**	0.01
	هل تشعر بتحسّن في مستويات طاقتك عند تناول وجبات صحية قبل وبعد التمارين.	.45**	0.01
	هل لاحظت أن نظامك الغذائي يؤثر على قدرتك على أداء التمارين بشكل منتظم	.56**	0.01
العادات الغذائية	هل تعتقد أن عدد الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة التي تتناولها يوميًا كافية	.77**	0.01
	هل تتبع نظامًا غذائيًا محددًا (مثل الكيتو، النباتي، منخفض الكربوهيدرات)	.51**	0.01
	هل أنت منتظم في تناول وجبة قبل التمارين الرياضية	.65**	0.01
	هل تقوم بتناول وجبات بعد التمارين الرياضية لتعويض العناصر الغذائية	.45**	0.01
	هل تفضل تناول الطعام قبل التمرين بمدة زمنية معينة؟	.59**	0.01
المعرفة الغذائية	هل لديك معرفة حول كيفية استخدام المكملات الغذائية لتحسين أداؤك الرياضي؟	.56**	0.01
	هل أنت على دراية بأهمية تناول الألياف في النظام الغذائي	.63**	0.01
	هل تعلم كيف يمكن أن يؤثر تناول الدهون الصحية على أداؤك البدني	.77**	0.01
	هل تعرف الفرق بين الدهون المشبعة والغير مشبعة وأثر كل منهما على الأداء البدني؟	.70**	0.01
	هل تعلم كيف يمكن أن يؤثر تناول السكريات على أداؤك في التمارين؟	.69**	0.01
استراتيجيات التحسين	هل تستخدم موارد أو استشارات غذائية من مختصين لتحسين نظامك الغذائي؟	.48**	0.01
	هل لديك استعدادك لتغيير نظامك الغذائي بناءً على توصيات جديدة لتحسين الأداء البدني؟	.67**	0.01
	هل تسعى لمواكبة أحدث الأبحاث والتوصيات الغذائية لتحسين أداؤك في التمارين؟	.74**	0.01
	هل تفكر في استخدام تطبيقات غذائية أو أدوات تتبع لتحسين نظامك الغذائي	.44**	0.01

ثبات الاستبيان.

تم استخراج الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وقد تبين أن الثبات الكلي للمقياس بلغ (0.78)، وهي درجة ثبات ممتازة تعطي الثقة في صلاحية المقياس وتجعلنا نثق في النتائج المتحصل عليها منه.

**تصحيح المقياس :** لاستخراج الوسط المرجح والوزن المنوي استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس ليكرث الثلاثي لقياس درجة القبول على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقاً لهذا المقياس في: [كبيرة)، (متوسطة)، (قليلة)]، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي:

**جدول (2) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للترتيب**

الخيار الدرجة	كبيرة 3	متوسطة 2	قليلة 1
------------------	------------	-------------	------------

وفقاً للجدول رقم (2) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (0.66)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الثلاث (3-2-1) بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

**جدول (3) يبين تحديد اتجاهات العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي حسب الوسط المرجح**

الاستجابات	الوسط المرجح
قليلة	من 1 إلى أقل من 1,66
متوسطة	من 1,67 إلى أقل من 2,33
كبيرة	من 2,34 إلى أقل من 3,00

من الجدول رقم (3) تبين أن الوسط المرجح لاستجابة قليلة انحصر ما (من 1 إلى أقل من 1,66)، فيما انحصر الوسط المرجح لاستجابة متوسطة (من 1.67 إلى أقل من 2,33)، بينما انحصر الوسط المرجح لاستجابة كبيرة (من 2,34 إلى أقل من 3,00).

#### الدراسة الأساسية:

قامت الباحثات بتوزيع استبيان يحتوي على خمس محاور وعدد 22 تساؤل على عينة قوامها 47 سيدة (10 سيدات منهن يمارسن التمرين في الهواء الطلق داخل المضمار وعدد 37 سيدة يمارسن التمرين داخل صالة Iron Gim بشرف متخصصة في تدريبات اللياقة البدنية وقد قمنا بالإجابة على كل التساؤلات بخصوص الجانب المعرفي للنظام الغذائي الصحي لهن.

#### المعالجات الإحصائية :

بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث واستخراج صدقه وثباته، تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية.
- 2- معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.
- 3- الوسط المرجح والوزن المنوي.
- 4- معادلة (T) لاستخراج الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس.
- 5- معامل ارتباط بيرسون Person لاستخراج صدق الاتساق الداخلي.

#### عرض النتائج:

##### المحور الأول: الوعي بالنظام الغذائي الصحي :

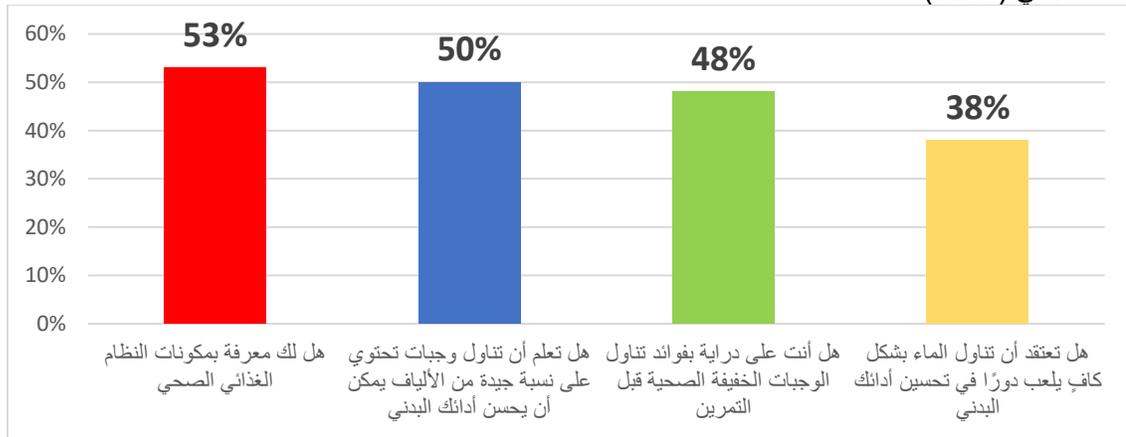
**الإجابة عن التساؤل الأول:** ما مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء لدى الممارسين بمراكز اللياقة البدنية؟

**جدول (4) يبين مستوى وعي العينة بالنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء الرياضي**

الوزن المنوي	الوسط المرجح	درجة المعرفة			العبارات
		كبيرة	متوسطة	قليلة	
%53	1.60	11	6	30	هل لك معرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي
		23.4	12.8	63.8	
%50	1.49	9	5	33	

		70.2	10.6	19.1	هل تعلم أن تناول وجبات تحتوي على نسبة جيدة من الألياف يمكن أن يحسن أدائك البدني
%48	1.43	34	6	7	هل أنت على دراية بفوائد تناول الوجبات الخفيفة الصحية قبل التمرين
		72.3	12.8	14.9	
%38	1.15	42	3	2	هل تعتقد أن تناول الماء بشكل كافٍ يلعب دورًا في تحسين أدائك البدني
		89.4	6.4	4.3	
%47	1.41	مستوى وعي العينة بالنظام الغذائي الصحي			

من نتائج الجدول (4) تبين أن الوزن المثالي لمجال وعي العينة بالنظام الغذائي الصحي قد بلغ (47%)، وهو أقل من (50%) بقليل مما يشير إلى أن وعي العينة بدور النظام الغذائي الصحي هو وعي منخفض. وبالنظر إلى العبارات المكونة نجد بأن درجة معرفة العينة بمكونات النظام الغذائي الصحي بلغت (53%)، فيما نجد بأن علمهم بأن تناول وجبات تحتوي على نسبة جيدة من الألياف يمكن أن يحسن أدائك البدني قد بلغ (50%)، وبلغت درايتهم بفوائد تناول الوجبات الخفيفة الصحية قبل التمرين (48%)، ولم يتجاوز مستوى اعتقادهم بأن تناول الماء بشكل كافٍ يلعب دورًا في تحسين الأداء البدني (38%)

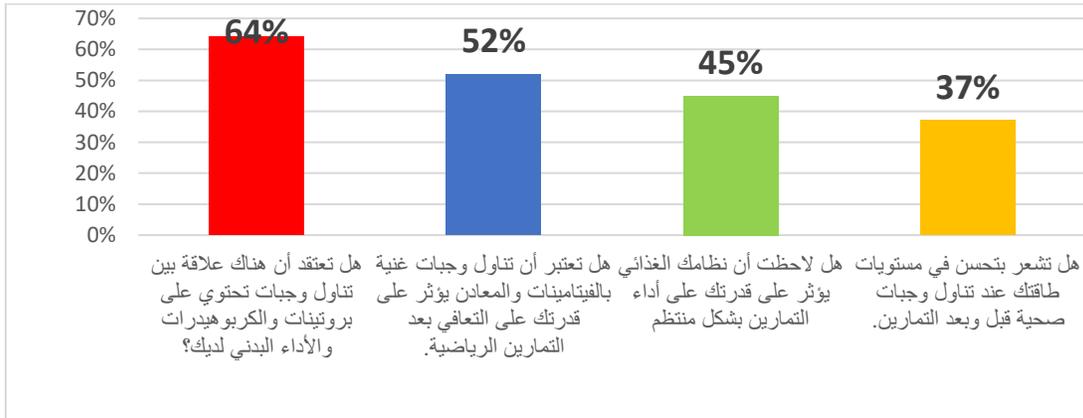


شكل (1) يبين مستوى وعي العينة بالنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء الرياضي. الإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى وعي العينة بتأثير النظام الغذائي المتبع على الأداء الرياضي؟ جدول (5) يبين تأثير النظام الغذائي المتبع من العينة على الأداء الرياضي

الوزن المثوي	الوسط المرجح	درجة التأثير			العبارات
		صغيرة	متوسطة	كبيرة	
%64	1.91	21	9	17	هل تعتقد أن هناك علاقة بين تناول وجبات تحتوي على بروتينات والكربوهيدرات والأداء البدني لديك؟
		44.7	19.1	36.2	
%52	1.57	30	7	10	هل تعتبر أن تناول وجبات غنية بالفيتامينات والمعادن يؤثر على قدرتك على التعافي بعد التمارين الرياضية.
		63.8	14.9	21.3	
%45	1.34	36	6	5	هل لاحظت أن نظامك الغذائي يؤثر على قدرتك على أداء التمارين بشكل منظم
		76.6	12.8	10.6	
%37	1.11	43	3	1	هل تشعر بتحسّن في مستويات طاقتك عند تناول وجبات صحية قبل وبعد التمارين.
		91.5	6.4	2.1	
%49	1.48	تأثير النظام الغذائي			

من نتائج الجدول (5) تبين أن الوزن المثالي لمجال وعي العينة بتأثير النظام الغذائي المتبع من العينة على الأداء الرياضي قد بلغ (49%)، وهو أقل من (50%) بقليل مما يشير إلى أن وعي العينة بها هو وعي منخفض. وبالنظر إلى العبارات المكونة نجد بأن درجة معرفة العينة بالعلاقة بين تناول وجبات تحتوي على بروتينات والكربوهيدرات والأداء البدني بلغت (64%)،

فيما نجد بأن درجة معرفتهم بأن تناول وجبات غنية بالفيتامينات والمعادن يؤثر على قدرتك على التعافي بعد التمارين الرياضية قد بلغت (52%)، بينما قلت معرفتهم عن (50%) فيما يتعلق بتأثير النظام الغذائي على القدرة على أداء التمارين بشكل منتظم والذي بلغ (45%)، ولم يتجاوز نسبة شعورهم بالتحسن في مستويات الطاقة عند تناول وجبات صحية قبل وبعد التمارين (38%).



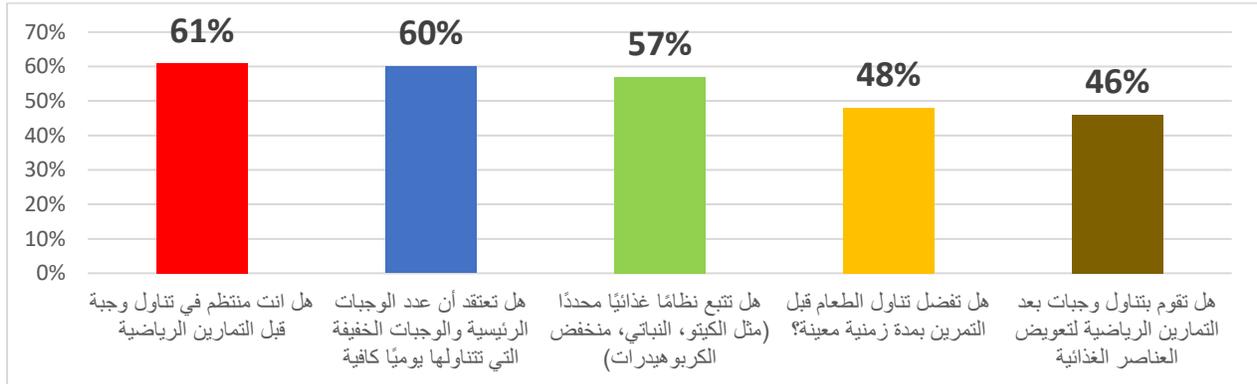
شكل (2) يبين تأثير النظام الغذائي المتبع من العينة على الأداء الرياضي

الإجابة عن التساؤل الثالث: ما هي العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي؟

جدول (6) يبين العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي

الوزن المنوي	الوسط المرجح	درجة الاتباع			
		صغيرة	متوسطة	كبيرة	
%61	1.83	17	21	9	هل انت منتظم في تناول وجبة قبل التمارين الرياضية
		36.2	44.7	19.1	
%60	1.81	19	18	10	هل تعتقد أن عدد الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة التي تتناولها يوميًا كافية
		40.4	38.3	21.3	
%57	1.70	15	31	1	هل تتبع نظامًا غذائيًا محددًا (مثل الكيتو، النباتي، منخفض الكربوهيدرات)
		31.9	66	2.1	
%48	1.45	28	17	2	هل تفضل تناول الطعام قبل التمرين بمدة زمنية معينة؟
		59.6	36.2	4.3	
%46	1.38	32	12	3	هل تقوم بتناول وجبات بعد التمارين الرياضية لتعويض العناصر الغذائية
		68.1	25.5	6.4	
%54	1.63	العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي			

من نتائج الجدول (6) تبين أن الوزن المنوي لمجال العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي المتبع من العينة قد بلغ (54%)، وهو أعلى من (50%) بقليل مما يشير إلى أن ممارسة العينة لعادات غذائية بها بمستوى متوسط. وبالنظر إلى العبارات المكونة نجد بأن أهم العادات المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي هي هل الانتظام في تناول وجبة قبل التمارين الرياضية بمستوى بلغ (61%)، وتناول عدد كاف يومياً من الوجبات الرئيسية والخفيفة بمستوى بلغ (61%). كما أن ممارسة العينة لعادة تتبع نظامًا غذائيًا محددًا (مثل الكيتو، النباتي، منخفض الكربوهيدرات) قد بلغ (57%). بينما لم تتجاوز قيام عينة البحث بعادة تناول وجبات بعد التمارين الرياضية لتعويض العناصر الغذائية (46%).



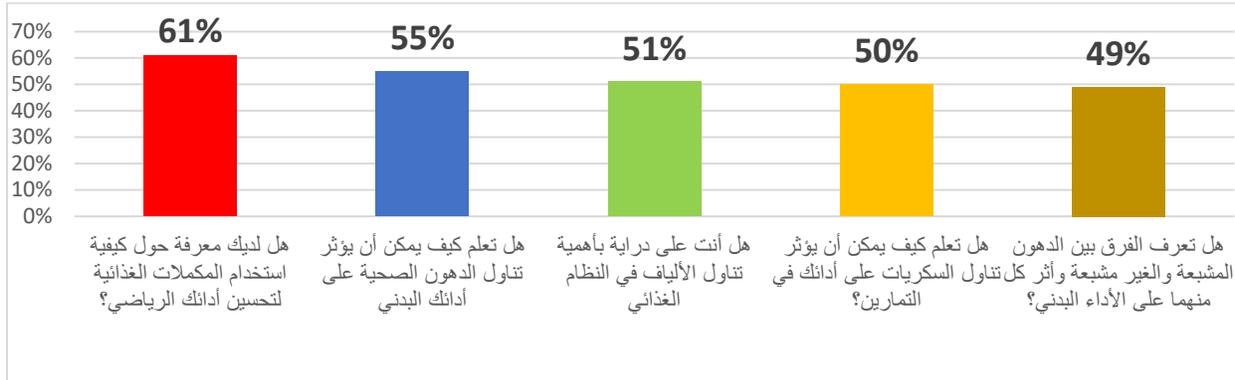
شكل (3) يبين العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي

الإجابة عن التساؤل الرابع: ما هي درجة إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي؟

جدول (7) يبين درجة إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي

الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة المعرفة			
		صغيرة	متوسطة	كبيرة	
61%	1.83	17	21	9	هل لديك معرفة حول كيفية استخدام المكملات الغذائية لتحسين أدائك الرياضي؟
55%	1.64	28	8	11	هل تعلم كيف يمكن أن يؤثر تناول الدهون الصحية على أدائك البدني
51%	1.53	27	15	5	هل أنت على دراية بأهمية تناول الألياف في النظام الغذائي
50%	1.49	30	11	6	هل تعلم كيف يمكن أن يؤثر تناول السكريات على أدائك في التمارين؟
49%	1.47	28	16	3	هل تعرف الفرق بين الدهون المشبعة والغير مشبعة وأثر كل منهما على الأداء البدني؟
53%	1.59	59.6	34	6.4	إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي

من نتائج الجدول (7) تبين أن الوزن المئوي إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي قد بلغ (53%)، وهو أعلى من (50%) بقليل مما يشير إلى أن إلمامهم بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي إلمام متوسط. وبالنظر إلى العبارات المكونة نجد بأن أكثر ما يلم به أفراد العينة هو معرفة كيفية استخدام المكملات الغذائية لتحسين الأداء الرياضي بمستوى وصل إلى (61%). فيما وصل إلمامهم بتأثير تناول الدهون الصحية على الأداء البدني (51%)، وإلمامهم بتأثير تناول السكريات على أداء التمارين (50%). وقد بلغ مستوى إلمامهم بالفرق بين الدهون المشبعة والغير مشبعة وأثر كل منهما على الأداء البدني (49%).

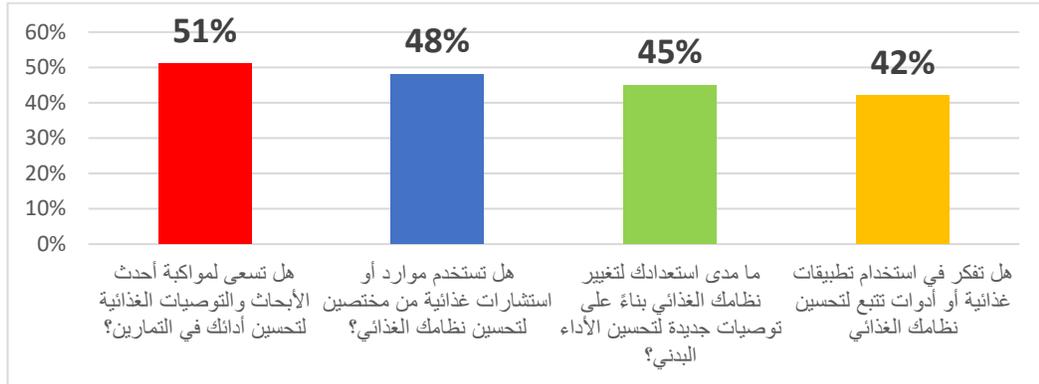


شكل (4) يبين درجة إمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي الإجابة عن التساؤل الخامس: ما هي استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الإداء الرياضي؟  
جدول (8) يبين استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الإداء الرياضي

الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة استخدام الاستراتيجية			
		كبيرة	متوسطة	صغيرة	
51%	1.53	8	9	30	هل تسعى لمواكبة أحدث الأبحاث والتوصيات الغذائية لتحسين أدائك في التمارين؟
48%	1.43	1	18	28	هل تستخدم موارد أو استشارات غذائية من مختصين لتحسين نظامك الغذائي؟
45%	1.36	6	5	36	ما مدى استعدادك لتغيير نظامك الغذائي بناءً على توصيات جديدة لتحسين الأداء البدني؟
42%	1.26	1	10	36	هل تفكر في استخدام تطبيقات غذائية أو أدوات تتبع لتحسين نظامك الغذائي
46%	1.39	استراتيجيات التحسين لتحسين الإداء الرياضي			

من نتائج الجدول (8) تبين أن الوزن المئوي لاستراتيجيات التحسين لتحسين الإداء الرياضي قد بلغ (46%)، وهو أقل من (50%) مما يشير إلى أن استخدام العينة لاستراتيجيات التحسين لتحسين الإداء الرياضي هو استخدام متوسط. وبالنظر إلى العبارات المكونة للمقياس نجد بأن أكثر استراتيجيات استخدام أفراد العينة والتي تجاوزت (50%) هي مواكبة أحدث الأبحاث والتوصيات الغذائية لتحسين الأداء في التمارين.

أما فيما يتعلق ببقية الاستراتيجيات التي تحسن الأداء الرياضي فلم تصل إلى مستوى (50%)، أي أن العينة يستخدمونها بمستوى أقل من المتوسط، حيث بلغ مستوى استخدامهم لموارد أو استشارات غذائية من مختصين لتحسين النظام الغذائي (48%)، ومستوى استعدادهم لتغيير نظامهم الغذائي بناءً على توصيات جديدة لتحسين الأداء البدني (45%)، ومستوى تفكيرهم في استخدام تطبيقات غذائية أو أدوات تتبع لتحسين النظام الغذائي (42%).



شكل (5) يبين

## استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الإداء الرياضي

## مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (4) والخاص بالإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على "ما مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي ودوره في تحسين الأداء لدى الممارسين بمراكز اللياقة البدنية، أن النتائج تشير بوضوح إلى أن مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي بين الممارسين في مراكز اللياقة البدنية يحتاج إلى تحسين كبير، على الرغم من وجود بعض المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي وتأثيرات محددة على الأداء البدني، إلا أن الوعي العام لا يزال غير كافٍ، هذا الوعي المنخفض يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الأداء البدني والعافية العامة للممارسين، من الضروري تكثيف برامج التوعية والتعليم حول التغذية الصحية في مراكز اللياقة البدنية، مع التركيز على الألياف الغذائية، الترطيب الكافي، وفوائد الوجبات الصحية قبل التمرين، وتتفق هذه النتائج مع دراسة أحمد علي (2021) التي توصلت إلى أن هناك علاقة إيجابية قوية بين المعرفة الغذائية والأداء البدني، حيث أن الممارسين الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الوعي الغذائي يظهرون أداءً أفضل مقارنة بغيرهم، ودراسة ليلي محمد (2020) التي أكدت أن التغذية السليمة تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الرياضي، وتزيد من القدرة على التحمل البدني وتقليل التعب.

يتضح من الجدول (5) والخاص بالإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على "ما مستوى وعي العينة بتأثير النظام الغذائي المتبع على الأداء الرياضي، أن النتائج تشير هذه النتيجة إلى أن العينة تمتلك مستوى مقبولاً نسبياً من المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي، حيث تجاوزت النسبة المرجعية بقليل، إلا أن هذا المستوى لا يزال بحاجة إلى تعزيز، خاصة في ظل الدور الحاسم للتغذية الصحية في تحسين الأداء البدني، وهذه النسبة تمثل حدًا أدنى للوعي المقبول، وتتفق النتائج مع دراسة كل من فاطمة أحمد (2019) التي وجدت أن تحسين الوعي الغذائي له تأثير كبير في تحسين الأداء وتقليل احتمالية الإصابات الناتجة عن نقص العناصر الغذائية، ودراسة محمد العتيبي (2020) التي أظهرت الدراسة أن هناك تحسناً ملحوظاً في الأداء البدني لدى الممارسين الذين لديهم وعي غذائي أعلى، خاصة في زيادة القوة البدنية والتحمل.

يتضح من الجدول (6) والخاص بالإجابة على التساؤل الثالث والخاص الذي ينص على "ما هي العادات الغذائية المتبعة من العينة لتحسين الأداء الرياضي، بوجه عام، يتضح من النتائج أن العادات الغذائية المتبعة من قبل العينة لتحسين الأداء الرياضي بمستوى متوسط، حيث يظهر لديهم اهتمام بالتحضير قبل التمارين وتناول وجبات متوازنة، لكن هناك فجوة في تبني عادات تناول وجبات بعد التمارين لتعويض العناصر الغذائية، وتتفق النتائج مع دراسة جيمس ويليامز (Williams, )

**2018** التي أظهرت الدراسة أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات والكربوهيدرات الصحية أدى إلى تحسين ملحوظ في الأداء البدني وزيادة في مستوى الطاقة لدى الممارسين.

ويتضح من الجدول (7) والخاص بالإجابة على التساؤل الرابع والذي على "ما هي درجة إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي"، أن النتائج أشارت إلى أن إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي يتسم بمستوى متوسط، مع معرفة جيدة حول بعض الجوانب مثل المكملات الغذائية، ولكن هناك نقص في الفهم الكامل لبعض التفاصيل الهامة مثل تأثير أنواع الدهون والسكريات، بوجه عام، تشير النتائج إلى أن إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي يتسم بمستوى متوسط، مع معرفة جيدة حول بعض الجوانب مثل المكملات الغذائية، ولكن هناك نقص في الفهم الكامل لبعض التفاصيل الهامة مثل تأثير أنواع الدهون والسكريات، وتتفق النتائج مع دراسة سمير محمود (2021) التي وجدت الدراسة أن التغذية السليمة تساهم في تحسين القدرة على التحمل وتقليل الإجهاد البدني، مما يؤدي إلى أداء أفضل واستمرارية في التمارين الرياضية.

ويتضح من الجدول (8) والخاص بالإجابة على التساؤل الخامس الذي ينص على "ما هي استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي"، من تحليل ومناقشة نتائج يتبين أن استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي تتسم بمستوى متوسط، حيث بلغت النسبة العامة (46%)، وهي أقل من النسبة المرجعية (50%)، وبوجه عام، النتائج تشير إلى أن استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي تتسم بمستوى متوسط، مع بعض التركيز على متابعة الأبحاث والتوصيات الغذائية. ومع ذلك، هناك حاجة لتحسين استخدام الاستشارات الغذائية، الاستعداد لتغيير النظام الغذائي، واستخدام الأدوات والتطبيقات التي يمكن أن تعزز الأداء الرياضي بشكل أكبر.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- أ- مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي بين الممارسين في مراكز اللياقة البدنية يحتاج إلى تحسين كبير، على الرغم من وجود بعض المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي وتأثيرات محددة على الأداء البدني، إلا أن الوعي العام لا يزال غير كافٍ، هذا الوعي المنخفض يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الأداء البدني والعافية العامة للممارسين.
- ب- تمتلك العينة مستوى مقبولاً نسبياً من المعرفة بمكونات النظام الغذائي الصحي، حيث تجاوزت النسبة المرجعية بقليل، إلا أن هذا المستوى لا يزال بحاجة إلى تعزيز، خاصة في ظل الدور الحاسم للتغذية الصحية في تحسين الأداء البدني.
- ت- العادات الغذائية المتبعة من قبل العينة لتحسين الأداء الرياضي بمستوى متوسط، حيث يظهر لديهم اهتمام بالتحضير قبل التمارين وتناول وجبات متوازنة، لكن هناك فجوة في تبني عادات تناول وجبات بعد التمارين لتعويض العناصر الغذائية.
- ث- إلمام العينة بالمعرفة الغذائية التي تحسن الأداء الرياضي يتسم بمستوى متوسط، مع معرفة جيدة حول بعض الجوانب مثل المكملات الغذائية.
- ج- أشارت النتائج إلى بوجه عام إلى أن استراتيجيات التحسين التي تستخدمها العينة لتحسين الأداء الرياضي تتسم بمستوى متوسط، مع بعض التركيز على متابعة الأبحاث والتوصيات الغذائية.

#### التوصيات:

- أ- تطوير وتنفيذ برامج تعليمية مستدامة تستهدف رفع مستوى الوعي بالنظام الغذائي الصحي بين الممارسين في مراكز اللياقة البدنية، تشمل ورش عمل، ندوات، ومواد تعليمية حول أهمية التغذية في تحسين الأداء البدني.
- ب- تحسين الوعي بالنظام الغذائي الصحي سيساهم في تحقيق توازن غذائي أفضل لدى الممارسين، مما سينعكس إيجابياً على أدائهم البدني وصحتهم العامة.
- ت- تقديم دورات تدريبية متقدمة تُركز على مكونات النظام الغذائي الصحي وكيفية تأثيرها المباشر على الأداء الرياضي، مع تزويد المشاركين بإرشادات عملية لتطبيق هذه المعرفة في حياتهم اليومية.

- ث- تعزيز مستوى المعرفة الغذائية من شأنه أن يؤدي إلى تحسين أداء الممارسين في الأنشطة البدنية وزيادة استفادتهم من التمارين.
- ج- توجيه الممارسين نحو اتباع عادات غذائية متوازنة، خصوصاً فيما يتعلق بوجبات ما بعد التمارين لتعويض العناصر الغذائية المستهلكة، عبر تقديم استشارات غذائية فردية أو جماعية.
- ح- تبني عادات غذائية صحية سيعزز من قدرة الجسم على التعافي بعد التمارين، مما يؤدي إلى تحسين الأداء البدني على المدى الطويل.
- خ- تنظيم ورش عمل مخصصة لزيادة الفهم حول دور المكملات الغذائية وكيفية استخدامها بشكل آمن وفعال لتحسين الأداء الرياضي.
- د- زيادة الإلمام بالمكملات الغذائية سيساعد في تقليل الاستخدام غير الصحيح لها، وبالتالي تحقيق فوائد أكبر من التدريبات الرياضية.
- ذ- إنشاء منصة تواصل أو نشرات دورية تحتوي على أحدث الأبحاث والتوصيات الغذائية، وتشجيع الممارسين على متابعتها وتطبيقها في برامجهم الغذائية والرياضية.
- ر- الاطلاع المستمر على المستجدات في مجال التغذية سيساهم في تحديث ممارسات الأفراد الغذائية والرياضية بما يتوافق مع أحدث التوصيات العلمية.

## المراجع:

## اولاً: المراجع العربية

1. أحمد، فاطمة. (2019). "التغذية الرياضية وأثرها على الصحة والأداء". دار الفكر.
2. البهي، عادل محمد (2018). التغذية الصحية والوقاية من الأمراض. دار الفكر العربي.
3. جابر، محمود (2020): أسس التدريب الرياضي وتطوير الأداء، دار الكتاب الحديث.
4. عبد الرحمن، سمير (2017): الأسس النفسية للتربية البدنية، دار الفكر العربي
5. العسيري، خالد عبد الرحمن (2021): التغذية والصحة النفسية: العلاقة بين الغذاء والمزاج، دار الهدى للنشر والتوزيع.
6. العواجي، فاطمة علي (2020): التوعية الغذائية وأثرها على الصحة، دار الحكمة للطباعة والنشر.
7. الغامدي، علي محمد (2012): التغذية السليمة والصحة العامة، دار الخريجي للنشر.
8. القصبي، عبد الله أحمد (2015): أساسيات التغذية والصحة، دار المريخ للنشر.
9. القيسي، أحمد. (2018): أساسيات التغذية الصحية، دار الهدى للنشر.
10. محمود، أحمد (2020): "أهمية النظام الغذائي في تحسين الأداء الرياضي"، دار النشر العربية.

## ثانياً المراجع الاجنبية

- 11-Jon Smith (2018) Nutritional Knowledge and Its Impact on Physical Performance in Fitness Centers"
- 12-Jimes Williams (2018)"The Role of Nutritional Knowledge in Enhancing Performance in High-Intensity Fitness Training"

واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة بمرحلة التعليم

الأساسي زليتن

## ***The reality of using modern educational technologies in teaching physical education from the point of view of subject teachers at the Zliten basic education stage***

أ.محمد غيث حماد

أ.حسين الهادي اجعية

abnalwhag2222@gmail.com

hosja81@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/12/4

درجة التقييم ( 77 % )

تاريخ الاستلام / 2024/10/27

الكلمات المفتاحية: التقنية - تكنولوجيا التعليم - التربية البدنية

**Keywords: technology - educational technology - physical education**

ملخص البحث:

هدف هذا البحث الى التعرف على واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة بمرحلة التعليم الأساسي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث، أدوات المستخدمة في البحث هي الاستبانة وتم اختيار العينة من معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بطريقة العشوائية البسيطة وبلغ عددهم 83 معلم وكانت اهم النتائج التي توصل اليها هذا البحث المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة، كانت أهم النتيجة تتوافر أجهزة الحاسوب التعليمية في المدارس إلى حد ما، وعدم توافر اقي الأجهزة التعليمية بالمدارس والمحور الثاني نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية، تحصل على ترتيب الاولى نسبة استخدام الهواتف الذكية في الدرس التربية البدنية (28.00%) إلى حد ما، واقل نسبة أستخدم جهاز عرض المواد المعتمدة في التدريس (2.67%) منعدمة تقريباً.

**The aim of this research is to identify the reality of using modern educational techniques in teaching physical education from the point of view of teachers of the subject in the basic education stage. The researchers used the descriptive approach in order to suit the nature of this research. The tools used in the research are the questionnaire and then selecting a sample of physical education teachers in the education stage. The basic method was conducted using a simple random method, and their number reached 83 teachers The most important findings of this research were the first axis: identifying the degree of availability of modern educational technologies in schools. The most important result was the availability of educational computers in schools to some extent, and the lack of availability of the most protective educational devices in schools. In teaching physical education, from the point of view of physical education teachers, the percentage of using smartphones in physical education lessons (28.00%) is ranked first, to a certain extent (28.00%), and the lowest percentage of using a device that displays dark materials in teaching (2.67%) is almost non-existent.**

## مقدمة البحث:

يتصف العصر الحالي بعصر المعلوماتية نظراً للتطورات المتلاحقة والمتسارعة فقد انتقلنا من عصر يعتمد علي استخدام الأدوات البسيطة الي عصر متوفرة فيه جميع التقنيات التي تساعد في تحقيق الأهداف بشكل أسهل وأسرع .

وهذا التطور يحتم المؤسسات التعليمية عامة وعلى المعلمين خاصة ضرورة مراجعة وتطوير أساليب وطرق تقديم المعلومات والمناهج الدراسية التي تساعد في عملية التعليم والتعلم، واستخدام الطريقة الحديثة في التدريس بناء على أسس مدروسة وأبحاث ثبت صحتها بالتجارب، إن تقنيات التعليم بمعناها الشامل تضم الطرق والأدوات والمواد والأجهزة المستخدمة في نظام تعليمي معين بغرض تحقيق أهداف تعليمية محددة، و تعني الأخذ بالتقنيات وفق نظريات التعليم والتعلم، ويؤكد هذا الأسلوب أن الأنظمة المتكاملة لدور الوسائل التعليمية وارتباطها بغيرها من الأنظمة ارتباطاً متبادلاً (6: 35)

ويتضح أن تقنيات التعليم تحتل مكاناً بارزاً على سلم أولويات المؤسسات التربوية التعليمية في جميع الدول لما لها من دور كبير في تحسين وإثراء العملية التعليمية، (4 : 42 )

فالتقنيات التعليمية لها استخدامات متعددة ومتنوعة في العملية التعليمية وفي مجال التربية البدنية خاصة، حيث تقدم تنمية شاملة للمتعلم من جميع النواحي البدنية و المعرفية و المهارية والنفسية والاجتماعية، لذا فإن درس التربية البدنية والأنشطة الرياضية المدرسية المتنوعة النظرية والعملية، لا بد لها من استخدام التقنيات المختلفة التي تتلاءم مع المستوى التلاميذ، والنشاط الرياضي المطلوب تعلمه (4: 165 ) ( 3 : 55 )

## مشكلة البحث:

على الرغم من التطور في شتى مجالات الحياة عامة والعملية التعليمية خاصة، ظهور تقنيات يمكن استخدامها في مجال التربية البدنية إلا أنها في مجتمعنا الليبي مازالت تبعد عنها مسافات ولم تدخل على نطاق واسع حيز التنفيذ على نطاق الواسع، رغم الأدوار المهمة التي تلعبها في العملية التعليمية عموماً والتعلم الحركي خصوصاً، وإن استخدام تقنيات التعليمية داخل وخارج حجرات دراسية التربية البدنية، وتوظيفها بطريقة صحيحة تؤدي إلى ممارسة تعليمية أكثر فائدة وجدوى من استخدام الطريقة التقليدية في التدريس

بعد تطرق الباحثان لعرض متغيرات البحث والمتمثلة في تقنيات التعليم الحديثة وأهميتها في عملية التعليم والتعلم للحصول على مخرجات بمواصفات جيدة لمدخلات منظومة التدريس وعمليات تنفيذها والتي تؤكد على الإيجابية بين المعلم والمتعلم والمنهج والبيئة التعليمية وربطها بمقرر مادة التربية البدنية والقائمين على عملية التدريس من المعلمين، قد لاحظ الباحثان من خلال عملهم كمعلمين تربية بدنية أن عملية التدريس تتم في غياب وسائل تقنيات التدريس الحديثة لأسباب عديدة، منها عدم وجود معامل لتقنيات التعليم، وعدم اهتمام معلمي التربية البدنية بعمليتي التخطيط والتنفيذ لأهداف المقررات الدراسية لضعف المستوى

الفني في التعامل معها وطرق صيانتها، وتوظيفها في الموقف التدريسية المختلفة وأصبحت عملية التدريس تتمركز حول الروتين التقليدي وهو الشرح واللقاء للمعارف والمعلومات دون النظر إلى احتياجات المتعلمين وفروقهم الفردية واستثارة دوافعهم للتعلم، مما دفع الباحثان إلى إجراء هذا البحث للتعرف على واقع استخدام تقنيات التعليم الحديثة في تدريس التربية البدنية والصعوبات التي تواجه معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمدينة زليتن

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. على واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية.
2. على درجة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية

#### تساؤلات البحث:

1. - ما درجة توفر التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية
2. - ما درجة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية

#### مصطلحات البحث:

**تقنيات التعليم :** عرفته رابطة الاتصالات التربوية الأمريكية " بأنه علم يبحث في النظرية والتطبيق الخاصة بتصميم العمليات والمصادر وتطويرها، واستخدامها، وإدارتها، وتقييمها من أجل التعلم (1 : 14 )

**التقنيات الحديثة :** يعرفها الشهراني ومرعي بأنها مجموعة من المستحدثات التعليمية المعاصرة التي تتكون من منظومة متكاملة عبارة عن أجهزة وبرمجيات التي تسهم في نقل وبتث المعلومات لخدمة المؤسسات التعليمية المختلفة عن طريق هذه المنظومة المتكاملة لتحقيق اهداف التعليمية والوصول الي تعليم افضل واكثر تفاعلية (5:6)

**مادة التربية البدنية:** هي جزء من العملية التربوية تهدف إلى تحسين أو تكوين فرد ( التلميذ ) من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية من خلال النشاط الرياضي ، تعريف إجرائي

**معلم التربية البدنية:** هو شخص مؤهل علمياً ويقوم بواجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية، تعريف إجرائي

#### حدود البحث:

- 1 - الحدود الموضوعية يقتصر البحث على واقع استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة بمرحلة التعليم الأساسي زليتن .
- 2 - الحدود البشرية: معلمي مادة التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي.

3 - الحدود المكانية: مدارس التعليم الأساسي بمدينة زليتن. 4 - الحدود الزمنية: أجرى هذا البحث . 2024 / 2023

#### الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

دراسة : كمال رويح، 2012، بعنوان : استخدام الوسائط التكنولوجية في العملية التعليمية دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالجلفة " وتهدف الدراسة للتعرف على مدي العارض كأحد الوسائل التكنولوجية التي تستخدم في نظام التعليم الجامعي من وجهة نظر الأساتذة والطلبة الجامعيين بالجزائر، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بتطبيق استبيان من تصميم الباحث علي عينة قوامها 45 استاذ اختيروا بالطريقة العشوائية، وأسفرت النتائج علي تحقيق الفرضية التي تنص علي ان الشرح باستخدام شاشة العرض عنصر أساسي في العملية التعليمية لدي أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة.

دراسة راشد محمد راشد بن جساس 2020 م، بعنوان " واقع التعليم عن البعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض " وهدف هذا البحث الى التعرف على واقع التعليم عن البعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، واستخدم المنهج الوصفي وتكونت العينة من ( 101 ) معلم تربية بدنية يمثلون ( 78.9 % ) من مجتمع البحث، أظهرت النتائج البحث الى تفعيل التعليم عن البعد في المنهج التربية البدنية عن المنصات والتطبيقات التعليمية الالكترونية، وتوفير برامج تنمية مهنية تعنى بتوظيف التعليم عن البعد في التربية البدنية بالمرحلة الثانوية .

دراسة ابوبكر نويري 2021م بعنوان واقع استخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس التربية البدنية والرياضة، تهدف الدراسة الى معرفة مدى استخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس التربية البدنية والرياضة على مستوى ثانويات المسلية، استخدم باحث منهج الوصفي وتكونت العينة من 40 معلم من التعليم الثانوي، واطهرت النتائج يوجد تقصير في استخدام التكنولوجيا بي شكل كبير، اعتماد المعلم على استخدام الحاسب الالي في تدريس حصة التربية البدنية ،

دراسة جاد مزاهرة واخرون 2023م بعنوان واقع استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في درس التربية الرياضية من وجهة معلمي التربية الرياضية ويهدف البحث الى واقع وفروق استخدام تكنولوجيا التعليم في درس التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة، المرحلة التي يدرسها، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 90 معلم ومعلمة من محافظة اريد الأردن، واطهرت النتائج لم يكن لاستخدام التكنولوجيا أي اثر إيجابي في درس التربية الرياضية وكان هناك اثر إيجابي استخدام التكنولوجيا لدى معلمي التربية الرياضية تعزى لمتغير الخبرة

#### إجراءات البحث:

منهج البحث: منهج البحث: قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمة لطبيعة البحث وأهدافه.

**مجتمع البحث:** تكون مجتمع البحث من معلمي التربية البدنية لمرحلة التعليم الأساسي زليتن ليبيا 2023 م / 2024 م،  
**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية البسيطة وعددها (83) من معلمي التربية البدنية بمدينة زليتن  
**خطوات بناء الاستبيان: أ- تحديد المحاور الرئيسية للاستبيان:** قام الباحثان بتحديد المحاور الرئيسية للاستبيان عن طريق الاطلاع على الدراسات العلمية والمراجع المتخصصة، ثم قام الباحثان بتصميم الاستمارة وعرضها على الخبراء وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول المحاور الرئيسية المقترحة للاستمارة، ومعرفة مدى ارتباط المحور المرتبط بموضوع البحث، وإضافة أي محاور أخرى أو دمج بعضها البعض أو حذف بعضها، ومعرفة النسبة المئوية لكل محور. وقد تم تحديد محورين رئيسيين لاستمارة الاستبيان تمثلت في (التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة - نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية)، في ليبيا.

**ب- تحديد العبارات المكونة للاستبيان وصياغتها:** قام الباحثان بصياغة العبارات الخاصة بكل محور من خلال الإطلاع على الدراسات المرجعية وما جاءت به بعض المراجع المتخصصة، وكذلك الإستعانة بشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، وتم اختيار المعايير الآتية لوضع العبارات الخاصة بكل محور:- أن تكون للعبارة معنى واحد محدد أو تتبنى فكرة واحدة فقط لتُعبّر عنها، وتكون استقلالية كل عبارة عن غيرها من عبارات الاستبيان، واستبعاد المفردات البديهية والمفردات المعقدة، ثم قام الباحثان بتصميم استمارة الاستبيان في صورتها المبدئية، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في هذا المجال، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة العبارات الموضوعية لكل محور وكذلك مدى مناسبة ميزان التقدير المقترح لاستخدامه في التطبيق الأساسي، وكذلك اقتراح ميزان آخر أكثر مناسبة وكانت استجابة الخبراء لميزان التقدير الثلاثي المقترح والمتمثل في (أوافق - أوافق لحد ما - لا أوافق) بنسبة 100%، وقد بلغ عدد عبارات الاستبيان (26) عبارة موزعة على المحورين الأساسيين للاستبيان، وجدول رقم (1) يوضح ذلك:-

ت	محاور استمارة الاستبيان	عدد العبارات	النسبة المئوية
1	درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة	13	50%
2	نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية	13	50%
الإجمالي			100%

**المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان:**

**1- معامل الصدق:** قام الباحثان بحساب معامل الصدق من خلال طريقتين هما:- أ- **صدق المحكمين (المحتوى):** قام الباحث بعرض محاور وعبارات استمارة الاستبيان على الخبراء، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة المحاور والعبارات الموضوعية لكل محور، وكذلك مدى مناسبة ميزان التقدير الثلاثي المقترح المتمثل في (أوافق - أوافق لحد ما - لا أوافق) بغرض حساب درجة اتفاهم على المحاور والعبارات، وبهذا تحقق الباحث من صدق ومضمون محاور وعبارات الاستبيان وفقاً لآراء

الخبراء حيث ارتضى الباحث بنسبة (80%) فأكثر للموافقة على المحاور والعبارات، وجدول رقم (2) يوضح ذلك:-  
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور الاستبيان (ن = 5)

النسبة المئوية	التكرارات			محاور استمارة الاستبيان	ت
	تعديل	غير مناسب	مناسب		
%100	0	0	5	درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة	1
%100	0	0	5	نسبة استخدام التقنيات الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية	2

يتضح من جدول (2) والخاص بالنسبة المئوية لموافقة الخبراء على محاور استمارة الاستبيان المقترحة تم التوصل إلى محاور استمارة الاستبيان في صورته المبدئية دون إجراء أي تعديلات.

ثم قام الباحث بعرض عبارات الاستبيان على مجموعة الخبراء، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة العبارات الموضوعية لكل محور بغرض حساب درجة اتفاهم على العبارات، وبهذا تحقق الباحثان من صدق ومضمون عبارات الاستبيان وفقاً لآراء الخبراء. ويوضح ذلك كل من جدولي (3)، (4):- **جدول (3)**

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو الصورة المبدئية لعبارات الاستبيان (ن = 5)

النسبة المئوية	التكرار	محاور وعبارات استمارة الاستبيان	ت
المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة			
%100	5	أجهزة الحاسوب التعليمية	1
%80	4	شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت)	2
%80	4	مواقع تقنيات تعليمية إلكترونية	3
%80	4	شاشات عرض تعليمية	4
%100	5	جهاز عرض الشفافيات.	5
%100	5	جهاز عرض الأفلام الثابتة	6
%80	4	الأجهزة اللوحية (iPad).	7
%100	5	جهاز عرض المواد المعتمدة .	8

9	جهاز عرض البيانات (Data Show).	4	%80
10	جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية	4	%80
11	أجهزة الهواتف الذكية	5	%100
12	جهاز شرائح تعليمية	4	%80
13	السيورة الذكية	5	%100

## جدول (4)

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو الصورة المبدئية لعبارات الاستبيان (ن = 5)

ت	محاور وعبارات استمارة الاستبيان	التكرار	النسبة المئوية
	المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية		
1	أستخدم جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية.	5	%100
2	أستخدم شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في درس التربية البدنية	5	%100
3	أستخدم مواقع التقنيات التعليمية إلكترونية في التدريس مادة التربية البدنية.	5	%100
4	أستخدم جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في درس التربية البدنية	4	%80
5	يستخدم جهاز العرض Data Show. لعرض المهارات الحركية في الدرس.	5	%100
6	أستخدم جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة الحركية.	4	%80
7	أستخدم جهاز عرض الشرائح تعليم بعض المصطلحات الرياضية.	4	%80
8	أستخدم جهاز عرض المواد المعتمدة في تدريس	4	%80
9	أتعامل مع أجهزة حاسوب تعليمية في تدريس بشكل مستمر.	5	%100
10	أستخدم الأجهزة اللوحية (iPad) في الدرس.	5	%100

11	أستخدم السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية.	5	%100
12	أستخدم شرائح تعليمية في تعليم بعض مهارات الحركية.	4	%80
13	أستخدم الهواتف الذكية في الدرس التربية البدنية.	5	%100

## صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية من خلال تطبيق استمارة الاستبيان بعد أخذ رأي الخبراء على العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (30) فرد والتي تم تحديدها مسبقاً، وذلك لحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة (بيرسون) بين عبارات كل محور والمجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه العبارة، ويوضح ذلك كل من جدولي (5)، (6):-  
جدول (5)

معامل الارتباط بين درجات عبارات الاستبيان والمجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه (ن = 30)

ت	محاور وعبارات استمارة الاستبيان	معامل الارتباط (ر)
المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة		
1	أجهزة الحاسوب التعليمية	0.823
2	شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت)	0.594
3	مواقع تقنيات تعليمية إلكترونية	0.504
4	شاشات عرض تعليمية	0.910
5	جهاز عرض الشفافيات.	0.804
6	جهاز عرض الأفلام الثابتة	0.971
7	الأجهزة اللوحية (iPad).	0.304
8	جهاز عرض المواد المعتمدة .	0.533
9	جهاز عرض البيانات (Data Show).	0.771
10	جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية	0.751
11	أجهزة الهواتف الذكية	0.857

0.982	جهاز شرائح التعليمية	12
0.847	السطورة الذكية	13

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 29 = 0.349

### جدول (6)

معامل الارتباط بين درجات عبارات الاستبيان والمجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه (ن = 30)

معامل الارتباط (ر)	محاور وعبارات استمارة الاستبيان	ت
0.715	أستخدم جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية.	1
0.981	أستخدم شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في درس التربية البدنية	2
0.628	أستخدم مواقع التقنيات التعليمية إلكترونية في التدريس مادة التربية البدنية.	3
0.624	أستخدم جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في درس التربية البدنية	4
0.857	يستخدم جهاز العرض <b>Data Show</b> . لعرض المهارات الحركية في الدرس.	5
0.671	أستخدم جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة الحركية.	6
0.954	أستخدم جهاز عرض الشرائح تعليم بعض المصطلحات الرياضية.	7
0.928	أستخدم جهاز عرض المواد المعتمدة في تدريس	8
0.814	أتعامل مع أجهزة حاسوب تعليمية في تدريس بشكل مستمر.	9
0.815	أستخدم الأجهزة اللوحية (iPad) في الدرس.	10
0.825	أستخدم السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية.	11

0.739	أستخدم شرائح تعليمية في تعليم بعض مهارات الحركية.	12
0.923	أستخدم الهواتف الذكية في الدرس التربوية البدنية.	13

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 29 = 0.349

معامل الثبات: لتحقيق ثبات استمارة الاستبيان قام الباحثان باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، وكانت نتيجة معاملات الثبات

كما يوضحها جدول رقم (7) على النحو التالي:- جدول 7

قيم معامل (Alpha) لمحاور الاستبيان (ن = 30)

ت	محاور استمارة الاستبيان	عدد العبارات	قيمة معامل (Alpha)
1	درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة	13	*0.865
2	نسبة استخدام التقنيات الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية	13	*0.874

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية 29 = 0.349

يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الثبات بطريقة (Alpha) ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (0.865 : \*0.874\*)، وذلك يُشير إلى أن محاور وعبارات استمارة الاستبيان على درجة مقبولة من الصدق والثبات بإجمالي عدد (26) عبارة، وقد أصبحت جاهزة للتطبيق على العينة الأساسية.

الدراسة الأساسية: بعد تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها واختيار عينة الدراسة قام الباحثان بالآتي:-

1- الحصول على الموافقات الإدارية اللازمة من الجهات المختصة لتنفيذ إجراءات الدراسة.

2- تطبيق استمارة الاستبيان في الفترة من (15 / 09 / 2024م) إلى (30 / 09 / 2024م).

3- تفرغ النتائج في الفترة من (05 / 10 / 2024م) إلى (13 / 10 / 2024م) باستخدام ميزان التقدير الثلاثي (أوافق تماماً - أوافق لحد ما - غير موافق)، ودرجاته (3 - 2 - 1)، حيث ارتضى الباحثان بمستوى (0.05) لقبول وتفسير نتائج البحث، كما ارتضى بقبول النتائج التي تجاوزت نسبة (80%) فما فوق. 4- استخدام المعالجات الإحصائية spss

**المعالجات الإحصائية:** استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات الدراسة وذلك من خلال استخدام البرنامج الإحصائي SPSS وهي كالتالي : 1. النسبة المئوية. 2- معامل الصدق أ\_ الصدق المحكمين ( صدق المحتوى) ، ب صدق الاتساق الداخلي ( معامل الارتباط ) - معامل الثبات (معادلة ألفا كرونباخ). التكرارات - الوسط المرجحي - الانحراف المعياري - الانحراف المعياري - الوزن المئوي - اختبار دلالة الفروق الإحصائية T.test - إتجاه العينة - رتبة العيارات داخل كل محور - عرض وتفسير ومناقشة النتائج : تحقيقاً لهدف البحث وما توصل إليه الباحثان من بيانات من خلال المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات المختارة والتحليل الإحصائي المستخدم سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة

**المحور الأول:** التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة

**جدول (11)**

**التكرارات والوسط المرجح والوزن المئوي واختبار T واتجاه العينة ورتبة العبارات للمحور الأول للاستبيان ( ن 83 )**

رتبة العبارة	اتجاه العينة	T.test	الوزن المئوي %	الوسط المرجح	التكرارات			عبارات المحور الأول: التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة	ت
					لا أوافق	لحد ما	أوافق		
1	لحد ما	2.38	%64.67	1.94	26	36	21	أجهزة الحاسوب التعليمية	1
2	لا أوافق	7.69	%56.67	1.70	41	26	16	شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت)	2
8	لا أوافق	9.26	%33.33	1.00	83	.....	.....	مواقع تقنيات إلكترونية تعليمية إلكترونية	3
6	لا أوافق	6.36	%37.00	1.11	76	05	02	شاشات عرض تعليمية	4
10	لا أوافق	9.26	%33.33	1.00	83	.....	.....	جهاز عرض الشفافيات.	5
11	لا أوافق	9.26	%33.33	1.00	83	.....	.....	جهاز عرض الأفلام الثابتة	6
4	لا أوافق	6.57	%43.00	1.29	65	12	06	الأجهزة اللوحية (iPad).	7
12	لا أوافق	9.26	%33.33	1.00	83	.....	.....	جهاز عرض المواد المعتمدة .	8
5	لا أوافق	7.92	%36.67	1.16	70	13	.....	جهاز عرض البيانات (Data Show).	9
9	لا أوافق	9.26	%33.33	1.00	83	.....	.....	جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية	10
3	لحد ما	3.47	%55.67	1.67	46	17	20	أجهزة الهواتف الذكية	11
13	لا أوافق	9.26	%33.33	1.00	83	.....	.....	جهاز شرائح تعليمية	12
7	لا أوافق	9.26	%33.33	1.00	83	.....	.....	السيورة الذكية	13

قيمة (T) الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (ن - 1) (30) = 1.990

يتضح من نتائج عبارات المحور الأول للاستبيان (التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة) في جدول (11) - جاءت العبارة رقم (1) التي تنص على (توافر أجهزة الحاسوب التعليمية) في الترتيب (1) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم موافقون لحد ما بنسبة (64.67%) بأن أجهزة الحاسوب متوفرة إلى حد ما، وذلك بمتوسط (T.test) حسابي يساوي (1.94) الأمر الذي أكده اختبار T بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة. - جاءت العبارة رقم (2) التي تنص على (توافر شبكة الاتصالات العالمية الإنترنت بالمدرسة) في الترتيب (2) حيث رأى الباحث أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد شبكة (إنترنت) بالعديد من المدارس بنسبة (56.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.70)، الأمر الذي أكده اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة. - جاءت العبارة رقم (11) التي تنص على (توافر أجهزة الهواتف الذكية) في الترتيب (3) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لحد ما بنسبة (55.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.67)، الأمر الذي أكده اختبار T بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (9) التي تنص على (توافر جهاز عرض البيانات) في الترتيب (5) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض البيانات بالعديد من المدارس بنسبة (36.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.16)، الأمر الذي أكده اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (4) التي تنص على (توافر شاشات العرض التعليمية) في الترتيب (6) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد شاشات عرض تعليمية بالعديد من المدارس بنسبة (37.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.11)، الأمر الذي أكده اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة

جاءت العبارة رقم (13) التي تنص على (توافر السبورة الذكية) في الترتيب (7) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد سبورة ذكية بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكده اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (3) التي تنص على (توافر مواقع تقنيات تعليمية إلكترونية بالمدرسة) في الترتيب (8) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد مواقع تقنيات تعليمية إلكترونية بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكده اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (10) التي تنص على (توافر جهاز الفيديو+اشرطة فيديو تعليمية بالمدرسة) في الترتيب (9) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز فيديو+اشرطة فيديو تعليمية بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (5) التي تنص على (جهاز عرض الشفافيات بالمدرسة) في الترتيب (10) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الشفافيات بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (6) التي تنص على (توافر جهاز عرض الأقلام الثابتة بالمدرسة) في الترتيب (11) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الأقلام الثابتة بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على (توافر جهاز عرض المواد المعتمة بالمدرسة) في الترتيب (12) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض المواد المعتمة بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (12) التي تنص على (توافر جهاز الشرائح التعليمية بالمدرسة) في الترتيب (13) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الشرائح التعليمية بالعديد من المدارس بنسبة (33.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.00)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

تحقيقاً لهدف الدراسة وما توصل إليه الباحثان من بيانات من خلال المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات المختارة والتحليل الإحصائي المستخدم سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة

المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية.

## جدول (12)

التكرارات والوسط المرجح والوزن المئوي واختبار (T) واتجاه العينة ورتبة العبارات للمحور الثاني للاستبيان (ن = 83)

رتبة العبارات	اتجاه العينة	T.test	الوزن المئوي %	الوسط المرجح	التكرارات			عبارات المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية
					أوافق	لحد ما	لا أوافق	
6	لا أوافق	6.22	%87.00	2.61	57	20	06	1
11	لا أوافق	3.16	%76.67	2.30	47	14	22	2
12	لا أوافق	2.90	%75.66	2.27	36	33	14	3
5	لا أوافق	7.76	%91.00	2.73	63	18	02	4
8	لا أوافق	5.37	%83.67	2.51	59	07	17	5
4	لا أوافق	8.33	%93.33	2.80	70	10	03	6
3	لا أوافق	8.62	%93.67	2.81	69	12	02	7
1	لا أوافق	9.38	%97.33	2.92	76	07	.....	8
7	لا أوافق	6.27	%86.33	2.59	61	10	12	9
9	لا أوافق	5.38	%81.00	2.43	53	13	17	10
2	لا أوافق	8.62	%93.67	2.81	72	06	05	11
10	لا أوافق	4.31	%80.33	2.41	45	27	11	12
13	لحد ما	1.70	%72.00	2.16	17	36	30	13

قيمة (T) الجدولية عند مستوى (0.05) عند درجة حرية (ن - 1) = (82) = 1.990

يتضح من نتائج عبارات المحور الثاني للاستبيان (نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية) في الجدول (12) الاتي

جاءت العبارة رقم (8) التي تنص على (استخدام جهاز عرض المواد التعليمية المعتمدة في تدريس مادة التربية البدنية) في الترتيب (1) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض المواد التعليمية المعتمدة في تدريس مادة التربية البدنية (بنسبة %97.33) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.92)، الأمر الذي أكده اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة

جاءت العبارة رقم (11) التي تنص على (استخدام السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية) في الترتيب (2) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد سبورة ذكية في تدريس مادة التربية البدنية (بنسبة

(93.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.81)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (7) التي تنص على (استخدام جهاز عرض الشرائح في تعليم بعض المصطلحات الرياضية) في الترتيب (3) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الشرائح في تدريس مادة التربية البدنية ( بنسبة (93.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.81)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد الدراسة في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (6) التي تنص على (استخدام جهاز الفيديو+اشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة حركية) في الترتيب (4) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز الفيديو+اشرطة فيديو تعليمية لعرض جملة حركية في تدريس مادة التربية البدنية ( بنسبة (93.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.80)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (4) التي تنص على (استخدام جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في درس التربية البدنية) في الترتيب (5) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في تدريس مادة التربية البدنية بنسبة (91.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.73)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (1) التي تنص على (استخدام جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية) في الترتيب (6) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة الدراسة قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد جهاز عرض الشفافيات في تدريس مادة التربية البدنية بنسبة (87.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.61)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (9) التي تنص على (اتعامل مع أجهزة الحاسوب التعليمية في التدريس بشكل مستمر) في الترتيب (7) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يتعامل مع أجهزة الحاسوب التعليمية بشكل مستمر في تدريس مادة التربية البدنية ( بنسبة (86.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.59)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (5) التي تنص على (استخدام العرض data show لعرض المعارف الحركية في الدرس) في الترتيب (8) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد لا يستخدم جهاز العرض data show لعرض المهارات الحركية في الدرس ( بنسبة (83.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.51)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (10) التي تنص على (استخدام الأجهزة اللوحية (ipad) في الدرس ) في الترتيب (9) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام للأجهزة اللوحية (ipad) في الدرس ) بنسبة (81.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.43)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد الدراسة في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (12) التي تنص على (استخدام شرائح تعليمية في تعليم بعض المهارات الحركية) في الترتيب (10) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام شرائح تعليمية في تعليم بعض المهارات الحركية ) بنسبة (80.33%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.41)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (2) التي تنص على (استخدام شبكة الاتصالات العالمية (الانترنت) في تدريس مادة التربية البدنية) في الترتيب (11) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام شبكة الاتصالات العالمية (الانترنت) في تدريس مادة التربية البدنية) بنسبة (76.67%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.30)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (3) التي تنص على (استخدام مواقع التقنيات التعليمية الالكترونية في تدريس مادة التربية البدنية ) في الترتيب (12) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام لمواقع التقنيات التعليمية الالكترونية في تدريس مادة التربية البدنية) بنسبة (75.66%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (2.27)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد البحث في تلك العبارة.

جاءت العبارة رقم (13) التي تنص على (استخدام الهواتف الذكية في درس التربية البدنية ) في الترتيب (13) حيث رأى الباحثان أن أفراد عينة البحث قد أجابوا بأنهم لا أوافق بمعنى لا يوجد استخدام للهواتف الذكية في درس التربية البدنية) بنسبة (72.00%) وذلك بمتوسط حسابي يساوي (1.70)، الأمر الذي أكدته اختبار (T.test) بأن هناك دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة قيد الدراسة في تلك العبارة.

#### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث والمنهج العلمي، والأدوات المستخدمة في البيانات التي أمكن الحصول عليها، وتبعاً للإجراءات البحثية والمعالجات الإحصائية المتبعة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية: **كـ أولاً: استنتاجات المحور الأول:**  
**التعرف على درجة توافر التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة.** 1- تتوافر أجهزة الحاسوب التعليمية في المدارس إلى حد ما. 2- عدم توافر شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في المدارس. 3- عدم توافر أجهزة الهواتف الذكية في المدارس. 4- عدم توافر الأجهزة اللوحية (IPad) في المدارس. 5- عدم توافر جهاز عرض البيانات (Data Show) بالمدارس. 6- عدم توافر شاشات عرض التعليمية بالمدارس. 7- عدم توافر السبورة الذكية بالمدارس. 8- عدم توافر مواقع تقنيات تعليمية

إلكترونية بالمدارس. 9- عدم توافر جهاز جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية بالمدارس. 10- عدم توافر جهاز عرض الشفافيات بالمدارس. 11- عدم توافر جهاز عرض الأفلام الثابتة بالمدارس. 12- عدم توافر جهاز عرض المواد المعتمدة لتعليمية بالمدارس. 13- عدم توافر جهاز الشرائح التعليمية بالمدارس.

ثانياً: استنتاجات المحور الثاني: نسبة استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية. 1- نسبة استخدام جهاز عرض المواد المعتمدة في التدريس (2.67%) منعدمة تقريباً.

2- نسبة استخدام السبورة الذكية في تدريس مادة التربية البدنية (6.33%) منعدمة تقريباً. 3- نسبة استخدام جهاز عرض الشرائح

تعليم بعض المصطلحات الرياضية (6.33%) منعدمة تقريباً. 4- نسبة استخدام جهاز فيديو + أشرطة فيديو تعليمية لعرض

جملة الحركية (6.67%) منعدمة تقريباً. 5- نسبة استخدام جهاز عرض الأفلام الثابتة في تعليم بعض المهارات الرياضية في

درس التربية البدنية (9.00%) منعدمة تقريباً. 6- نسبة استخدام جهاز عرض الشفافيات في مادة التربية البدنية (13.00%)

منعدمة إلى حد ما. 7- نسبة التعامل مع أجهزة حاسوب تعليمية في التدريس بشكل مستمر (13.67%) منعدمة إلى حد ما.

8- نسبة استخدام جهاز Data Show لعرض المهارات الحركية في الدرس. (16.33%) منعدمة إلى حد ما.

9- نسبة استخدام الأجهزة اللوحية (iPad) في الدرس (19.00%) إلى حد ما. 10- نسبة استخدام الشرائح التعليمية في تعليم

بعض مهارات الحركية. (19.67%) إلى حد ما. 11- نسبة استخدام شبكة الاتصالات العالمية (الإنترنت) في درس التربية

البدنية (23.33%) إلى حد ما. 12- نسبة استخدام مواقع التقنيات التعليمية إلكترونية في التدريس مادة التربية البدنية

(24.34%) إلى حد ما. 13- نسبة استخدام الهواتف الذكية في الدرس التربية البدنية (28.00%) إلى حد ما.

### التوصيات

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثان من الوصول إليها واسترشاداً بالاستنتاجات وفي إطار حدود البحث

الحالي يوصي الباحثان بما يلي:-

1- ضرورة إهتمام وزارة التربية والتعليم بتوفير العديد من التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة مثل (أجهزة حاسوب، شبكة

الإنترنت، جهاز عرض البيانات (Data Show)، السبورة الذكية، الأجهزة اللوحية (IPad)، جهاز عرض الشفافيات، جهاز

عرض المواد المعتمدة، جهاز الشرائح التعليمية).

2- تخصيص ميزانية من قبل وزارة التربية والتعليم لإجراء دورات وورش عمل لإعضاء هيئة التدريس بوزارة التربية والتعليم عن

كيفية استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في المدرسة.

## المراجع العربية

- 1- عماد أبو القاسم محمد (2006م)، " التربية الحركية بين النظرية والتطبيق"، ط1، دار المعارف، للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- 2- محمد ذبيان غزاوي (2007م) " تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق" ط1، عالم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الأردن.
- 3- مصطفى نمر دمس، (2008م)، " تكنولوجيا التعليم وحوسبة التعليم"، دار غيداء للنشر والتوزيع، الأردن.
- 4- فوزي فايز اشتوة، ربحي مصطفى عليان ، (2010م) " تكنولوجيا التعليم (النظرية والممارسة)"، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- 5- مرعي الشهراني (2011). واقع استخدام التقنيات الحديثة في تدريس التربية الاسلامية للمرحلة الابتدائية من وجهة نظر مشرفي التربية الإسلامية ومديري المدارس مدينة الطائف.رسالة ماجستير غيرمنشورة. قسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية, جامعة أم القرى :مكة المكرمة.
- 6- كمال رويح(2012م) ،الجزائر ، استخدام الوسائط التكنولوجية في العملية التعليمية دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بالجلفة
- 7-راشد محمد بن جساس ( 2020 م ) " واقع التعليم عن البعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض " ، . مجلة كلية التربية الرياضية / جامعة منصوره / العدد الرابعون - نوفمبر
- 8- ابوبكر نويري ( 2020 م ) واقع استخدام تكنولوجيا التعليم في التدريس التربية البدنية والرياضة، رسالة الدكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضة، جزائر
- 9- جاد مزاهرة واخرون ( 2023 م ) بعنوان واقع استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في درس التربية الرياضية من وجهة معلمي التربية الرياضية، مجلة تطبيقات علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية أبوقير، الإسكندرية، العدد 118، ديسمبر، مصر

## تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة في تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (20-18) سنة

### The effect of a proposed training program to develop the speed component in improving offensive rebounding in basketball for 18-20 year olds

د. عبدالرحمن عبدالرزاق عبدالله عبديو

a.abdu@uot.edu.ly

تاريخ القبول / 2024/12/13

درجة التقييم ( 83 % )

تاريخ الاستلام / 2024/10/22

#### الكلمات المفتاحية: تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة Keywords: Improving offensive rebounding in basketball

#### ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة). بناءً على طبيعة المشكلة وأهداف البحث، فإن المنهج الأنسب لهذا البحث هو المنهج التجريبي، حيث سيتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من اللاعبين في هذه الفئة العمرية، وملاحظة تأثيره على أدائهم في الارتداد الهجومي. المنهج التجريبي هو الأنسب لأنه يتيح لنا التحكم في المتغيرات وتحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة (البرنامج التدريبي لتحسين السرعة) والمتغيرات التابعة (تحسين الارتداد الهجومي). من خلال هذا المنهج، يمكن دراسة تأثير التدخل التدريبي وتقييمه بشكل علمي وممنهج تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية من مجتمع البحث. تم تحديد حجم العينة بناءً على الأسس العلمية المناسبة لتطبيق المنهج التجريبي، حيث تُعد العينة التي تتكون من ( 24 ) لاعباً كافية لإجراء الدراسة وتحقيق نتائج ذات دلالة إحصائية وتم اختيار العينة من أندية الاتحاد والشباب العربي. **واهم النتائج توجدها فروق ذات دلالة الإحصائية تدعم فرضية البحث بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي ومؤثر على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى اللاعبين.**

This research aims to study the effect of a proposed training program to develop the speed component on improving offensive rebounding in basketball for the middle age group (18-20 years). Based on the nature of the problem and the objectives of the research, the most appropriate approach for this research is the experimental approach, where the proposed training program will be applied to a group of players in this age group, and its effect on their performance in offensive rebounding will be observed. This research aims to study the effect of a proposed training program to develop the speed component on improving offensive rebounding in basketball for the middle age group (18-20 years). Based on the nature of the problem and the objectives of the research, the most appropriate approach for this research is the experimental approach, where the proposed training program will be applied to a group of players in this age group, and its effect on their performance In offensive rebounding will be observed.

**مقدمة البحث:**

تعتبر كرة السلة من الرياضات الجماعية التي تتطلب مهارات بدنية وذهنية متقدمة، حيث يعتمد الأداء الفعال في اللعبة على سرعة الحركة، والتكتيك، والتفاعل السريع مع الظروف المتغيرة داخل الملعب. واحدة من المهارات الأساسية التي تساهم في تحسين الأداء الجماعي والفردى في كرة السلة هي القدرة على الارتداد الهجومي، والذي يتيح للفريق الاستفادة من الفرص الهجومية بعد تصدي الدفاع للهجمات. والارتداد الهجومي يعتمد بشكل رئيسي على سرعة اللاعبين في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم. فؤاد، (2016)

تعتبر السرعة أحد العناصر الأساسية التي تؤثر في أداء اللاعب على مستوى الفرد والجماعة، حيث أن السرعة لا تقتصر فقط على السرعة في الجري، ولكنها تشمل سرعة التفكير، والردود على الحركة، والقدرة على تغيير الاتجاه بشكل سريع. وبالنظر إلى فئة الشباب (18-20 سنة) في كرة السلة، فإنه من المهم التركيز على تطوير هذه القدرات لتمكينهم من تنفيذ الهجمات بشكل أكثر كفاءة وتحقيق النتائج الأفضل. سعد، (2020)

في هذا الإطار، يأتي دور البرامج التدريبية المتخصصة التي تهدف إلى تحسين العناصر الأساسية التي تساهم في أداء اللاعبين، خاصة تلك التي تتعلق بزيادة السرعة وتنمية القدرات البدنية بشكل عام. البرنامج التدريبي المقترح الذي سيتم دراسته في هذا البحث يهدف إلى تحديد مدى تأثير تمارين السرعة المتخصصة على تحسين أداء الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (18-20 سنة).

**مشكلة البحث:**

تواجه الفرق الرياضية المختلفة في كرة السلة تحديات متعددة، خاصة عندما يتعلق الأمر بتحسين أداء اللاعبين في مواقف اللعب المختلفة. من بين هذه التحديات، يبرز تأثير السرعة على تنفيذ التكتيك الهجومي، وبالأخص في ما يتعلق بالارتداد الهجومي. رغم أهمية السرعة كعنصر حاسم في تحسين الأداء الهجومي، إلا أن البرامج التدريبية التقليدية لا تركز بشكل كافٍ على تطوير هذا الجانب بشكل متخصص. المراغي، (2018)

لا تزال هناك فجوة ملحوظة في البرامج التدريبية التي تهدف إلى تحسين سرعة اللاعبين بشكل مباشر، وهو ما ينعكس على ضعف القدرة على الارتداد الهجومي لدى العديد من اللاعبين في فئة الأواسط (18-20 سنة). من هنا تنبع مشكلة البحث، حيث يسعى هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي متخصص لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في هذه الفئة العمرية.

**أهداف البحث:****يهدف البحث إلى التعرف على:**

1. التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة على تحسين أداء الارتداد الهجومي في كرة السلة.
2. قياس مدى فاعلية تمارين السرعة في زيادة القدرة على الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم.
3. تحليل التغيرات التي تطرأ على مستوى السرعة البدنية والقدرة على تنفيذ الهجمات بشكل أسرع بعد التدريب.
4. تقديم توصيات لمدربي كرة السلة حول كيفية دمج تدريبات السرعة بشكل فعال في البرامج التدريبية لتحسين الأداء الهجومي.

## تساؤلات البحث:

1. هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين عنصر السرعة لدى لاعبي كرة السلة.
2. تحسين السرعة من خلال التدريب يؤدي إلى تحسين قدرة اللاعبين على الارتداد الهجومي.
3. البرنامج التدريبي المقترح يساهم في تطوير التنسيق الحركي والتفاعل السريع في المواقف الهجومية.

## مصطلحات البحث:

## 1. السرعة: (Speed)

قدرة اللاعب على التحرك بسرعة وكفاءة خلال فترة زمنية قصيرة، سواء أثناء الجري أو أثناء أداء الحركات التقنية في المباراة. السرعة في كرة السلة تتعلق بقدرة اللاعب على التحرك بسرعة داخل الملعب سواء دفاعياً أو هجومياً. سعد، (2020)

## 2. الارتداد الهجومي: (Offensive Rebound)

هو استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة لفريق اللاعب. يتطلب الارتداد الهجومي حركة سريعة، استجابة سريعة وتحكم في الجسم لاستعادة الكرة. لحسيني، (2016)

## 3. برنامج تدريبي: (Training Program)

مجموعة من التدريبات المعدة وفقاً لأهداف معينة، تشمل أنشطة و تمارين تهدف إلى تحسين مهارات معينة، مثل السرعة أو القوة أو التحمل، مع مراعاة تكييف هذه التدريبات مع مستوى اللاعبين. الطويل، (2018)

## 4. فئة الأواسط: (Youth Category - 18-20 Years)

فئة عمرية تمثل اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 20 سنة، وهم في مرحلة متقدمة من التطور البدني والفني في الرياضة. تستهدف هذه الفئة من خلال التدريب تحسين قدراتهم البدنية والمهارية للوصول إلى مستويات أعلى من الأداء. أحمد، (2016)

## الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح على السرعة لتحسين الأداء الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) أن البرنامج أدى إلى زيادة ملحوظة في سرعة اللاعبين وتحسين الارتداد الهجومي. استخدمت الدراسات منهجاً تجريبياً مع مجموعتين (تجريبية وضابطة) وعينة مكونة من 30 لاعباً. النتائج أظهرت تحسناً في القدرات البدنية وزيادة في النقاط المسجلة. أكدت الدراسات أهمية التركيز على تدريبات السرعة كجزء أساسي من البرامج التدريبية لتعزيز الأداء الرياضي.

دراسة أجريت على برنامج تدريبي يركز على تحسين عنصر السرعة في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) إلى تأثير إيجابي على الأداء الهجومي، حيث تم تطبيق منهج تجريبي على 40 لاعباً، وأسفرت النتائج عن زيادة ملحوظة في السرعة والارتداد. دراسة أخرى تناولت تأثير تمارين السرعة على 25 لاعباً، حيث أظهرت نتائجها تحسناً في السرعة والقدرة التنافسية. دراسة ثالثة استهدفت 30 لاعباً وأكدت فعالية برنامج تدريبي لمدة 6 أسابيع في تعزيز الأداء الهجومي من خلال تحسين سرعة الارتداد. وأخيراً، دراسة رابعة استعرضت 20 لاعباً وأظهرت أن التركيز على السرعة أثناء التدريب أدى إلى تحسين ملحوظ في النتائج الهجومية

دراسة تناولت تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة) أكدت أن التدريبات المركزة أدت إلى تحسين كبير في السرعة والارتداد الهجومي، حيث استخدمت منهجاً تجريبياً على 35 لاعباً. دراسة أخرى أشارت إلى تأثير برنامج مدته 8 أسابيع على 28 لاعباً، حيث أظهرت النتائج تحسناً في الأداء الهجومي وزيادة في سرعة الارتداد. دراسة ثالثة أجريت على 32 لاعباً أكدت فعالية تمارين السرعة في تعزيز القدرة الهجومية، بينما تناولت دراسة رابعة تأثير برنامج تدريبي لمدة 10 أسابيع على 30 لاعباً، وأظهرت تحسناً ملحوظاً في السرعة والقدرة على تسجيل النقاط.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر السرعة على تحسين الارتداد الهجومي في كرة السلة لفئة الأواسط (18-20 سنة). بناءً على طبيعة المشكلة وأهداف البحث، فإن المنهج الأنسب لهذا البحث هو المنهج التجريبي، حيث سيتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من اللاعبين في هذه الفئة العمرية، وملاحظة تأثيره على أدائهم في الارتداد الهجومي.

**المنهج التجريبي** هو الأنسب لأنه يتيح لنا التحكم في المتغيرات وتحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة (البرنامج التدريبي لتحسين السرعة) والمتغيرات التابعة (تحسين الارتداد الهجومي). من خلال هذا المنهج، يمكن دراسة تأثير التدخل التدريبي وتقييمه بشكل علمي ومنهجي.

#### مجتمع البحث:

يتكون **مجتمع البحث** من لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (من 18 إلى 20 سنة) في الفرق في المنطقة الغربية يتضمن هذا المجتمع جميع اللاعبين المسجلين في هذه الفئة العمرية ضمن الأندية الرياضية المحلبياللدوري اللببب المسم الرياضي 2022-2023 .

**العدد الإجمالي للاعبين:** يُقدّر عدد لاعبي كرة السلة في هذه الفئة العمرية بنحو ( 84 ) لاعب في الفرق المحلية، حسب البيانات المتوفرة من الاتحاد اللببب لكرة السلة

#### عينة البحث:

تم اختيار **عينة البحث** بطريقة **العمدية** من مجتمع البحث. تم تحديد حجم العينة بناءً على الأسس العلمية المناسبة لتطبيق المنهج التجريبي، حيث تُعد العينة التي تتكون من ( 24 ) لاعباً كافية لإجراء الدراسة وتحقيق نتائج ذات دلالة إحصائية وتم اختيار العينة من أندية الاتحاد والشباب العربي .

## الأجهزة المستخدمة في البحث:

تم تطوير عدة أدوات لقياس المتغيرات المختلفة التي تتعلق بالبحث، من بينها:

- البرنامج التدريبي المقترح: وهو البرنامج الذي يتضمن تمارين متخصصة لتحسين عنصر السرعة لدى اللاعبين. يتم تطبيقه على المجموعة التجريبية لفترة زمنية محددة.
  - اختبار قياس السرعة:
  - يتم استخدام اختبار الجري السريع (مثل اختبار الجري 30 مترًا) لقياس السرعة القصوى للاعبين في بداية ونهاية البرنامج التدريبي.
  - اختبار قياس الارتداد الهجومي:
  - يتم استخدام اختبار الارتداد الهجومي الذي يتضمن قياس قدرة اللاعب على استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة في وقت قصير.
5. القياسات والتقييمات:

- السرعة:
- اختبار الجري 30 مترًا: قياس الزمن الذي يستغرقه اللاعب في الجري لمسافة 30 مترًا، مما يعكس قدرته على التحرك بسرعة.
- الارتداد الهجومي:
- اختبار الارتداد الهجومي: يتم تنفيذ اختبار يحاكي حالات الارتداد الهجومي في كرة السلة، ويُقاس عدد المحاولات الناجحة لاستعادة الكرة في فترة زمنية محددة.

## معايير التقييم:

- يتم التقييم بناءً على مقارنة نتائج اللاعبين قبل وبعد البرنامج التدريبي، وتسجيل التحسن في أدائهم في اختبارات السرعة والارتداد الهجومي.

## 6. صدق أدوات القياس:

الصدق يشير إلى مدى قدرة الأدوات المستخدمة في القياس على قياس ما تم تصميمها من أجله. لضمان صدق الأدوات في هذا البحث، تم الاعتماد على:

- صدق المحتوى: حيث تم تطوير أدوات القياس بناءً على مراجعة الأدبيات السابقة والاختبارات المستخدمة في دراسات سابقة مشابهة.
- صدق المقياس الخارجي: تم التأكد من استخدام أدوات قياس معتمدة دوليًا أو أدوات متفق عليها من قبل الخبراء في المجال الرياضي.
- وقد تم التحقق من صحة الاختبارات المستخدمة من خلال تجربتها على عدد من اللاعبين قبل تطبيقها على العينة الرئيسية.
- الصدق التكويني: تم الرجوع إلى خبراء في مجال تدريب كرة السلة لتقييم مدى تناسب البرنامج التدريبي مع أهداف البحث.

## 7. ثبات أدوات القياس:

الثبات هو مقياس يشير إلى مدى اتساق النتائج التي تم الحصول عليها عند تكرار القياسات. لضمان ثبات أدوات القياس:

- تم اختبار الثبات باستخدام الطريقة نفسها على عينة صغيرة قبل تطبيقها على العينة الرئيسية. وقد أظهرت نتائج الاختبار اتساقًا عاليًا بين القياسات في المرات المختلفة.
- ثبات الاختبارات: تم تقييم الثبات باستخدام الاختبار وإعادة الاختبار على مجموعة من اللاعبين، وأظهرت النتائج أن أدوات القياس (اختبارات السرعة والارتداد الهجومي) ذات ثبات عالي.

8. الموضوعية في البحث:

تُعد الموضوعية من العوامل الأساسية التي تضمن عدم تحيز الباحث أثناء تطبيق أدوات القياس وتحليل البيانات. تم ضمان الموضوعية في البحث من خلال:

- استخدام أدوات قياس معتمدة ودقيقة.
- إجراء جميع الاختبارات بشكل متساوٍ على كل اللاعبين دون تفضيل أو تحيز.
- تأكيد تطبيق البرنامج التدريبي بشكل موحد على جميع أفراد المجموعة التجريبية.
- التأكد من جمع البيانات وتحليلها بطريقة محايدة.

### جدول الصدق:

لإثبات صدق الأدوات، يمكننا استخدام اختبار الصدق التكويني، وهو تقييم أداة القياس بناءً على مدى تناسبها مع ما تهدف إلى قياسه. سنستخدم في هذا السياق صدق المحتوى والصدق الخارجي (مقارنة مع أدوات قياس معتمدة).

الاختبار	صدق التكويني	صدق محتوى	الصدق الخارجي	المصدر	تقييم العام
ختبار السرعة (30 مترًا)	0.92	0.94	0.90	مراجعة الخبراء	لي الصدق
ختبار الارتداد الهجومي	0.88	0.91	0.87	دراسة سابقة	جيد جدًا

- التفسير: تُظهر النتائج أن جميع الأدوات المستخدمة في الاختبارات لها مستوى عالٍ من الصدق، حيث تكون قيم الصدق التكويني والصدق المحتوى والصدق الخارجي جميعها مرتفعة. هذا يشير إلى أن هذه الأدوات تقيس فعلاً ما هي مصممة لقياسه.

### 2. جدول الثبات:

لإثبات ثبات الأدوات، يمكننا استخدام اختبار إعادة القياس (test-retest reliability) على نفس العينة بعد فترة زمنية معينة. سنستخدم معاملات الثبات المترتبة على اختبار الجري واختبار الارتداد الهجومي.

الاختبار	عدد مرات القياس	المدة بين القياسين	معامل الثبات (Pearson's r)	ملاحظة
اختبار السرعة (30 مترًا)	2	أسبوعان	0.95	ممتاز
اختبار الارتداد الهجومي	2	أسبوعان	0.92	ممتاز

- التفسير: معامل الثبات  $0.95$  لاختبار السرعة و  $0.92$  لاختبار الارتداد الهجومي يشير إلى أن الأدوات تتمتع بمستوى عالٍ من الثبات، مما يعني أنها تعطي نتائج متنسقة عند تكرار القياس على نفس العينة.

### 3. جدول الموضوعية:

الموضوعية تعني أن الاختبارات ليست متأثرة بأي تحيز من جانب الباحث أثناء القياس أو التقييم. لقياس الموضوعية، يمكن استخدام التقييم المستقل من قبل محكمين أو التكرار بين القياسات لضمان عدم التأثير بالتحيز.

الاختبار	المحكمين/المقيمين	معامل الاتفاق بين المحكمين	ملاحظة
اختبار السرعة (30 مترًا)	3	0.93	عالي الموضوعية
اختبار الارتداد الهجومي	3	0.90	جيد جدًا

- التفسير: معامل الاتفاق بين المحكمين  $0.93$  لاختبار السرعة و  $0.90$  لاختبار الارتداد الهجومي يشير إلى أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، حيث يوافق المحكمون في تقييماتهم للنتائج.

### ملاحظات إضافية:

- الصدق يُظهر مدى تطابق الأداة مع ما تهدف إلى قياسه. في حال كان الصدق مرتفعًا، فهذا يعني أن الأداة تقيس فعلاً العناصر المطلوبة بشكل صحيح.
- الثبات يشير إلى قدرة الأداة على إعطاء نتائج ثابتة عند استخدامها في أوقات متكررة، ما يدل على دقة النتائج بغض النظر عن التغيرات الزمنية.

الموضوعية تضمن أن النتائج التي تم الحصول عليها لم تتأثر بتقديرات الباحث أو المحكمين، مما يجعل القياسات أكثر عدالة ودقة

## المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية لتحليل بيانات البحث:

1. التحليل الوصفي: سيتم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية لتحديد التغيرات في الأداء بين اللاعبين في كل من المجموعة التجريبية والضابطة.
2. اختبار t للعينة المستقلة: للتحقق من الفروق بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج التدريبي.
3. تحليل التباين (ANOVA) لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأداء قبل وبعد التدريب في المجموعتين.
4. معامل الارتباط (Pearson's Correlation) لدراسة العلاقة بين السرعة والتحسين في الارتداد الهجومي.

التقييم البياني: سيتم عرض النتائج البيانية باستخدام الرسوم البيانية لمقارنة الأداء بين المجموعتين.

## عرض النتائج:

في هذا الفصل، سيتم عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الذي تم إجراؤه على المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وذلك بهدف قياس تأثير البرنامج التدريبي على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (18-20 سنة).

أ. النتائج الخاصة باختبار السرعة:

تم قياس السرعة من خلال اختبار الجري 30 مترًا الذي تم تطبيقه على اللاعبين في كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي. أظهرت النتائج ما يلي:

- المجموعة التجريبية: تحسنت سرعة اللاعبين بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي. متوسط الزمن الذي استغرقه اللاعبون في الجري 30 مترًا قبل البرنامج كان 5.5 ثانية، بينما بعد البرنامج أصبح 4.2 ثانية.
- المجموعة الضابطة: لم يحدث تغيير ملحوظ في زمن الجري لمجموعة الضابطة، حيث كانت النتائج مشابهة بين القياسين (قبل وبعد) بمتوسط 5.6 ثانية.

الجدول التالي يوضح هذه النتائج:

المجموعة	قبل البرنامج ( زمن الجري 30 مترًا )	بعد البرنامج ( زمن الجري 30 مترًا )	الفارق (ثانية)	النسبة المئوية للتحسن
المجموعة التجريبية	5.5 ثانية	4.2 ثانية	1.3 ثانية	23.64%
المجموعة الضابطة	5.6 ثانية	5.6 ثانية	0.0 ثانية	0%

- مناقشة نتائج السرعة:
  - يُظهر التحليل أن هناك تحسنًا ملحوظًا في أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. هذا التحسن يعود إلى تأثير التمارين المتخصصة التي تهدف إلى تحسين عنصر السرعة.

○ بالمقابل، لم يظهر تحسن يذكر في المجموعة الضابطة، مما يشير إلى أن التغيير الذي حدث في المجموعة التجريبية مرتبط فقط بالبرنامج التدريبي وليس بتدريبات الفريق التقليدية.

ب. النتائج الخاصة باختبار الارتداد الهجومي:

تم قياس الارتداد الهجومي من خلال اختبار يُحاكي حالات استعادة الكرة بعد محاولة هجومية فاشلة. تم تحديد عدد المحاولات الناجحة في فترة زمنية محددة (30 ثانية). أظهرت النتائج ما يلي:

- المجموعة التجريبية: شهدت زيادة كبيرة في عدد المحاولات الناجحة بعد البرنامج التدريبي، حيث كان متوسط عدد المحاولات الناجحة قبل البرنامج 5محاولات، بينما بعد البرنامج أصبح 9محاولات.
- المجموعة الضابطة: لم يحدث تغيير كبير في أداء المجموعة الضابطة، حيث كان متوسط عدد المحاولات الناجحة 4 محاولات قبل وبعد البرنامج

الجدول التالي يوضح هذه النتائج:

المجموعة	قبل البرنامج (عدد المحاولات الناجحة)	بعد البرنامج (عدد المحاولات الناجحة)	(الفارق (محاولات	النسبة المئوية للتحسن
المجموعة التجريبية	محاولات 5	محاولات 9	محاولات 4	80%
المجموعة الضابطة	محاولات 4	محاولات 4	محاولات 0	0%

- مناقشة نتائج الارتداد الهجومي:
- التحليل يشير إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً كبيراً في الأداء بعد تطبيق البرنامج التدريبي، حيث ارتفع عدد المحاولات الناجحة بشكل ملحوظ. وهذا يثبت أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين قدرة اللاعبين على الارتداد الهجومي بفعالية أكبر.
- من جهة أخرى، لم تُظهر المجموعة الضابطة أي تحسن، مما يوضح أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين أداء الارتداد الهجومي.

2. مقارنة الأداء بين المجموعتين:

في هذا القسم، سنعرض مقارنة بين نتائج الأداء في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من خلال اختبار السرعة و اختبار الارتداد الهجومي.

النسبة المنوية للتحسن في الارتداد الهجومي	النسبة المنوية للتحسن في السرعة	متوسط عدد المحاولات الناجحة بعد البرنامج	متوسط عدد المحاولات الناجحة قبل البرنامج	متوسط زمن الجري (30 مترًا) بعد البرنامج	متوسط زمن الجري (30 مترًا) قبل البرنامج	المجموعة
80%	3.64%	9 محاولات	5 محاولات	ثانية 4.2	ثانية 5.5	المجموعة التجريبية
0%	0%	4 محاولات	4 محاولات	ثانية 5.6	ثانية 5.6	المجموعة الضابطة

#### • مناقشة مقارنة المجموعتين:

- يظهر أن المجموعة التجريبية تفوقت بوضوح على المجموعة الضابطة في كلا الاختبارين (السرعة والارتداد الهجومي). الفرق الواضح في الأداء بين المجموعتين يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي.
- هذا التحسن الكبير في أداء المجموعة التجريبية يعزز الفرضية الأساسية للبحث، وهي أن برنامج التدريب المتخصص في تحسين السرعة يسهم في تحسين الارتداد الهجومي.

3. التحليل الإحصائي للنتائج:

تم استخدام اختبار **العينة المستقلة** لمقارنة الفروق بين أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار السرعة والارتداد الهجومي. أظهرت نتائج الاختبار أن الفروق بين المجموعتين كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $P \leq 0.05$ )، مما يثبت أن التحسن في المجموعة التجريبية ليس عشوائياً، بل هو نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج التدريبي.

#### النتائج الإحصائية:

- اختبار السرعة:  $t=4.32, P \leq 0.05$
- اختبار الارتداد الهجومي:  $t=5.67, P \leq 0.05$
- مناقشة النتائج الإحصائية:
- الفروق ذات الدلالة الإحصائية تدعم فرضية البحث بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي ومؤثر على تحسين السرعة وزيادة فعالية الارتداد الهجومي لدى اللاعبين.

#### 4. الخلاصة:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها، يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي المقترح لتحسين السرعة ساهم بشكل كبير في تحسين أداء اللاعبين في فئة الأواسط (18-20 سنة) في اختبارات السرعة والارتداد الهجومي. التحليل الإحصائي أظهر أن النتائج كانت ذات دلالة إحصائية، مما يعزز أهمية تطبيق البرامج التدريبية المتخصصة في تحسين جوانب الأداء الفني والبدني في كرة السلة.

## الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. تحسين الأداء البدني: أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً في تحسين عنصر السرعة لدى لاعبي كرة السلة في فئة الأواسط (18-20 سنة)، مما يساهم في رفع كفاءتهم البدنية بشكل عام.
2. زيادة فعالية الارتداد الهجومي: النتائج بينت أيضاً أن هناك تحسناً ملحوظاً في الارتداد الهجومي بعد تطبيق البرنامج التدريبي، مما يثبت أن هناك علاقة قوية بين تحسين السرعة وزيادة الفعالية في الارتداد الهجومي.
3. التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي: أثبت البرنامج التدريبي أنه ليس فقط فعالاً في تحسين السرعة والارتداد الهجومي، بل إنه كان ذا تأثير إيجابي على اللاعبين الذين خضعوا له مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقَ التدريب الخاص.
4. ضرورة الاستمرار في تحسين البرامج التدريبية: بناءً على هذه النتائج، يجب الاهتمام بتطوير برامج تدريبية متخصصة تستهدف عناصر الأداء المختلفة، ويجب أن تركز على تحسين السرعة والارتداد الهجومي، حيث أن هذه العناصر من شأنها تحسين الأداء في المباريات والتمارين الجماعية.

## التوصيات:

1. تطبيق البرامج التدريبية المتخصصة: بناءً على نتائج البحث، التي أظهرت تحسناً كبيراً في أداء مجموعة اللاعبين التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي، يُوصى بتطبيق برامج تدريبية متخصصة لتحسين عناصر السرعة والارتداد الهجومي في جميع فرق الأواسط على مستوى الأندية. يمكن أن تساهم هذه البرامج في تطوير الأداء البدني والفني للاعبين.
2. تكرار البرنامج التدريبي على فئات عمرية أخرى: من المهم تطبيق البرنامج التدريبي ذاته على فئات عمرية أخرى، مثل الفئات السنية الأصغر والأكبر (مثلاً الفئات الشبابية والناشئين) لمزيد من التأكيد على فعاليته.
3. استخدام الأدوات الحديثة في القياس والتقييم: يُوصى باستخدام أدوات القياس الحديثة والمتطورة التي تعتمد على تقنيات متقدمة (مثل أجهزة القياس الإلكتروني) للحصول على قياسات دقيقة ودورية لأداء اللاعبين، خصوصاً في جوانب مثل السرعة والارتداد الهجومي.
4. الاستمرار في تدريب السرعة والارتداد الهجومي بشكل دوري: يجب أن تكون التدريبات الخاصة بالسرعة والارتداد الهجومي جزءاً من البرنامج التدريبي الدوري لجميع لاعبي كرة السلة، حيث إن تحسين هذه الجوانب يساهم في تحسين الأداء العام للفريق وزيادة القدرة التنافسية.
5. تدريب المدربين على تطبيق الأساليب الحديثة: يجب تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للمدربين، بحيث يتم تدريبهم على أساليب التدريب الحديثة التي تهدف إلى تعزيز سرعة اللاعبين وكفاءتهم في الارتداد الهجومي.
6. دراسة التأثير على الأداء الجماعي: يُوصى بإجراء دراسات مشابهة لتقييم تأثير البرنامج التدريبي على الأداء الجماعي للفريق، وليس فقط على اللاعبين بشكل فردي. ذلك سيساهم في فهم أفضل لتأثير التدريب على التكتيك الجماعي.
7. توسيع نطاق الدراسة: يُنصح بتوسيع نطاق الدراسة ليشمل أندية أخرى في مناطق متعددة، من أجل مقارنة النتائج وتأكيد فعالية البرنامج التدريبي على مستوى أوسع.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية

1. النميمي، ع. (2018). (تأثير التمارين البدنية على تحسين السرعة في رياضة كرة السلة. مجلة الرياضة العربية، 23(1)، 56-72.
2. السباعي، م. (2017). (برنامج تدريبي لتحسين الأداء الهجومي في كرة السلة. الرياضة والمجتمع، 15(3)، 12-26.
3. دومينيك، س.، & رودريغز، ك. (2021). (مراجعة تأثير السرعة على الأداء الهجومي في الرياضات الجماعية. مجلة الرياضة الحديثة، 29(4)، 87-104.
4. أحمد، ف. (2016). (تأثير التدريب المتخصص على عناصر الأداء البدني في كرة السلة. مجلة العلوم الرياضية، 12(2)، 45-59.
5. حسن، ر. (2017). (أثر التدريب المتخصص على تطوير السرعة في الرياضة الجماعية. المجلة العربية للعلوم الرياضية، 9(2)، 25-39.
6. الجندي، ن. (2020). (أساليب التدريب الحديث في تحسين أداء اللاعبين البدني والفني في كرة السلة. مجلة التربية الرياضية، 14(1)، 60-74.
7. الشريف، ف. (2019). (أهمية تحسين السرعة في الرياضات الجماعية: دراسة على لاعبي كرة السلة. مجلة العلوم الرياضية والتدريب، 11(3)، 15-32.
8. الطويل، ع. (2018). (التحليل الحركي للارتداد الهجومي في كرة السلة: تأثير برنامج تدريبي على اللاعبين، مجلة الرياضة العربية، 20(4)، 109-123.
9. الحسيني، ي. (2016). (العلاقة بين السرعة وأداء اللاعبين في كرة السلة: دراسة ميدانية. مجلة الرياضة واللياقة البدنية، 8(1)، 12-28.
10. سعد، ج. (2020). (التدريب الرياضي: الأسس والمفاهيم الحديثة. دار الفكر الرياضي، القاهرة.
11. المراغي، م. (2018). (تأثير التدريب المكثف على الأداء الرياضي: دراسات ميدانية على لاعبي كرة السلة. مجلة الرياضة والنشاط البدني، 22(2)، 99-110.
12. عوض، ع. (2017). (التأثيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية على أداء اللاعبين في الرياضات الجماعية. مجلة الرياضة والطب الرياضي، 10(1)، 58-73.
13. عبدالله، س. (2019). (الأساليب الحديثة في تدريب اللياقة البدنية للاعبين الشباب في الرياضة الجماعية. مجلة التربية البدنية والرياضة، 15(2)، 44-58.
14. فؤاد، ح. (2016). (دور السرعة في تحسين أداء اللاعبين في كرة السلة: دراسة تطبيقية على اللاعبين الشباب. مجلة التربية الرياضية واللياقة، 8(3)، 66-79.

**Williams, J., & Smith, R. (2019).** *The Role of Quickness and Speed in Offensive Rebounding in Basketball.* *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(7), 1952-1960.

## تقييم النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي سبها

### Evaluation of healthy diet, physical activity, and body mass index among Sebha basic education students

م.م محمد عبد السلام عبد الفراج محمد  
moh.alfrj@sabhau.edu.ly

د. إبراهيم الصالحين حسن الصالحين  
ibr.maizi@sabhau.edu.ly

تاريخ القبول / 2024/11/22

درجة التقييم ( 81 % )

تاريخ الاستلام / 2024/10/27

**الكلمات المفتاحية:** النظام الغذائي الصحي، النشاط البدني، مؤشر كتلة الجسم

**Key words:** diet, physical activity, body mass index

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى تقييم النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) لبعض مدارس مدينة سبها، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة. اشتملت عينة البحث على تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) والبالغ عددهم (205) تلميذاً، (105) من الذكور و (85) من الإناث. استخدم الباحثان في جمع البيانات استمارة الاستبيان لقياس النظام الغذائي والنشاط البدني للصحة، ولتحديد مؤشر كتلة الجسم تم قياس الطول والوزن لكل تلميذ وتلميذة. تم تحليل البيانات والقياسات التي تم جمعها عن طريق استمارات الاستبيان من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات ونوع العينة، وذلك عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS). وكانت أهم نتائج الدراسة ان مستوى النظام الغذائي الصحي لدى التلاميذ كان متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى أن ما نسبته (81.5%) من التلاميذ تحتوي وجباتهم الغذائية التي يتناولها على الكربوهيدرات، ونسبة (45.9%) يتناولون إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل، ونسبة (50.2%) أحياناً وجبة الغذاء يعتبرونها هي الوجبة الرئيسية لديهم خلال العام الدراسي، ونسبة (33.2%) لا يتناولون وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي، ودلت النتائج ان مستوى مفهوم الصحي لممارسة النشاط البدني كان "مرتفعاً" لدى التلاميذ، ونسبة (84.4%) من التلاميذ يرون أن الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية. حيث دلت النتائج أن متوسط مؤشر كتلة الجسم بين التلاميذ كان (23.317)، ونسبة (23.9%) من التلاميذ لديهم نحافة، ونسبة (27.3%) لديهم وزن زائد ونسبة (8.8%) لديهم سمنة. ويوصي الباحثان بضرورة الالتزام بالغذاء الصحي والمتنوع واتباع الهرم الغذائي المناسب وخصوصاً هذه المرحلة لأنها مرحلة مهمة في النمو والتطور، التركيز على ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية وخصوصاً الصباحية واثاء الطابور الصباحي وقبل وبعد الوقت الدراسي، الابتعاد عن تناول السكريات والدهون بكثرة والتي تؤثر في تناول الوجبات الرئيسية المهمة للتلميذ.

The study aimed to evaluate diet, physical activity, and body mass index among basic education students in some schools in the city of Sebha. The researcher used the descriptive approach using the survey method to suit the nature of this study. The research sample included basic education students (second part) at School, who numbered (205) students, (105) males and (85) females. In collecting data, the researcher used a questionnaire form to measure diet and the importance of physical activity for health, and to determine the body mass index, the height and weight of each student were measured. The data and measurements collected through the questionnaire forms were analyzed using statistical methods appropriate to the nature of the data and the type of sample, using the Statistical Package for Social Studies (SPSS) program. The most important results of the study were that the level of diet among basic education students (the second part) was average. The results also indicated that a percentage of (81.5%) of the students' meals contained carbohydrates, and a percentage of (45.9%) ate one of the meals outside the diet. At home, a percentage (50.2%) sometimes consider lunch to be their main meal during the school year. A percentage of (33.2%) do not eat a healthy breakfast during the school year. The results indicated that the level of the healthy concept of practicing physical activity was "high" among the students, and a percentage of (84.4%) of the students believe that physical sports activities are necessary to raise the efficiency of the body's organic systems. The results indicated that the average body mass index among the students was (23.317), and (23.9%) of the students were thin, (27.3%) were overweight, and (8.8%) were obese. The researcher recommends the necessity of adhering to healthy and varied food and following the appropriate food pyramid, especially this stage because it is an important stage in growth and development. Focusing on sports and exercise, especially in the morning, during the morning queue, before, and after school time. Staying away from eating sugars and fats in large quantities, which affect the intake of important main meals. For the student.

## مقدمة البحث:

تهتم التربية بتنشئة الفرد بصورة تضمن تطوره في مختلف جوانب المعرفة والوجدان مع مراعاة الصحة الجسمية، الامر الذي يجعل منه فردا نافعا ومتفاعلا مع بيئته ومجتمعه، ولكن في الوقت الحالي تزداد التحديات التي تواجه المؤسسات التعليمية التربوية في سبيل تحقيق ذلك، ومن هذه التحديات انتشار زيادة الوزن والسمنة بين جميع فئات المجتمع عامة وبين فئات التلاميذ بجميع المراحل التعليمية خاصة، ولعل من أسباب ذلك في أن البدانة التي يعاني منها التلاميذ ناتجة من انعدام الوعي الغذائي وزيادة كمية الطعام وسوء اختيار الوجبات الغذائية مع قلة المجهود البدني والحركة المبدولة.

وأنه من الضروري معرفة كل فرد لمبادئ الصحة الشخصية وما لذلك من أهمية لدى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، كما يساعد الالتزام بإتباع هذه المبادئ على ارتفاع المستوى الصحي الذي من أهم مظاهر التغذية السليمة والتي لا تعني مجرد إشباع لجوع أو ملء معدة خاوية، أو تناول الكثير من الأطعمة المتنوعة، ولكنها تعني حصول الجسم على كفايته من العناصر الغذائية، ولهذا تتطلب التغذية السليمة اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وكذلك أسس تخطيط الوجبات اليومية المتكاملة وطرق حفظ الأطعمة من الفساد أو التلوث، والوعي بالعادات الغذائية الشائعة وترشيد استهلاك الغذاء، وضرورة تغيير العادات الضارة منها (جلال الدين 2005:ص 344-347 )

تصبح انماط استهلاك الاطفال والمراهقين للغذاء عاملا اساسياً لتعزيز وضمن النمو والتطور المناسبين، لاسيما بين تلاميذ المدارس بدءاً من مرحلة التعليم الاساسي، حيث يمكن للتلاميذ الوصول إلى إمدادات المغذيات المناسبة من خلال قائمة مخططة جيداً تقود التلاميذ إلى المشاركة بنشاط في برنامج الوجبات اليومية، لذلك يجب ان توفر الوجبات المنزلية والمدرسية ما يكفي من عناصر غذائية وخطة مخططة جيداً تقود التلاميذ إلى المشاركة بنشاط في برنامج الوجبات الغذائية، لذلك يجب ان توفر الوجبات اليومية ما يكفي من عناصر غذائية وخطة قائمة واقعية للنمو البدني وصحة التلاميذ ( Elramli & Elbakoush, 2019: p;61-68)

ويذكر ابن خيال (2006) أن التغذية الصحية تلعب دوراً مهماً في تقوية مناعة الاطفال وتجعلهم أقل عرضة للإصابة بالأمراض، وتحسن من نشاطهم البدني والذهني، مما يؤدي إلى نموهم بطريقة سليمة، وتعتمد الاحتياجات اليومية من المغذيات للتلاميذ في سن المدرسة على عوامل منها كتلة الجسم ومعدل النمو ومدى النشاط الجسماني والاستقلاب الأساسي. (ابن خيال، 2006: ص 17)

ومن أهم المشاكل الناجمة عن القصور فيها هي السمنة وزيادة الوزن وتسوس الاسنان وفقدان بعض الوظائف الجسمية، ومن ناحية أخرى لوحظ أن الفئات التي تحافظ على الغذاء وممارسة النشاط البدني المنتظم لديهم زيادة في سرعة النمو في مختلف مراحلهم العمرية، وكذلك نقص في معدلات الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة منها أمراض القلب والسرطان والسكري ومشاكل العظام. (Shepherd et al, 2006:p 57)

تشير الدلائل والشواهد العلمية إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى خطورة الخمول البدني على صحته وعلى وظائفه الجسمية، حيث إن آثاره السلبية على المجتمع تفوق تلك الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة نسبة الكوليسترول في الدم أو ارتفاع ضغط الدم الشرياني، نظراً لأن نسبة الخاملين بدنياً في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع في كوليسترول الدم أو زيادة في ضغط الدم الشرياني أو حتى نسبة المدخنين، نتيجة التغيرات الحياتية التي شهدتها العالم

الصناعي في النصف الثاني من القرن الماضي، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة ومنها أمراض القلب وداء السكري وهشاشة العظام والبدانة (النهدي، 2020، ص 57)

كما تعتبر المشاركة في الأنشطة البدنية خلال دورة الحياة والمحافظة على الوزن الطبيعي هي الطريقة الفعالة للوقاية من عدد كبير من الأمراض المزمنة، كما تساعد أيضا في المحافظة على العظام والعضلات والتحكم في الوزن وضمان سلامة الدم وتعزيز السلامة الصحية، وبشكل عام يقدر بأنه 60% من اطفال العالم لا يقومون بنشاط بدني كافي وانماط الأنشطة البدنية التي يتم التعود عليها خلال فترة الطفولة وسن المراهقة ومن المتوقع ان تستمر في السن الاكبر وطول الحياة (دقاني، 2007، ص 20)

ويعد التكوين الجسمي ملفا شخصيا يعبر عن صحة الفرد، وتستخدم أداة مؤشر كتلة الجسم كثيرا في تحديد ما إذا كان الشخص يعاني من وزن زائد أو سمنة، حيث يقال إن الشخص يعاني من وزن زائد إذا كان مقدار المؤشر يتراوح بين (25 و 29.9)، وأنه يعاني من السمنة إذا كان المؤشر يساوي (30) أو أكثر، وأكدت البحوث والدراسات أن النشاط البدني والممارسات الصحية طريقة امن في الحفاظ على صحة الفرد. (جرادات، 2022، ص 331)

حيث إن الحاجة إلى نشر نمط حياة صحي ونشط بين تلاميذ المدارس أمر واقع ويظهر اتجاهاً للنمو نظراً لأن المزيد والمزيد منهم يناشون بأسلوب حياة مستقرة، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO, 2010)، فإن السبب الرئيسي الرابع للوفيات في العالم هو الخمول البدني والسمنة، ولذلك يُصح الأطفال والمراهقين (من سن 5 إلى 17 عاماً) بمزاولة نشاط بدني معتدل على الأقل 60 دقيقة يومياً بهدف الحفاظ على الصحة والوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة المختلفة (انشلي وآخرون، 2016، ص 775).

ولذلك ركزت هذه الدراسة على تقييم النظام الغذائي الصحي والمعرفة بأهمية ممارسة النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لعينة تمثيلية من تلاميذ المدارس في مدينة سبها، لمعرفة وتقييم السلوك الغذائي والسمنة ومعلومات حول النشاط البدني بينهم.

#### مشكلة البحث:

لوحظ في الأون الأخيرة كثرة المشاكل الصحية في المجتمعات سواء في الدول النامية أو المتقدمة والناجمة عن قصور الغذائي خصوصا في المراحل الأولى من النمو والتطور والتي ترجع بشكل سلبي على مراحل العمر التي تليها بالأمراض والإعاقات والقصور وحيان بالوزن الزائد والسمنة، مما زاد الحمل على الصحة العامة والشؤون الاجتماعية وأصبحت عائق أمام التطور والتقدم العلمي، فالزيادة في الوزن الزائد والسمنة إلى جانب مرحلة البلوغ، تحدث بشكل متزايد في مرحلة الطفولة، وبالتالي فإن العدد الكبير من العلماء الدوليين الذين اتخذوا من النشاط البدني ومستوى التغذية موضوع بحثهم الرئيسي في السنوات الماضية ليس مفاجئاً في العقود القليلة الماضية، حيث أظهرت البيانات العالمية والمحلية زيادة واضحة في عدد الأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن. حيث يؤثر الخلل في التغذية إلى نقص معدل الذكاء والتفكير وبالتالي القصور في التعلم والتطور، إضافة إلى المشكل الصحية الأخرى الحالية أو المتعاقبة، كذلك نقص الدارسات التي تركز على مثل هذه المواضيع وخصوصا في بلدنا الحبيب ليبيا بصفة عامة ومنطقة الجنوب بصفة خاصة وقلة الوعي والاهتمام في الأمور الغذائية والنشاط البدني وما

ينجم عنها، الأمر الذي دفع الباحثان بهذه الدراسة والتي تسعى لمعرفة النظام الغذائي ومستوى النشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لفئة تلاميذ التعليم الأساسي.

#### أهداف البحث:

#### يهدف البحث إلى التعرف على:

1. تقييم النظام الغذائي الصحي لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها.
2. تقييم مستوى النشاط البدني لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها.
3. تقييم مؤشر كتلة الجسم لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها.
4. التعرف على الفروق في النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم تبعاً لمتغير الجنس.

#### تساؤلات البحث:

1. ما هو مستوى النظام الغذائي الصحي لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها؟
2. ما هو مستوى النشاط البدني لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها؟
3. ما هو مؤشر كتلة الجسم لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها؟
4. هل هناك فروق في النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم وفقاً لمتغير الجنس؟

#### مصطلحات البحث:

**النظام الغذائي الصحي:** هو الذي يُساعد في المحافظة على الصحة العامة وتثميتها ويقصد به النظام الغذائي الذي يؤدي إلى تحسين صحة الفرد، وهذا النظام يقوم على إمداد الجسم بالمواد الغذائية الأساسية من مثل: السوائل "والمغذيات الكبرى"، وهي عناصر يحتاجها الجسم بكميات كبيرة للبقاء والنمو مع "المغذيات الصغرى" التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة لتعزيز نموه، وتحسينه، بالإضافة إلى السعرات الحرارية الكافية للجسم (WHO, 2004, P: 2)

**النظام الغذائي الصحي:** يتضمن إلى جانب التغذية الصحية، ممارسة الرياضة بشكل يومي، وهذا الأسلوب يُمكنه أن يقلص من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل السمنة، وأمراض القلب، ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، والسرطان (Lean, 2015, p: ) (61-65)

**النشاط البدني:** هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية، وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. وهو يشمل أشكال الرياضة والتمارين الرياضية وأنشطة أخرى تنطوي على حركات بدنية وتتم في إطار اللعب والمشي والقيام بالوظائف المنزلية وفلاحة الحدائق (لوريس بيناسيا واخرون، 2022، ص35).

**مؤشر كتلة الجسم:** هو مقياس للعلاقة بين الوزن والطول، بحيث يتم أولاً قياس الوزن والطول، ثم باستخدام معادلة مؤشر كتلة الجسم "وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوم على مربع طوله بالمتري (الوزن/كغم/الطول)<sup>2</sup>" (الهزاع، 2010، ص 7)

الدراسات السابقة:

دراسة دوجلاس إي واخرون (Douglas E, et al 2010) بعنوان: تقييم النشاط البدني والتغذية لأطفال المدارس العامة والمدارس المنزلية، والتي هدفت الى مقارنة النشاط البدني والنظام الغذائي لتلاميذ المدارس العامة مقابل تلاميذ المدارس المنزلية.

وتمثلت عينتها في تلاميذ المدارس العامة والمدارس المنزلية على عينة قوامها 72 تلميذاً 36 تلميذاً من المدارس العامة تلميذاً 36 من المدارس المنزلية والذين تراوحت أعمارهم بين 7 و 11 عاماً. واستخدمت جهاز مراقبة النشاط لكل مشارك وسجل النظام الغذائي بشكل متزامن لمدة سبعة أيام متتالية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها ان تلاميذ المدارس العامة قضوا أكثر وقتاً في ممارسة النشاط البدني المعتدل مقارنة تلاميذ المدارس المنزلية. كما دلت النتائج ايضاً انه لا يوجد فروق دالة احصائياً في النظام الغذائي بين تلاميذ المدارس العامة والمدارس المنزلية.

**دراسة ادم زبريكي واخرون (Adam Zubrycki, et, al, 2017)** بعنوان: السلوكيات الغذائية المختارة والنشاط البدني بين أطفال المدارس الابتدائية. والتي هدفت الى تقييم التغذية والنشاط البدني لدى الأطفال في المدرسة الابتدائية. وتمثلت عينتها في تلاميذ المدارس الابتدائية على عينة قوامها 707 تلميذ وتلميذة، واستخدمت اداة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها ان ما نسبته 88.6% من التلاميذ يتناولون 4 أو 5 وجبات في اليوم. وبلغت نسبة التلاميذ الذين يتناولون وجبة الإفطار 86.4% من المشاركين. كما دلت النتائج ان الغالبية من التلاميذ 86.8% يشاركون دائماً في دروس التربية البدنية، وان التلاميذ الذكور أكثر مشاركة في الأنشطة الرياضية ينسبه 62.2% مقرنة بالإناث ينسبه 51.8%.

**دراسة عزيزية واخرون (2018)** هدفت الدراسة الى التعرف على تقييم الوضع الغذائي لطلاب التعليم الأساسي (المرحلة الثانية) في مدارس منطقة المزة، ومعرفة الحالة التغذوية للتلاميذ من خلال عدد الوجبات الغذائية المتناولة ومكونات وجبة الفطور والمجموعات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم، شمل البحث على عينة قوامها 458 طالباً منهم 243 إناث و 215 ذكور تراوحت أعمارهم بين 12-13 سنة، وكانت أهم النتائج أن نسبة (63.2%) من الإناث و (48.13%) من الذكور يتناولون ثلاثة وجبات في اليوم، وأن (82%) إناث و (78%) ذكور يتناولون الفطور يومياً، كما بينت النتائج أيضاً أن ما نسبته (37%) و (23%) من الإناث يتناولن الكربوهيدرات والحلويات والدهون مقارنة بالذكور (18.8%) و (15.5%) على التوالي، وبلغت نسبة البدانة لدى الإناث (37.04%) و (31.63%) عند الذكور، وبلغت نسبة النحافة بين الذكور (36.74%) أعلى من الإناث (32.92%)، كما دلت النتائج أيضاً عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جنس الطلاب وعادة تناول الفطور.

**دراسة لوريس بيناسيا واخرون (Loris Benassia, et, al. 2022)** بعنوان: النشاط البدني والتغذية للأطفال في التعليم الابتدائي، والتي هدفت الى تحديد مستوى النشاط البدني والتغذية للأطفال المدارس الابتدائية. وتمثلت عينتها في تلاميذ المرحلة الابتدائية على عينة مكونة من 265 تلميذ وتلميذة. واستخدمت اداة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها أن التلاميذ لديهم مستوى غذائي طبيعي في الصفين الأول والثالث، بينما لدى التلاميذ في الصفين الثاني والرابع مستوى مرتفع في مؤشر كتلة الجسم. أن معظم الفتيات والفتيان في المرحلة الابتدائية يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم، وأنهم يقضون ما يقرب من ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً في الهواء الطلق. كما يتدرب الأولاد عادة ثلاث مرات في الأسبوع، وتتدرب البنات مرتين في الأسبوع، في حين يستمر تدريب الأولاد في المتوسط 60 دقيقة، وتدريب الفتيات 75 دقيقة.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة.

## مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني) في بعض مدارس مدينة سبها للعام الدراسي 2023-2024م عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني) من بعض مدارس مدينة سبها بالطريقة العشوائية، وبلغ عددهم (305) تلميذ وتلميذة موزعة على النحو التالي:

جدول رقم (1) توزيع افراد العينة حسب المدارس

اسم المدرسة	العدد	النسبة المئوية%
حطين	107	35.1
عمر	100	32.8
نسيبة بنت كعب	98	32.1
المجموع	305	100.0

جدول رقم (2) يوضح نسبة التلاميذ المشاركين في البحث تبعا لمتغير الجنس

المتغير	العدد	النسبة المئوية%
الذكور	178	58.4
الإناث	127	41.6
المجموع	305	100.0

يوضح الجدول رقم (2) توصيف عينة البحث من حيث الجنس فقد كان عدد التلاميذ الذكور (128) تلميذاً وبنسبة بلغت (58.4%)، وكان عدد الإناث (127) وبنسبة (41.6%)، حيث بلغ العدد الإجمالي 305 تلميذاً وتلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

جدول رقم (3) يوضح توصيف عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (السنة)	13.932	0.855	0.322
الطول (سم)	1.545	0.095	0.910
الوزن (كجم)	55.506	13.505	1.131
مؤشر كتلة الجسم	23.316	5.506	0.897

يوضح الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لقياس العمر والطول والوزن لعينة البحث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للعمر (13.932) والانحراف المعياري بلغ (0.855) وكان معامل الالتواء (0.322)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للطول (1.655) والانحراف المعياري بلغ (0.119) وكان معامل الالتواء (0.386)، حيث بلغ المتوسط الحسابي

للوزن (47.787) والانحراف المعياري بلغ (16.151) وكان معامل الالتواء (2.507)، وبلغ المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم (23.316) وانحراف معياري (5.506).

ادوات البحث: تعتبر أدوات البحث المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في معالجة مشكلة البحث، ولتحقيق ذلك وظفت الطالبة الأدوات التالية:

استبانة قياس النظام الغذائي والنشاط البدني:

حيث اشتمل الاستبيان على جانبين:

أ. الجانب الأول تقييم النظام الغذائي للتلاميذ وسيتكون من (16) فقرة

ب. الجانب الثاني تقييم النشاط البدني الرياضي وسيتكون من (8) فقرة

#### جدول رقم (4) يوضح قيم الفا كرونباخ لمحاور البحث

م	المحاور	عدد الفقرات	قيم الفا كرونباخ
1	النظام الغذائي	16	0.844
2	النشاط البدني الرياضي	8	0.840

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن قيم معامل الثبات لمجالات استبيان النظام الغذائي والنشاط البدني الرياضي، قد تراوحت ما بين (0.840 - 0.844)، وتعد هذه القيم جيدة لأغراض البحث.

#### جدول رقم (5) يوضح المتوسط المرجح لمستوى النظام الغذائي والنشاط البدني

استمارة استبيان	المتوسط المرجح	مستوى النظام الغذائي
	1.66-1.00	منخفض
	2.33-1.67	متوسط
	300-2.34	مرتفع

الأجهزة والأدوات المستخدمة في بحث:

- جهاز الرستاميتتر: لقياس الطول (سم)

- الميزان الطبي: استعمال ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

- استمارة جمع البيانات.

مقياس مؤشر كتلة الجسم:

المعالجات الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة: تم تحليل البيانات التي تم جمعها عن طريق استمارات الاستبيان من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات ونوع العينة، وذلك عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية (SPSS): وذلك من خلال إجراء المعاملات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- النسبة المئوية.
- معادلة كرونباخ الفا
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-T-Test).

## عرض النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني ومؤشر كتلة الجسم لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها، وفيما يلي عرض لذلك.

جدول (6) يوضح توزيع فئات مؤشر كتلة الجسم بين تلاميذ التعليم الأساسي

المتغير	الذكور		الاناث		الكلي	
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار
مؤشر كتلة الجسم BMI						
>18.5 نحيف	22.5	41	25.2	32	23.9	73
18.5-24.9 وزن طبيعي	37.7	66	44.9	57	40.3	123
25-29.9 وزن زائد	30.8	54	22.8	29	27.2	83
<30 سمنة	10.0	17	7.1	9	8.5	26
المجموع	100.0	178	100.0	127	100.0	305

يتضح من الجدول رقم (6) أن غالبية بسيطة من التلاميذ أوزانهم طبيعية حيث بلغت نسبتهم المئوية (40.3%)، وأن 35.7% يعانون من زيادة الوزن والسمنة موزعين كالتالي (27.2% منهم أوزان زائدة و8.5% منهم يعانون من السمنة الخفيفة أو السمنة المفرطة)، في حين بلغت نسبة من يعانون نقص في الوزن عن (23.9%) بين التلاميذ. كما يتضح من الجدول أن التلاميذ الذكور والاناث كانوا متقاربين في جميع الفئات الخاصة بمؤشر كتلة الجسم، على الرغم من ارتفاع نسب الذكور عن الاناث في فئات (الوزن الزائد والسمنة) وارتفاع نسب الاناث عن الذكور في فئات (نقص الوزن والوزن الطبيعي).

جدول رقم (7) يوضح استجابات افراد عينة البحث حول النظام الغذائي الصحي

ت	الإجابات	التكرار	الاستجابات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الموافقة	الرتبة
			نادرا	أحيانا	دائما				
1	أتناول وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي	ك	19	101	185	2.541	0.614	مرتفع	4
		%	6.2	33.1	60.6				
2	اتناول الالبان ومشتقاتها يوميا خلال العام الدراسي	ك	72	150	83	2.039	0.712	متوسط	10
		%	23.6	49.2	27.2				
3	وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدى خلال العام الدراسي	ك	66	153	86	2.068	0.704	متوسط	8
		%	21.6	50.2	28.2				
4	استغني عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية	ك	10	82	213	2.663	0.541	مرتفع	2
		%	3.3	26.8	69.8				
5	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية	ك	141	140	24	1.614	0.628	منخفض	14

				7.9	45.9	46.2	%		
13	متوسط	0.870	1.765	88	58	159	ك	6	أ تناول ثلاث وجبات غذائية منتظمة يوميا خلال العام الدراسي
				28.9	19.0	52.1	%		
15	منخفض	0.825	1.536	65	33	207	ك	7	أحرص على تناول الخضروات في الوجبة الغذائية
				21.3	10.8	67.9	%		
11	متوسط	0.739	1.892	41	48	216	ك	8	أحرص على تناول الفاكهة يوميا.
				13.4	15.7	70.8	%		
1	مرتفع	0.490	2.780	249	46	10	ك	9	تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الكربوهيدرات
				81.6	15.1	3.3	%		
12	متوسط	0.804	1.804	74	97	134	ك	10	تحتوي الوجبة التي أتناولها على البروتينات
				24.3	31.8	43.9	%		
9	متوسط	0.838	2.048	114	91	100	ك	11	تحتوي الوجبة التي أتناولها على الدهون
				37.4	29.8	32.8	%		
7	متوسط	0.625	2.190	94	175	36	ك	12	أحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات والمعادن في وجبتي الغذائية
				30.8	57.4	11.8	%		
6	متوسط	0.796	2.204	134	100	71	ك	13	أتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية
				43.9	32.8	23.3	%		
3	مرتفع	0.596	2.561	188	101	16	ك	14	أتناول كمية ملائمة من الماء يوميا
				61.6	33.1	5.2	%		
8	متوسط	0.849	2.068	119	86	100	ك	15	أتناول المشروبات الغازية بكثرة
				39.2	28.1	32.7	%		
5	متوسط	0.812	2.214	140	91	74	ك	16	أتناول إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل
				45.9	29.8	24.3	%		
	متوسط	0.366	2.124	المتوسط الكلي لفقرات الاستبيان					

أقصى درجة للاستجابة (3) درجات

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير الى إجابات العينة نحو النظام الغذائي وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها نظام غذائي بمستوى "متوسط"، وذلك من خلال المتوسط الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديه متوسط وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.124) و بانحراف معياري مقدر ب (0.366)، ولعل أكبر دليل على هذا الطرح نجد أن العبارة رقم (9) "تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الكربوهيدرات" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.780) و بانحراف معياري قدره (0.490) بمستوى موافقة "مرتفع" وفي المرتبة الثانية نجد العبارة رقم (4) "استغني عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية" بمتوسط حسابي قدره (2.663) و بانحراف معياري قدره (0.541) بمستوى موافقة "مرتفع" وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (14) "أتناول كمية ملائمة من الماء يوميا" بمتوسط حسابي قدره (2.561) و بانحراف معياري قدره (0.596) بمستوى موافقة "مرتفع"، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (1) "أتناول وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي" بمتوسط

حسابي قدره (2.541) و بانحراف معياري قدره (0.614) بمستوى موافقة "مرتفع"، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة (16) "أتناول إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل" بمتوسط حسابي قدره (2.214) وبانحراف معياري قدره (0.812) بمستوى موافقة "متوسط"، وجاءت العبارة رقم (13) "أتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية" المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره (2.204) و بانحراف معياري قدره (0.796) بمستوى موافقة "متوسط"، وفي المرتبة السابعة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة (12) "احصل على كميات ملائمة من الفيتامينات والمعادن في وجبتي الغذائية" بمتوسط حسابي قدره (2.190) و بانحراف معياري قدره (0.625) بمستوى موافقة "متوسط"، وفي المرتبة الثامنة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة (3) "وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدى خلال العام الدراسي" والعبارة رقم (15) "أتناول المشروبات الغازية بكثرة" بمتوسط حسابي قدره (2.068) و بانحراف معياري قدره (0.849) بمستوى موافقة "متوسط"، وفي المرتبة التاسعة تلتها العبارة رقم (11) "تحتوي الوجبة التي اتناولها على الدهون" بمتوسط حسابي قدره (2.048) و بانحراف معياري قدره (0.838) بمستوى موافقة "متوسط"، وفي المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (2) "أتناول الالبان ومشتقاتها يوميا خلال العام الدراسي" بمتوسط حسابي قدره (2.039) و بانحراف معياري قدره (0.712) بمستوى موافقة "متوسط".

#### جدول رقم (8) يوضح استجابات افراد عينة البحث حول النشاط البدني

م	الفقرات	النسبة %	الاستجابات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
			موافق	محايد	غير موافق				
1	الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة.	ك	243	38	24	2.717	0.600	مرتفع	2
		%	79.7	12.5	7.8				
2	الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على المحافظة لقوام سليم للجسم.	ك	210	74	21	2.619	0.611	مرتفع	4
		%	68.9	24.2	6.9				
3	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	ك	203	56	46	2.512	0.744	مرتفع	5
		%	66.6	18.4	15.0				
4	أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية الرياضية لأجل الصحة فقط.	ك	229	55	21	2.682	0.595	مرتفع	3
		%	75.1	18.0	6.9				
5	الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية الرياضية هو الحصول على قوة جسمية.	ك	162	100	43	2.390	0.723	مرتفع	7
		%	53.1	32.8	14.1				
6	الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل السمنة.	ك	157	115	33	2.409	0.677	مرتفع	6
		%	51.5	37.7	10.8				
7	الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية.	ك	257	43	5	2.829	0.414	مرتفع	1
		%	84.3	14.1	1.6				
8	عند اختياري لنشاط بدني رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	ك	257	43	5	2.829	0.414	مرتفع	1
		%	84.3	14.1	1.6				
المتوسط الكلي للفقرات			2.623	0.173	مرتفع				

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير الى إجابات العينة نحو ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية الصحية وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها الوعي الكامل نحو تأثير النشاط البدني الرياضي على صحة الفرد وذلك من خلال المتوسط

الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديهم "مرتفع" وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.623) وبانحراف معياري مقدر ب (0.173)، ولعل أكبر دليل على هذا الطرح نجد أن العبارة رقم (7) "الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية" (8) عند اختياري لنشاط بدني رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.829) وبانحراف معياري قدره (0.414) وبمستوى موافقة مرتفع، وفي المرتبة الثانية نجد العبارة رقم (1) "الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة" بمتوسط حسابي قدره (2.717) وبانحراف معياري قدره (0.600) وبمستوى موافقة مرتفع، ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (4) "أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية الرياضية لأجل الصحة فقط" بمتوسط حسابي قدره (2.682) و بانحراف معياري قدره (0.595) وبمستوى موافقة مرتفع، ، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (2) "الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على المحافظة لقوام سليم للجسم" بمتوسط حسابي قدره (2.619) وبانحراف معياري قدره (0.611) وبمستوى موافقة مرتفع، ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة (3) "ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي" بمتوسط حسابي قدره (2.512) وبانحراف معياري قدره (0.744) وبمستوى موافقة مرتفع، ، وجاءت العبارة رقم (6) المرتبة السادسة "الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل السمنة" بمتوسط حسابي قدره (2.409) و بانحراف معياري قدره (0.677) وبمستوى موافقة مرتفع، وفي المرتبة السابعة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة الخامسة " الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية الرياضية هو الحصول على قوة جسمية" بمتوسط حسابي قدره (2.390) وبانحراف معياري قدره (0.723). وبمستوى موافقة مرتفع،

#### جدول رقم (9) يوضح الفروق بين التلاميذ الذكور والإناث في متغيرات البحث

المتغيرات	الذكور		الإناث		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مؤشر كتلة الجسم	23.797	5.865	22.638	4.909	1.535	غير دالة
النظام الغذائي الصحي	34.916	3.778	32.694	3.615	4.255	دالة
الوعي بالنشاط البدني	21.166	2.291	20.741	2.824	1.188	غير دالة

\*قيمة ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (9) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير مؤشر كتلة الجسم بين الذكور والإناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (23.797) وبانحراف معياري (5.865)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (22.638) وبانحراف معياري (4.909)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.535) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.660) عند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق بين التلاميذ في متغير مؤشر كتلة الجسم.

يوضح الجدول رقم (9) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النظام الغذائي بين الذكور والاناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (34.916) وبتباين (3.778)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (32.694) وبتباين معياري (3.615)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (4.255) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.660) عند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ولصالح التلاميذ الذكور في متغير النظام الغذائي.

يوضح الجدول رقم (9) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الوعي بالنشاط البدني بين الذكور والاناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (21.166) وبتباين معياري (2.291)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (20.741) وبتباين معياري (2.824)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.188) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.660) عند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق بين الجنسين في متغير النشاط البدني الرياضي.

#### مناقشة النتائج:

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها إن مستوى النظام الغذائي الصحي لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة سبها عينة الدراسة كان "متوسطاً"، ومن خلال النتائج يلاحظ أن أفراد العينة يتجهون ناحية الوزن الزائد والسمنة، حيث أن قرابة 36.1% منهم يعانون من زيادة في الوزن والسمنة، وتأتي هذه النتيجة تأكيداً لما توصلت إليه دراسة الدليمي (2014) والحمد (2014) والنهدي (2020) من أن معدلات زيادة الوزن والسمنة في تزايد بين جميع الفئات العمرية وخاصة لدى الأطفال والمراهقين، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بعدة أسباب إذا ما تم استثناء تأثير التغذية والنشاط البدني عليها، فإن ارتفاع الخل الأسري يؤدي إلى نمط الحياة المترفة والتي تسهم في ارتفاع معدلات السمنة.

وتتقارب النسب بين الذكور والاناث في مؤشر كتلة الجسم فيما عدا فئتي (زيادة الوزن والسمنة) التي تباين ارتفاعها بين التلاميذ الذكور. وقد اختلفت هذه النتيجة الكثير من الدراسات التي أظهرت فيها أن الإناث أعلى معدلات البدانة في جميع الأعمار مثل دراسة (النعيم وآخرون، 2012)، ودراسة عزيزية وآخرون (2018) ويفسر الباحثان هذا الارتفاع لدى الذكور كثرة ارتيادهم للمطاعم السريعة مقارنة بالإناث، كذلك فإن الاهتمام البالغ بالمظهر لدى الإناث قد يدفعهن لتجنب الزيادة في الوزن.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عن بعض العادات الغذائية غير الصحية لدى أفراد عينة البحث والتي قد تسهم في إصابتهم بزيادة الوزن والسمنة والنحافة مثل: ثلث التلاميذ لا يتناولون وجبة الإفطار بشكل دائم، في حين أكثر من الربع أحياناً يتناولون وجبة الإفطار أو نادراً ما يتناولونها. كما تؤكد دراسة (عفاف حسين صبحي 2004) ان معظم الأطفال يتجنبون فطور الصباح بسبب النهوض المتأخر من النوم، او عدم اهتمام الام بتحضير الوجبة الصباحية.

في حين أن أكثر من النصف من التلاميذ نادراً ما يتناولون ثلاث وجبات غذائية منتظمة يوميا خلال العام الدراسي، كما أن اغلب التلاميذ دائماً ما يتناولون الوجبات الغذائية التي تحتوي على الكربوهيدرات، وأن التلاميذ اغلبهم نادراً الحرص على تناول الخضراوات في وجباتهم الغذائية وفي هذا السياق وافقت نتائج الدراسة مع دراسة قام بها (Paulus et al., 2001) لتحليل العادات الغذائية للمراهقين اشارت النتائج الى عدم تناول المراهقين الفاكهة والخضراوات بنسبة 46%، 60% على التوالي، ومعظم

المراهقين (72%) يتناولون على الأقل منتجات الالبان يوميا ، وأكثر من الربع يتناولون الحلويات والسكريات، والمشروبات الغازية بشكل دائم، وفي حين قرابة النصف منهم يتناولون إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل بشكل دائم، وكلها عادات تؤثر على زيادة الوزن وتؤدي الى السمنة، ولهذا السبب نفس ارتباط السمنة بالعادات الغذائية من الدراسات منها دراسة النعيم (2012) ودراسة الهزاع (2012) التي وجد أن الأطفال والمراهقين الذين لديهم زيادة في الوزن والسمنة يستهلكون حصصا من السرعات الحرارية أكثرن والتي تتمثل في اللحوم ومنتجات الحبوب والأطعمة السريعة والمشروبات الغازية والحلوة. وفي هذا السياق أشار (محمد الحمامي 2000) إلى أن عدم الإلمام بالثقافة الغذائية إلى جانب العادات الغذائية زيادة الإنفاق على الغذاء الذي يحتوي على سرعات حرارية عالية ومنخفض القيمة الغذائية كل ذلك يؤدي إلى حدوث البدانة.

كما أظهرت نتائج الدراسة إجابات العينة نحو ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية الصحية وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها الوعي الكامل نحو تأثير النشاط البدني الرياضي على صحة الفرد وذلك من خلال المتوسط الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديه مرتفع وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.623).

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

1. ان مستوى النظام الغذائي الصحي لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها كان متوسطا.
2. ان مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها كان مرتفعا.
3. ان مؤشر كتلة الجسم لدى تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدينة سبها كان في الوزن الطبيعي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النظام الغذائي الصحي بين الذكور والاناث ولصالح التلاميذ الذكور.

#### التوصيات:

1. الالتزام بالغذاء الصحي والمتنوع واتباع الهرم الغذائي المناسب وخصوصا هذه المرحلة لأنها مرحلة مهمة في النمو والتطور.
2. الاهتمام بالتغذية السليمة داخل المدرسة واتباع الأنظمة والتدابير العالمية المنظمة لهذه المرحلة والتركيز على التنوع الغذائي داخل المقصف وكذلك شرب السوائل وخصوصا الماء.
3. الابتعاد عن تناول السكريات والدهون بكثرة والتي تؤثر في تناول الوجبات الرئيسية المهمة للطفل.
4. التركيز على ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية وخصوصا الصباحية واثناء الطابور الصباحي وقبل وبعد الوقت الدراسي.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية

- النهدي، صالح بن عبد الحبيب 2020 عالقة ظاهرة السمنة بمستويات النشاط البدني لدي الطالب (دراسة استطلاعية بجامعة جدة باستخدام النموذج اللوجستي) ، المجلة العلمية للنشر، العدد 23: 57-82
- انثلي واخرون 2016 دراسة نظرية لبعض الجوانب المرتبطة بالذكاء والغذاء من جهة نظر علم النفس التطوري. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، الجزء الأول ، العدد 168، ص 775
- ابن خيال، فهمي عبد الكريم 2006 تغذية طلاب مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة البيضاء، مجلة أسيوط للدراسات البيئية، المجلد 2006، العدد (30) ص 17
- محمد دقاني 2007 تقرير نتائج المسح الصحي العالمي لطلبة المدرس في ليبيا، مركز المعلومات والتوثيق، منظمة الصحة العالمية
- جرادات، عماد عبدالرحمن 2022 علاقة السلوك الصحي بمؤشر كتلة الجسم وتأثيرهما على التحصيل الاكاديمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 49، العدد 2، ص 330 - 340
- جلال الدين، علي 2005 الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ص 344-347
- عزيزية ، عبد الحكيم ، سمعان، جهاد ، ديوب، غياث 2018 تقييم الوضع الغذائي لطالب التعليم الأساسي (المرحلة الثانية) في مدارس منطقة المزة، مجلة جامعة دمشق للعلوم الزراعية-المجلد(34)- العدد الثاني ص 145-158
- عفاف حسين صبحي 2004 التربية الغذائية والصحية، القاهرة، مجموعة النيل العربية، الطبعة الأولى، صفحة 296.
- منظمة الصحة العالمية 2015 الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني. تم استرجاعها بتاريخ 2014، يوليو 27 من <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ar/>
- الهزاع، هزاع بن محمد 2010 موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني، جامعة الملك سعود للنشر، العدد 1، ص 437.
- الهزاع، هزاع بن محمد 2010 مؤشر كتلة الجسم كمقياس للبدانة، المؤتمر العلمي الثالث للسمنة والنشاط البدني، البحرين.

## تانيا المراجع الأجنبية

- Loris Benassia, Iva Blazevicband Dea Jankovi (2022) Physical activity and nutrition of children in primary education, Volume 35, - [Issue 1](#). Economic Research
- Al-Hazaa, H., Abahussain, N., Al-Sobayel, H., Qahwaji, D., & Musaiger, A. (2012). Lifestyle factors associated with overweight and obesity among Saudi adolescents. BMC Public Health, 2012 (12), 1-11.
- Lean, Michael E.J. (2015). Principles of Human Nutrition. Medicine.43 (2): 61-65.  
doi:[10.1016/j.mpmed.2014.11.009](https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2014.11.009)
- Douglas E. Long, Lisa M. Gaetke, Stephen D. Perry, Mark G. Abel, and Jody L. Clasey (2010) The Assessment of Physical Activity and Nutrition in Home Schooled Versus Public Schooled Children , Pediatric Exercise Science, 2010, 22, 44-59  
World Health Organization 2010 Global recommendations on physical activity for health. Google scholar
- Elramli. Ss. And Elbakoush. HM (2016) Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-Being. Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey. Documentation. World Health Organization Regional Office for Europe. (TJMSSDR), Volume 3Issue2;p;61-68.
- Ahmed, F., Waslien, C., AlSumaie, M. A., & Prakash, P. (2014, 10-12 March). Secular trends and risk factors of overweight and obesity among Kuwait adults : National Nutrition Surveillance System data from 1998 to 2009. The 2nd Nutrition & Health Conference, Kuwait.
- Al-Delmani, N. (2014, 10-12 March (2013) Recent Data about Obesity Situation among Kuwaiti Population. The 2nd Nutrition & Health Conference, Kuwait.
- Al-Nuaim, A., Al-Nakeeb, Y., Lyons, M., Al-Hazaa, H., Nevill, A., Collins, P., & Duncan, M. (2012). (2012) The Prevalence of Physical Activity and Sedentary Behaviours Relative to Obesity among Adolescents from Al-Ahsa, Saudi Arabia: Rural versus Urban Variations. Journal of Nutrition and Metabolism, 2012 , 1-9.
- Shepherd J, Harden A, Rees R, Brunton G, Garcia J, Oliver S, et al. (2006) Young people and healthy eating: Asystematic review of research on barriers and facilitators. Health Educ Res.; 21:239-57.
- World Health Organization (2004) Food and Agricultural Organization of the United Nations. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. (2 .ed.) .Geneva: World Health Organization

التعلم التعاوني وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير

## The Relationship Between Cooperative Learning and the Performance Level of Certain Motor Skills Among Primary School Students from the Perspective of Physical Education Teachers in the Asir Education Department

د. محمد علي آل جحني

حاتم عبد الرحمن عبد الله فهاد

[maljahni@jazanu.edu.sa](mailto:maljahni@jazanu.edu.sa)

[H.3.fahhad@gmail.com](mailto:H.3.fahhad@gmail.com)

تاريخ القبول / 2024/12/13

درجة التقييم ( 80 % )

تاريخ الاستلام / 2024/10/31

الكلمات المفتاحية: التعلم التعاوني- المهارات الحركية- المرحلة الابتدائية – معلمي التربية البدنية.

**Key words:** Cooperative Learning - Basic kinetics skills - Primary phase students - Physical Education Teachers

هدف البحث الحالي للتعرف على علاقة استخدام استراتيجية التعلم التعاوني بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير، وللوصول للنتائج اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات من إعداد الباحث، وتم التحقق من صدق ظاهرياً، وثباتها احصائياً، ووصلت عينة البحث لـ 151 معلم من مجتمع العينة، وتوصلت النتائج إلى العلاقة بين التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر عينة الدراسة طردية موجبة بين الجانبين، وهو ما يؤكد أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني على تنمية بعض الحركات الأدائية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، وجاءت أهم التوصيات باستخدام استراتيجية التعلم لتحسن الأداء الحركي للتلاميذ بشكل عام وفي المرحلة ابتدائية بشكل خاص، توعية المعلمين بأهمية اكتساب مهارات التعلم الحديثة.

### Abstract

The research examined the relationship between cooperative learning and motor skills performance among primary school students in Asir Education Administration. The questionnaire was used to collect data, & the research sample reached 151 teachers from the sample community.

The results reached the relationship between cooperative learning and the level of performance of some motor skills found a positive correlation.

The study recommends using the cooperative learning strategy to improve students' motor skills, especially in the primary stage, and educating teachers about modern learning skills.

## المقدمة

يحتاج النظام التربوي باستمرار إلى التغذية بالأفكار والخبرات الجديدة لتطوير واقعه، والتقدم في الأهداف التي أخذ على عاتقه تحقيقها، وبخاصة في زمن يمر فيه العالم بمراحل متلاحقة من التطورات والتغيرات في المجالات السياسية، والاجتماعية، والاقتصادية، وغيرها.

ومن البديهي أن تختلف سرعة هذه التغيرات من بلد إلى آخر، ولكن من الضروري أن يواكب كل بلد هذه التطورات والتغيرات بأقصى ما تسمح به قدراته، معتمداً في ذلك على التخطيط الدقيق الذي يوصله إلى أهدافه، وإذا كان هذا يطبق على المؤسسات، فإن المؤسسة التربوية لها وضعها الخاص، وطبيعتها المتميزة في مجال التطوير والتغير (السامراني، 2019، 490).

ويعتبر ميدان التربية من الميادين المتأثرة بهذا الجانب؛ ذلك لأنه لا يمكن أن يكون بمعزل عما يطرأ من أحداث ومتغيرات. وتشكل عملية التدريس أحد أهم أركان العملية التربوية عموماً، والتعليمية بوجه خاص، لذا كان لها حظ وافر من التأثير بكل ما يحدث ويطرأ من مستجدات، مما انعكس على الأساليب والإستراتيجيات المتبعة فيها، ولقد ظهرت الكثير من الإستراتيجيات التدريسية الحديثة التي حاولت أن توجد طريقة مختلفة للتفاعل بين المعلم والطالب، الذي بات محور العملية التعليمية، وأصبح ينظر إليه على أنه المركز الذي تنطلق منه عملية التعليم وتنصب فيه، وبالتالي كان لزاماً على التربويين الاستفادة من المستجدات العالمية التي تحدث في كل ما يرتقي بعملية التدريس ليظهرها بوجه آخر مختلف عن السابق، كي تكون موائمة لأنماط تفكير الطالب، وتوجه مساره إلى مناح مختلفة في اهتماماته وميوله وطبيعة التعامل والتفاعل معه (الكندي وآخرون، 2016، 7).

فكان مما شمله هذا التطوير البحث عن طرق وأساليب تعليمية جديدة بمقدورها دحض الأساليب القديمة الجامدة، والرقى بعملية التعليم إلى أفضل مستوياتها إذا أحسن المدرسون والعاملون في الحقل التعليمي استعمال هذه الأساليب، وتوفير الإمكانيات اللازمة لها. ومن هذه الطرق المتطورة طريقة التعلم التعاوني، أو ما يعرف بتعلم المجموعات (الزويني، 2015، 122).

## مفهوم استراتيجية التعلم التعاوني:

الاستراتيجية كمصطلح أوسع مفهوماً وممارسه من الطريقة أو الأسلوب، وما الطرق والأساليب في واقع الأمر إلا جزء سلوكي مما تعنيه الاستراتيجية وتقوم بتوظيفه لتحقيق أهدافها (خليفة، 2018، 410).

ويعد التعلم التعاوني من الاستراتيجيات الحديثة التي تكفل رفع مستوى التعلم لدى الطالب وتنمي مهاراته ويكسبه الاتجاهات والقيم الإيجابية، كما أنه يزيد من روح المشاركة والعمل الجماعي (عوض، 2022، 465).

وقد عرفت السامراني (2019، 493) التعلم التعاوني على أنه "الاستخدام التعليمي للمجموعات الصغيرة، بحيث ترتفع فيها دافعية الطلبة بشكل كبير، مما يزيد من عمل الطلاب مع بعضهم لزيادة تعلمهم إلى أقصى حد ممكن.

كما عرفه Jones & Caston (2008، 281) بأنه العلاقة الإيجابية التي تظهر حين يتم خلق رابط إيجابي بين الطلبة في محاولتهم تحقيق هدف جماعي مشترك.

وهي تضم مجموعة مختلفة المستويات التحصيلية للتلاميذ مع تعيين أحد التلاميذ في الجماعة قائداً لها، ويشارك أعضاء الجماعة في استيعاب المفاهيم والتعميمات وتعلم المهارات، ويحصلون على المساعدة من بعضهم البعض مباشرة، ويقتصر دور المعلم في هذا التنظيم على الاشراف العام على بعض الجماعات، واجراء الاختبارات القصيرة، وتقديم التغذية الراجعة للجماعات كافة عند الحاجة وتقديم التعزيزات بشكل جماعي وليس فردي (الديب، 2006، 15).

وقد حدد زامان Zaman (95, 2020) ثلاث أهداف للتعلم التعاوني: -

- 1- الهدف الأول: التعلم التعاوني هو الذي يهدف إلى زيادة نشاط الطلاب في المهام الأكاديمية الهامة (التحصيل الأكاديمي).
- 2- الهدف الثاني هو التسامح والقبول الواسع للأشخاص من مختلف الأعراق والثقافات والطبقات الاجتماعية أو القدرات (التسامح وقبول التنوع).
- 3- الهدف الثالث هو تعلم مهارات التعاون والتعاون مع الطلاب (تنمية المهارات الاجتماعية).

ويعد التعلم التعاوني من أحدث طرق التعليم التي أثبتت كفاءتهم وإيجابيتها على الطلاب، سواء على درجة استيعاب المقررات الدراسية أو اكتساب المهارات الشخصية المفيدة اللازمة للحياة الشخصية والعملية والاجتماعية، ومن خلال إعداد جيل جديد يعي ويفهم ويستفيد من المناهج ويتعلم مهارات حياتية مناسبة، ينتج مجتمعا متقفا واعياً (العجمي، 2020، 515)، وقد اتفق كلا من كنساره (2023)، وضويحي وآخرون (2018) أنه يستخدم لتعزيز التحصيل الدراسي، وحل المشكلات المتعلقة بالتعلم والتعلم، من خلال المناهج الدراسية وتنمية التنشئة الاجتماعية، وحدد عطشان، وعبد (2020، 3) فوائد استراتيجية التعلم التعاوني في النقاط التالية: -

- 1- تذكر وتحصيل الطلاب.
- 2- تحسين العلاقات بين المعلمين والطلاب.
- 3- زيادة القدرة الإبداعية ومهارات حل المشكلات.
- 4- مشاركة وجهات النظر المختلفة واستعمال طرق التفكير العليا.
- 5- زيادة الدوافع للتعلم مع تحسن مهارات التواصل بين الفئات المختلفة.
- 6- تحسين المهارات الشخصية والاجتماعية للطلاب مع زيادة الثقة بالذات.
- 7- تنمية قدرات ومهارات التعاون وتحسين المهارات اللغوية والتعبير عن الذات وتقبل الرأي الآخر وتقليل التعصب للآراء الشخصية.

ومع تبني التعلم التعاوني كأسلوب للتعلم يصبح الطالب محوراً للعملية التعليمية، حيث تتغير مهامه خلافاً لما كان في الأساليب التقليدية للتعلم، كما أن دور التلميذ في التعلم التعاوني عباره عن تحمل المسؤولية في تعلم نفسه وتعلم زملائه كذلك، وقد ذكر الديب (2006، 199) أن من أهم أدوار التلميذ في التعلم التعاوني هو:

- أن يبذل أقصى ما لديه من جهد لمساعدة أعضاء مجموعته في عملية التعلم،
- أن يتفاعل مع أعضاء مجموعته في إطار العمل الجماعي التعاوني.

- أن يعبر التلميذ عن ذاته، وينمي قدراته، واستعداداته في الموقف التعليمي التعاوني.
- أن ينشط الخبرة السابقة، ويربطها بالخبرات والمواقف التعليمية الجديدة.
- أن يساعد زميله الضعيف، ويتعلم الضعيف منه، ويتعاون مع زميله المتفوق.
- أن يشارك زملائه في أفكارهم، وادواتهم التعليمية داخل جماعة التعلم التعاوني.
- أن يشجع زملائه على التعلم والمشاركة.

كما أشارت الطنطاوي (2016) إلى فوائد التعلم التعاوني للمعلم ويمكن إجمالها فيما يلي: -

- يقلل من الفترة الزمنية التي يعرض فيها المعلم المعلومات على المتعلمين.
- يمكنه من متابعة ثنائي أو تسع مجموعات بدلاً من متابعة أربعة أو خمس متعلماً داخل حجرة على الآخرين.
- يقلل من جهد المعلم من متابعة وعلاج المتعلمين ذوي صعوبات التعلم.
- يقلل من أداء المعلم لبعض الأعمال التحريرية مثل (التصحيح)، لأن الأعمال سوف تقوم بها في بعض الأحيان المجموعات ككل.

يعتبر المعلم في التعلم التعاوني هو الأساس، وعليه يقع نجاح أو فشل هذه العملية تخطيطاً وتنفيذاً، وعلى الرغم من تأكيد دور الطالب في التعلم التعاوني إلا أن هذا لا يقلل من دور المعلم، وذلك لضمان تحقيق الأهداف المرسومة وذكر الديب (2006م 193) أن للمعلم في التعلم التعاوني أدوار متعددة تتلخص في ثلاث نقاط أساسية هي:

**أولاً: التخطيط والاعداد:** يتناول دور المعلم التخطيط والاعداد لتحديد الأهداف التعليمية، وحجم المجموعة، وتوزيع الطلاب مختلفي القدرات عليها وتحديد الفترة الزمنية، وإعداد المواد التعليمية.

**ثانياً: تنظيم المهام وتكوين الاعتماد المتبادل:** وهنا يقوم المعلم بشرح المهام التعليمية المطلوب من الطلاب إنجازها، وتقديم تقرير واف عنها، وتوضيح الدرجات التي سيحصلون عليها من تحديد مستوياتهم الفردية والجماعية.

**ثالثاً: المراقبة والتدخل:** ودور المعلم هنا ملاحظة سلوك المتعلمين باستخدام بطاقة الملاحظة، وتقديم المساعدات اللازمة للتنفيذ، وإنهاء الدرس، وتقديم الأهداف المعرفية والوجدانية والمهارية.

ولما كانت التربية بعامة هي عملية نمو مستمرة في جميع المجالات الشخصية فإن الأنشطة التربوية والدراسية في المدرسة تأتي لتنمي قدرات عديدة عند المتعلم في المجال المعرفي أو في المجال الانفعالي أو في المجال المهاراتي (أحمد، 2016، 195)، لذلك يعد النشاط الرياضي المدرسي له أهمية تربوية كبيرة حيث أنه ينمي قيم المنافسة والجدل والشجاعة، والجرأة والمبادرة والصبر والمثابرة والتعاون والعمل الجماعي والانتماء والولاء وجميعهم قيم تشارك بنصيب وافر في تأهيل شبابنا وتكوين شخصيات حميدة قادره على العطاء للمجتمع وهذا يأتي عن طريق الصحة البدنية من خلال النشاط الرياضي حيث تعتبر الصحة البدنية أقصر الطرق للوصول للصحة النفسية والعقلية على حد سواء (خليفة، 2018، 410)، وهو لتلاميذ المرحلة الابتدائية وسيلة مهمة لتحقيق النمو المترتب للطفل من جميع النواحي (بن سعد الله، 2017، 138)

ويؤكد أحمد (2016) أنه على غرار كل البرامج للمواد الدراسية المختلفة لا بد أن تكون هناك أهداف لمادة التربية البدنية والرياضية لعل أهمها تحكّم التلاميذ في أجسامهم، كما أنها يمكن أن تساعد على الاندماج الاجتماعي وهنا تلتقي مع أحد أهم أهداف التنشئة الاجتماعية وبصفة عامة فإن أهداف هذه المادة هي تنمية قدرات كامنة لدى المتعلمين في مجالات مختلفة.

وبذلك يعد درس التربية البدنية والرياضية الحجر الأساس في تكوين النشء، حيث يكتسب التلميذ من خلاله خبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن ينمو نمواً بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً (مخاش؛ وآخر، 2022، 398).

وأكد حسن (2010) أنّ نجاح درس التربية البدنية يعتمد على توافر مجموعة من الخصائص، منها أن يمتلك المدرس هدفاً تربوياً وتعليمياً واضحاً يسعى إلى تحقيقه، وأن تحتوي المقدمة على أنشطة مبهجة تجذب التلاميذ إلى المشاركة في الدرس، وأن يتيح فرصة غرس القيم والسلوكيات الاجتماعية في نفوس التلاميذ.

وقد تناول أحمد (2016، 197) أهداف التربية البدنية وحددها في العناصر التالية: -

1- **من الناحية البدنية:** فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية، والمحافظة عليها، كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني، وتجديد الحيوية والنشاط ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفع والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية، كل هذه المهارات عليها أنت تنعكس إيجاباً على مردود الفرد في الحياة اليومية بما فيها الحياة المهنية مثل، مقاومة التعب عند استخدام قوته في مجال مهنته.

2- **في الجانب الاجتماعي والثقافي:** من خلال معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة. وكثيراً ما يظهر التلميذ ملامح شخصية في حصة التربية البدنية والرياضية، ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى حجرة الدراسة وذلك لعدة أسباب لعل أهمها أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع زملائه ومع معلمه عكس استخدامه في القسم لأسلوب اللغة الأكاديمية والفصحى.

3- **في المجال النفسي:** لمادة التربية البدنية والرياضة أهمية كبيرة في المجال النفسي بدأً بالتربية ومروراً بالدافعية وهي كلها معاني نفسية تتبع من نفسية التلميذ، ولكن قبل ذلك يمكن تتبع أهمية النشاط البدني وأهميته على النفس من الألعاب والحركات التي يقوم بها الأطفال في الشارع أو الملاعب وهم يقومون باللعب بالكرة.

4- **من الناحية العقلية:** تساعد الفرد على اكتساب أساليب التفكير الواقعي نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية، بل يفكر أيضاً على الممارس للرياضة أن ينمي مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحتكم إليها.

5- **من الناحية التربوية:** يمكن الحديث هنا على تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية شخصية متكاملة عن طريق تزويد الفرد بمجموعة من الخبرات المختلفة يمكن أن تظل معه حتى في حياته المهنية والاجتماعية لاحقاً كما يمكن الحديث أيضاً من الجانب التربوي على تكوين شخصية متكاملة في المجال النفسي والاجتماعي وغيرها.

المهارات الحركية الأساسية:

إنَّ مهارات الحركات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها المتعلم ليدرك إمكاناته الحركية ويدرك إمكانات جسمه والسيطرة عليها، أي التحرك من مكان لآخر، وكذلك مهارات التعامل مع الأشياء أو مع الأدوات بأطراف جسمه، ويرى كلا من عبد الله؛ وعلى (2010) المهارة Skill قدرة الفرد على أداء عمل ما والقيام به بكفاءة وبصورة مُتكررة. تُكتسب بالتَّعلم والممارسة وأنَّ تعلُّمها يقترن بنشاط عضليّ أو عقليّ أو كلاهما معاً. فعندما تتكامل الرّغبة والدافعية مع نضج جسميّ وعصبيّ عند الطفل وبمؤازرة وإشراف المهتمين، وتشجيع مستمر للأداء السليم تتحوّل المهارة إلى عادة متأصلة في سلوك الطفل ينفذها دون سابق تفكير.

ويُشير مُصطلح المهارات الحركيّة الأساسيّة في مجال التّربية الرّياضيّة إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي، التي تظهر في مراحل النضج البدني المبكرة مثل المشي، الجري، الوثب، الرمي، الحبل، التوازن..... الخ، وهذه المهارات تعدُّ أساسيّة لمعظم الأنشطة الرّياضيّة لطفل الرّوضة، ويطلق عليها اسم المهارات الحركيّة الأساسيّة، لأنّها تظهر عند الإنسان في شكل أوليّ وتبدو عامّة عند معظم الأطفال (عبد العال، 2012). ذلك أنّ الأطفال في هذه المرحلة لديهم قابلية لممارسة هذه المهارات من خلال التّدريب على الأنشطة الرّياضيّة، والحركيّة المحببة لديهم وإثراء البيئة بالأدوات والأجهزة المناسبة فيحدث المثير ثم الاستجابة السريعة لتعلّم المهارة الحركيّة طبقاً للتعلّم الشّرطيّ في المدرسة السلوكيّة (Ghaly, 2010).

وتشير عثمان (2016) إلى أن الحركة هي مفتاح التعلم، وأن جميع أنواع التعلم تبدأ من الحركة، وأن الأنشطة الحركية تمثل القاعدة الأساسية للنمو المعرفي والأكاديمي، ويجب الاهتمام بتنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال والتي تعد الوسيلة الأساسية للتعلم الحقيقي الفعال. فهي تعد أساس في نمو الإمكانات الحركية الفطرية المتاحة في جسم الطفل لتربيته بطريقة شمولية إلى أعلى مستوى حركي وبدني.

وقد عرفها محمد وآخرون (2021، 3) بأنها المفردات الأولية في حركة الطفل كالمشي، الجري، القفز، الوثب، وهي حركة تؤدي من أجل ذاتها ويجب الاعتناء بها في البرامج الحركية للطفل وهي السبيل لاكتساب حصيلة المهارات الحركية.

وتقوم المهارات الحركية الأساسية على استخدام العضلات الكبيرة وتتطور تلك المهارات الحركية الأساسية من الحركات العشوائية إلى الحركات الموجهة ومن العام إلى الخاص ومن الإسراف في الطاقة الحركية إلى الاقتصاد في الجهد، حيث إنّ الطفل يمكن أن يتعلم في المرحلة الأولى للتعلم بعض المهارات ولكن في المرحلة الابتدائية يتعلم مهارة ثانية من مراحل النضج (الإتقان)، والأطفال يتقدمون بمعدل ثابت في جميع المهارات الحركية الأساسية، وأنّ اللعب والخبرة التوجيهية تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة تطور قدرات حركات الانتقال والتحكم والثبات والاتزان، حيث إنّ الانتقال من مرحلة إلى أخرى يعتمد على نضوج الأنماط الحركية التي تمارس وتطبق على مجموعة كبيرة من المهارات الحركية العامة وإذا كانت هذه الأنماط أقل من مستوى النضوج، فإنّ قدرات الفرد ستتأثر بصورة واضحة في المهارات الخاصة.

ومن العرض السابق لاستراتيجية التعلم التعاوني ودورها في التعلم وتنمية المهارات والمعارف وبناء الشخصية، كذلك ما تقدنه حصص التربية البدنية من دور كبير لبناء شخصية الإنسان وتنمية مهاراته وبالرجوع لنتائج الدراسات العلمية السابقة لاحظ الباحث أن استراتيجية التعلم التعاوني لها تأثير إيجابي في تنوع نتائج التعلم مع المراحل التعليمية المتعددة، فقد تناولتها العديد من الدراسات مع علاقتها بالأداء الحركي، ومن هذه الدراسات دراسة أكيل وآخرون (2024) Akil, et al هدفت للتحقيق في تأثير أساليب التعلم التعاوني التي تتضمن بعض المهارات على التكامل البصري الحركي لدى الأطفال والانتباه

الانتقائي. وقد اعتمد الباحثون على المنهج شبه التجريبي، تم تضمين إجمالي 60 طفلاً في الفئة العمرية 10-11 عامًا في الدراسة. المجموعات؛ الطريقة التقليدية ( $10.95 \pm 0.58$  سنة)، ومجموعة التعلم التعاوني ( $10.91 \pm 0.42$  سنة)، وأظهرت مجموعة التعلم التعاوني تحسناً أكبر في التكامل البصري الحركي ومعايير الانتباه الانتقائي مقارنة بالطريقة التقليدية، ودراسة الدفاعي وآخرون (2023) التي هدفت إلى التعرف على تأثير التعلم التعاوني على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الرياضية المقررة لطلاب الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بتصميم المجموعتين التجريبية (التعلم التعاوني) والضابطة (الطريقة التقليدية) باستخدام القياس القبلي والبعدي. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من شعب الصف الحادي عشر (15-16 سنة). أشارت أهم النتائج إلى أن أسلوب التعلم (التعاوني - التقليدي) لهما أثر إيجابي على تعلم المهارات الرياضية قيد الدراسة ما عدا الضرب الساحق في كرة الطائرة. بالإضافة إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة التمير، التصويب، والخطافية في كرة السلة ومهارة التصويب من السقوط الجانبي في كرة اليد. أوصى الباحثون بإجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى للوقوف على أهمية أسلوب التعلم التعاوني في تدريس مهارات الألعاب الجماعية في مناهج التربية الرياضية.

دراسة العجمي (2021) التي هدفت للبحث لتعرف أثر استخدام استراتيجيات التعليم التعاوني في تنمية بعض المهارات الحركية لدي تلميذات الصف السادس، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلي والبعدي لكلا المجموعتين، وتوصل البحث إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي كانت لصالح الاختبار البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، واقترح البحث تدريب المعلمين على أساليب واستراتيجيات تعليمية متنوعة، وتزويد المدارس بالأدوات والأجهزة المناسبة لممارسة الأنشطة والمهارات الحركية.

وجاءت دراسة الدسوقي؛ وآخرون (2020) لتعرف فاعلية استخدام التعلم التعاوني على أداء مهارتي التصويب والتمير في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الأقصر وذلك من خلال تصميم وحدات تعليمية باستخدام التعلم التعاوني و وحدات تعليمية باستخدام الأسلوب التنافسي، وتكونت العينة من 80 تلميذ من مجتمع الدراسة، وقد استخدم الباحثين بعض الأجهزة واختبارات بدنية لتحديد أهم القدرات البدنية المستخدمة من إعداد الباحثين، وقد توصلت النتائج إلى أن البرنامج المقترح المعتمد على الأسلوب التعاوني قد أدى إلى تحسن جميع المتغيرات بصورة أفضل من الأسلوب العادي حيث كانت نسب التحسن لجميع المتغيرات أكبر من نظيرتها في الأسلوب التقليدي.

دراسة محمد (2020) هدفت لتعرف تأثير التعلم التعاوني على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية قوامها (15) طالب وضابطة قوامها (15) طالب، وتوصلت النتائج أن استخدام برنامج تعليمي باستخدام التعلم التعاوني أظهر تأثيراً إيجابياً على تعليم مهارات كرة القدم لصالح القياس البعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية لعينة البحث.

دراسة عبد الحسين (2020). هدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في تطوير سرعة الاستجابة الركية بكرة القدم للطلاب، فضلاً على التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في تطوير بعض مهارات كرة القدم للطلاب، وتمثل مجتمع البحث بطلاب الصف الثاني متوسط وتم اختيار عينة

عشوائية بعدد (30) طالباً و تم تقسيمهم على مجموعتين و بعدد متساوي (15) طالب لكل مجموعة، واستخدم الباحث أدوات للقياس من خلال المنهج شبه التجريبي تمثلت في (الاختبار والقياس والملاحظة)، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن استراتيجيات التعلم التعاوني لها تأثير واضح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية بكرة القدم، فضلاً عن تطوير مهاراتي المناولة و التهديف بكرة القدم، وأوصت الدراسة التأكيد على اعتماد استراتيجيات التعلم التعاوني في الوحدات التعليمية بكرة القدم خاصة و الوحدات التعليمية كونها فعالة ومشوقة و تحقق مبدأ السرعة في التعلم و ابعاد الشعور بالضجر و قلة الدافعية لدي المتعلمين.

دراسة الشمري (2019) التي هدفت للتعرف على تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى التحصيل المهاري بدروس التربية البدنية لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث 60 طالباً من مجتمع البحث البالغ 450 طالباً تم اختيارهم عشوائياً وتقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت النتائج إلى أن التدريس بأسلوب التعلم التعاوني و الذي تم تدريسه للمجموعة التجريبية كان له تأثير فعال في تنمية بعض مهارات التربية الرياضية أكثر من الأسلوب التقليدي التي تم تدريسه للمجموعة الضابطة.

دراسة Altinkök, M (2017) التي هدفت إلى تحديد تأثير الأنشطة البدنية لمدة 12 أسبوعاً القائمة على طريقة التعلم التعاوني على تنمية المهارات الحركية الأساسية لطلاب الصف الأول الابتدائي، تم استخدام تصميم الاختبار القبلي والبعدي وطريقة البحث شبه التجريبية وطرق المجموعة الضابطة غير المتكافئة في البحث. لتحديد تأثير الأنشطة البدنية القائمة على طريقة التعلم التعاوني على تنمية المهارات الحركية الأساسية والتحكم في الكرة بالقدمين والتحكم في الكرة باليدين وتنسيق الجري وخفة الحركة والسرعة ومهارات التوازن الديناميكي، تم استخدام اختبارات. وفقاً للنتائج الإحصائية، لم يتم الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قيم الاختبار القبلي لمجموعتي البحث والضابطة في اختبار t للعينة المستقلة؛ ومع ذلك، وجد فرق كبير لصالح مجموعة البحث في متوسطات الاختبار البعدي. في اختبار t للمتغيرات التابعة، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبار القبلي والبعدي لصالح قيم الاختبار البعدي لمجموعة البحث. وفي متوسطات الاختبارين قبل وبعد الاختبار للضوابط، وجد دلالة سلبية في التحكم بالكرات باليدين، ولم يتم تحديد أي فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحركية الأخرى. ونعتقد أن الطلاب نشطون في عملية التطبيق، وأن بيانات التعلم والتعليم المخطط لها على المدى الطويل مع الأنشطة البدنية القائمة على طريقة التعلم التعاوني قد تساهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية.

ومما سبق يتضح فيما يخص التعلم التعاوني أن المعلم يحتاج إلى القدرة لسيطرة على الطلاب، كما أن على المعلم أن يضبط مجموعات التعلم التعاوني، وعليه كذلك أن يتيح الفرصة للطلاب لممارسة دور إيجابي في العملية التعليمية مما يخلق تحديات أمام تطبيق التعلم التعاوني وقد حدد (Zaman, 2020, 93) معوقات تنفيذ استراتيجيات التعلم التعاوني والتي قد تحول دون تحقيق أهدافها وهي كالتالي: -

- 1- الافتقار إلى التعلم للتعاوني: حيث يجب أن يستعد المعلمون للتعلم بعناية ويطلبون الكثير من الوقت.
- 2- يحتاج التعلم التعاوني إلى التسهيلات والتكاليف الكافية.
- 3- عادة ما يتم توسيع الموضوع وليس وفقاً للوثائق المتفق عليه في المناقشة، وهنا يميل الطلاب إلى الهيمنة ويميل المعلمون إلى أن يكونوا سلبيين.

ومن خلال العرض السابق للأدبيات والدراسات السابقة ونتائجها يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الهدف منه فيما يلي.

**مشكلة البحث**

من خلال العرض السابق يضح أهمية التعلم التعاوني في تنشيط أفكار المتعلمين الذين يعملون في مجموعات حيث يعلم بعضهم البعض ويعمل المتعلمون في مجموعات لتحقيق هدف محدد بحيث يكون كل متعلم مسؤول عن نجاح أو فشل المجموعة، وبما أن تعلم المهارات والأداء الحركي جزء لا يتجزأ من دروس التربية البدنية لتحقيق الخطط فإن اتقان الأداء الحركي أساس لنجاح تطبيق الخطط بشكل فعال، وتأتي هنا استراتيجيات التعلم التعاوني في محاولة لتفعيل دور التلميذ في العملية التعليمية والابتعاد عن الدور السلبي له كونه متلقي للمعلومات فقط فتعمل استراتيجيات التعلم التعاوني كطريقة تعليمية مهمة لتنمية الأداء الحركي في دروس التربية البدنية نظراً لأهميته في تنفيذ الخطط أثناء الممارسات المختلفة لمختلف الألعاب الرياضية.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والمصادر ذات العلاقة لأداء التلاميذ في المرحلة للمهارات الحركية الأساسية وجد أن هناك ندرة في البحوث التي تناول المرحلة الابتدائية في المملكة السعودية عامة ومنطقة عسير خاصة، مما استثار فكر الباحث للخوض في هذا البحث للتعرف على طبيعة التعلم التعاوني وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية.

**تساؤلات البحث:**

ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي: ما العلاقة بين التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية؟

ويتفرع منه التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما أثر استخدام استراتيجيات التعليم التعاوني في التدريس من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟
- 2- ما مستوى أداء بعض المهارات الحركية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟
- 3- يوجد علاقة بين التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟

**أهداف البحث:****هدف البحث التعرف إلى:**

يهدف البحث للتعرف على علاقة استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير

**أهمية البحث:****الأهمية النظرية:**

- 1- يتوقع أن يضيف البحث معرفة علاقة استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير.

2- ما يرد في البحث من أدبيات تربوية ودراسات سابقة تسعى إلى المساهمة في إثراء البحوث المستقبلية.

### الأهمية التطبيقية:

- 1- قد تسهم نتائج هذا البحث في لفت نظر التربويين في معرفة التعلم التعاوني وعلاقته في تطور المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية، وتطبيقه بالشكل الملائم والفعال لخدمة درس التربية البدنية.
- 2- الكشف عن علاقة استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني وبمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير.
- 3- في ضوء النتائج التي تسفر عنها النتائج تم وضع توصيات ومقترحات قد تساهم في توجيه البحوث المستقبلية في مجال التربية البدنية

### حدود البحث:

- 1- الحدود الموضوعية: التعلم التعاوني وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير
- 2- الحدود البشرية: معلمي التربية البدنية للمرحلة الابتدائية بإدارة تعليم عسير في المملكة العربية السعودية.
- 3- الحدود المكانية: منطقة تعليم عسير بالمملكة العربية السعودية.
- 4- المهارات الحركية: يقتصر البحث على المهارات التالية فقط:
  - المهارات الانتقالية: (المشي، والجري والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق).
  - مهارات المعالجة والتناول (كالرمي والاستلام (اللقف)، والركل، ودحرجة الكرة، وطبطبة الكرة، والضرب، والالتقاط).
  - مهارات الاتزان الثابت.
  - مهارات الاتزان الحركي (مهارات كالثني، والمد والمرجحة واللف والدوران، والدحرجة والاتزان المقلوب والاتزان على قدم واحدة والمشي على عارضة التوازن).
  - الجوانب المهارية للمهارات اليدوية كمهارات الرمي والمسك والضرب.

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وذلك لملائمته لأغراض البحث الحالي وللإجابة عن أسئلته.

### مجتمع الدراسة والعينة:

#### مجتمع العينة

يتمثل مجتمع البحث جميع معلمي التربية البدنية في المرحلة الابتدائية في منطقة عسير البالغ عددهم 273 معلماً وفقاً لبيانات مكتب تعليم عسير.

#### عينة البحث

بلغ عدد عينة البحث 151 معلما يشكلون 51.31% من مجتمع البحث وذلك من خلال الاستجابات على الاستبانة الالكترونية وجاءت خصائصهم كما يوضحها جدول 1 التالي:

جدول 1: يوضح خصائص عينة البحث وعددهم

المؤهل	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	
المؤهل	بكالوريوس	104	68.9	بكالوريوس + دبلوم	28	18.5	ماجستير	19	12.6
الخبرة العملية	أقل من 5 سنوات	31	20.5	من 5 سنوات الى 10 سنوات	46	30.5	10 سنوات وأكثر	74	49
مكتب التعليم	شمال أبها	45	29.8	شرق أبها	24	15.9	وسط أبها	36	23.8
	خميس مشيط	26	17.2	أحد رفيدة	10	6.6	وادي بن هشبل	7	4.6
	طريب	3	2	الجملة	151	100%			

### أداة البحث:

لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة البحث وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها، تم اعتماد أداة الاستبانة كأداة مناسبة لإجراء البحث من إعداد الباحث، وتم تقسيم الاستبانة إلى جزئين، الجزء الأول: البيانات الشخصية والتي تضم (المؤهل العلمي، الخبرة العلمية، مكتب التعليم)، الجزء الثاني ويشمل 15 فقرة ويتضمن محورين 1- التعلم التعاوني من وجهة نظر معلمي التربية البدنية ويشمل 15 فقرة. 2- استخدام التعلم التعاوني في تنمية الجانب المهاري للمهارات الحركية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية ويشمل 5 فقرات.

وقد شملت الاستبانة في جانب التعلم التعاوني 15 الفقرات التالية:

- 1- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة عناصر اللياقة البدنية.
- 2- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القوام المعتدل.
- 3- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القدرة على المنافسة اثناء ممارسة الألعاب بمستوى جيد.
- 4- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القدرة على اجتياز الاختبارات البدنية والمهارية المختلفة.
- 5- استخدام التعلم التعاوني يعزز التواصل بين الطلبة أنفسهم.
- 6- أقوم بتقييم الطلاب عبر تعاونهم في المجموعة.
- 7- يساعد التعلم التعاوني في تبادل الآراء والأفكار.
- 8- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القدرة تعلم المهارات الرياضية بسهولة.
- 9- حصلت على تدريب كافي لاستخدام التعلم التعاوني في التدريس.
- 10- أسلوب التعلم التعاوني يكسب الطلبة القدرة على التميز في ممارسة لعبة معينة.
- 11- يساعدني التعلم التعاوني على إعداد وتحقيق أهداف الدرس بطريقة منظمة.

- 12- يساعد التعلم التعاوني على تنمية التفاعل ودافعية الطلاب نحو تعلم دروس التربية البدنية.
- 13- يساعد أسلوب التعلم التعاوني على امتلاك الكفاءة البدنية والمهارية لممارسة النشاط الرياضي.
- 14- توظيف التعلم التعاوني في تدريس التربية البدنية يساعد على احتفاظ الطلاب بالمعلومات فترة أطول.
- 15- استخدامي للتعلم التعاوني يقدم تغذية راجعية فورية لطلابي.
- وشمل جانب تنمية المهارات الحركية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية الفقرات التالية: -
- 1- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية للمهارات الانتقالية كالمشي، والجري والوثب الطويل والعمودي، والحجل والتسلق.
  - 2- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية لمهارات المعالجة والتناول كمهارات كالرمي والاستلام (اللقف)، والركل، ودحرجة الكرة، وطبقة الكرة، والضرب، والالتقاط.
  - 3- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية لمهارات الاتزان الثابت.
  - 4- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية لمهارات الاتزان الحركي كمهارات كالثني، والمد والمرجحة واللف والدوران، والدحرجة والاتزان المقلوب والاتزان على قدم واحدة والمشي على عارضة التوازن.
  - 5- استخدام التعلم التعاوني يساعدني في تعليم الطلاب الجوانب المهارية للمهارات اليدوية كمهارات الرمي والمسك والضرب.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بالمجال، واستشارة المتخصصين تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لمناسبتها لطبيعة البحث الحالي: -

- 1- معامل الفا كرونباخ- معامل ارتباط بيرسون- المتوسطات الحسابية - التكرارات - النسب المئوية - المدى: تم حساب المدى لمتوسطات استجابات عينة البحث وتصنيفها وفقا لجدول 2 التالي: -

جدول 2: حساب المدى لمتوسطات لاستجابات عينة البحث

منخفض	متوسط	عالي
1-1.66	1.67-3.33	3.34-5

- 2- تم التحليل الاحصائي باستخدام برنامج SPSS الإصدار 23.

### صدق وثبات أداة البحث

#### الصدق

**الصدق الظاهري:** قام الباحث بعرض الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين من جامعة جازان والمتخصصين في اللغة العربية للتحقق من السلامة اللغوية والوضوح للعبارة، وكذلك

المتخصصين في التربية البدنية للتحقق من السلامة اللغوية والعلمية للاستبانة ومدى وضوح الفقرة من خلال وضع علامة (✓) في الخانة التي يراها مناسبة مع كتابة أية ملاحظات أو توجيهات يراها، ويوضح جدول 3 التالي نموذج استمارة تحكيم الاستبانة من قبل السادة المحكمين: -

جدول 3 يوضح بنود التحكيم على أداة البحث

م	الفقرة	السلامة اللغوية		السلامة العلمية		وضوح الفقرة		ملاحظات
		سليمة	غير سليمة	سليمة	غير سليمة	واضحة	غير واضحة	
		✓						

وبعد عرض الاستبانة على اسادة المحكمين أوصي بعضهم بحذف بعض الفقرات وإعادة صياغة فقرات أخرى حتى استقرت الاستبانة على صورتها النهائية مكونة من 15 فقرة، والتي تم تطبيقها، وبذلك تم التحقق من الصدق الظاهري للاستبانة.

### ثبات الاستبانة

تم تطبيق الاستبانة على عدد 30 معلم من خارج عينة البحث وجاءت نتائج التحليل الاحصائي من خلال معامل ألفا كرونباخ بين الاستبانة ككل وجانب استراتيجية التعلم التعاوني في التدريس والجانب المهاري كما يتضح من جدول 4 التالي:

جدول 4: معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبانة ككل وجوانبها

قيمة معامل ألفا كرونباخ لإجمالي الاستبانة	قيمة معامل ألفا كرونباخ لجانب التعلم التعاوني في التدريس	قيمة معامل ألفا كرونباخ لجانب المهارات الأدائية
0.7	0.57	0.57

يتضح من جدول 4 أن قيمة معامل ارتباط ألفا كرونباخ جاءت بقيمة 0.57 لجانب استخدام معلمي التربية البدنية لاستراتيجية التعلم التعاوني في التدريس، وهي نفس قيمته لجانب بعض المهارات الأدائية، وهي تعني ارتباط طردي جيد بين فقرات كل جانب كما جاءت قيمة معامل ألفا كرونباخ للاستبانة ككل 0.7 وهي تشير لارتباط طردي قوي بما يشير لثبات الاستبانة ككل.

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق الصدق الظاهري وتحقيق الصدق الاحصائي للاستبانة وصلاحيته للتطبيق.

### عرض النتائج ومناقشتها

للإجابة على سؤال البحث الأول الذي ينص على ما أثر استخدام استراتيجية التعليم التعاوني في التدريس من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟ قام الباحث بتحليل استجابات عينة البحث فيما يخص جانب استراتيجية التعلم التعاوني من وجهة نظرهم وجاءت النتائج وفق جدول 5 التالي:

جدول 5 يوضح التكرارات والنسب المئوية المتوسطات والانحرافات المعيارية لفقرات الاستبانة فيما يخص التعلم التعاوني لعينة البحث

المدى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسب المتوقعة للاستجابات										م
			لا ينطبق بشدة		لا ينطبق		محايد		ينطبق		ينطبق بشدة		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي	.860	4.42	2	3	2.6	4	4.6	7	32.5	49	58.3	88	1
عالي	.886	4.22	1.3	2	4.6	7	8.6	13	41.7	63	43.7	66	2
عالي	.928	4.08	2.6	4	2.6	4	15.2	23	43	65	36.4	55	3
عالي	.867	4.32	1.3	2	3.3	5	8.6	13	35.8	54	51	77	4
عالي	.973	4.30	2	3	4.6	7	10.6	16	26.5	40	56.3	85	5
عالي	.923	4.22	2	3	2.6	4	13.9	21	43.4	52	47	71	6
عالي	.927	4.23	1.3	2	4.6	7	11.9	18	33.8	51	48.3	73	7
عالي	.922	4.19	2	3	3.3	5	12.6	19	37.7	57	44.4	67	8
عالي	.876	4.29	1.3	2	4	6	7.9	12	37.7	57	49	74	9
عالي	.793	4.31	0.7	1	2.6	4	8.6	13	41.1	62	47	71	10
عالي	.914	4.24	2	3	3.3	5	10.6	16	37.1	56	47	71	11
عالي	.814	4.26	0.7	1	2	3	13.2	20	38.4	58	45.7	69	12
عالي	.732	4.40	0	0	2	3	8.6	13	36.4	55	53	80	13
عالي	.752	4.28	0.7	1	1.3	2	9.9	15	45	68	43	65	14
عالي	.781	4.26	0	0	2.6	4	12.6	19	40.4	61	44.4	67	15

يتضح من جدول 5 أن جميع المتوسطات جاءت بمدى عالي وتراوح بين 4.08 – 4.42، وجميع المتوسطات جاءت دالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.001$ ) وهذا يشير لفاعلية وتأثير جميع بنود الاستبانة التي تم البحث من خلالها فيما يخص التعلم التعاوني ودوره في التدريس، كما تم حساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لهذا الجانب ككل لمعرفة مستوى استخدام عينة البحث لاستراتيجية التعلم التعاوني كما يتضح من جدول 6 التالي: -

جدول 6 يوضح الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لجانب محور استخدام عينة البحث لاستراتيجية التعلم التعاوني ككل

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى العام للجانب
0.528	4.27	عالي

ويتضح أيضا من جدول 6 أن المستوى العام لدور التعلم التعاوني في تحسين التدريس من وجهة نظر عينة البحث جاء بمستوى عالي وجاء ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.001$ )، وهو ما يجيب على سؤال البحث الأول بأن استخدام استراتيجية التعليم التعاوني في التدريس من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير جاء بمعدل عالي التأثير بإيجابية.

### إجابة السؤال الثاني

للإجابة على سؤال البحث الثاني الذي ينص على ما مستوى أداء بعض المهارات الحركية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟ قام الباحث بتحليل استجابات عينة البحث فيما يخص جانب استراتيجية التعلم التعاوني من وجهة نظرهم وجاءت النتائج وفق جدول 7 التالي:

جدول 7: يوضح التكرارات والنسب المئوية المتوسطات والانحرافات المعيارية لفقرات الاستبانة فيما يخص أداء بعض المهارات الحركية لعينة البحث

المدى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسب المئوية للاستجابات										
			لا ينطبق بشدة		لا ينطبق		محايد		ينطبق		ينطبق بشدة		
			ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
عالي	.939	4.16	2	3	4	6	13.2	20	37.7	57	43	65	1
عالي	.876	4.29	2	3	2	3	9.9	15	37.1	56	49	74	2
عالي	.877	4.19	0.7	1	6	9	8.6	13	43	65	41.7	63	3
عالي	.939	4.16	2	3	4	6	13.2	20	37.7	57	43	65	4
عالي	.876	4.29	2	3	2	3	9.9	15	37.1	56	49	74	5

يتضح من جدول 7 ارتفاع مستوى أداء بعض المهارات الحركية التي يتناولها البحث الحالي حيث جاءت بمستوى أداء عالي، وتراوحت المتوسطات لفقرات الاستبانة بين 4.16 - 4.29، وكلها جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.001$ )، وقد يرجع ذلك لتأثير استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في تنمية هذه الحركات الأدائية. كما تم حساب الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لهذا الجانب ككل لمعرفة مستوى أداء بعض المهارات الحركية في ضوء التعلم التعاوني كما يتضح من جدول 8 التالي: -

جدول 8: يوضح الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لجانب محور مستوى أداء بعض المهارات الحركية ككل

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المدى العام للجانب
0.730	4.22	عالي

من جدول 8 يتضح أن مستوى الأداء العام للحركات البدنية جاء بمستوى عالي، كما جاء المتوسط الحسابي للاستبانة ككل ذا دلالة معنوية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.001$ )، وهو ما قد يرجع ذلك لاستخدام عينة البحث للتعلم التعاوني أثناء التدريب لرفع مستوى أداء الحركات البدنية.

### إجابة السؤال الثالث

للإجابة على السؤال الثالث الذي ينص على أنه: يوجد علاقة بين التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير؟

قام الباحث بتحليل بيانات استجابات عينة البحث وحساب معامل ارتباط بيرسون بين جانب التعلم التعاوني ومستوى أداء بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلميها بإدارة تعليم عسير ومستوى دلالتها وجاءت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الجانبين 0.566 وجاءت تلك القيمة دالة عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.001$ )، وهي تعني ارتباط طردي موجب بين الجانبين بمعنى كلما استخدم المعلمين استراتيجيات التعلم التعاوني في تدريس المهارات الادائية كلما زاد مستوى أداء تلك المهارات، وهو ما يؤكد أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على تنمية بعض الحركات الأدائية لدى طلاب المرحلة الابتدائية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بإدارة تعليم عسير .

ومن خلال ما توصل إليه الباحث من النتائج السابقة جاءت تلك النتائج متفقة مع نتائج دراسة كل من دراسة أكيل وآخرون (Akil, et al (2024)، ودراسة الدفاعي وآخرون (2023)، دراسة العجمي (2021)، الدسوقي؛ وآخرون (2020)، دراسة محمد (2020)، دراسة عبد الحسين (2020)، دراسة الشمري (2019)، دراسة Altinkök, M (2017).

وفي ضوء تلك النتائج قدم الباحث عدة توصيات ومقترحات.

### التوصيات والمقترحات

من خلال ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج وبحث من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث ونتائجها البحثية يتضح أن التعلم التعاوني أحد الاستراتيجيات التعليمية التي ينبغي على أن يهتم بها المعلم داخل حجرة الصف فهي من أساليب التعلم التي أثبتت كفاءة وتأثير إيجابي بدلا من طرق التعلم التقليدية في التعلم عامة وفي تنمية المهارات المكتسبة أثناء التعلم من مهارات أخلاقية و شخصية، حياتية، اجتماعية عامة، ومهارات حركية بشكل خاص بما يساعد على تنمية وتكامل الشخصية، لذا يوصي الباحث ببعض بالتوصيات والمقترحات التالية:-

- استخدام استراتيجية التعلم التعاوني لتأثيرها الإيجابي على تحسن الأداء الحركي للتلاميذ بشكل عام وفي المرحلة ابتدائية بشكل خاص.
- استخدام التعلم التعاوني في تدريس التربية البدنية وخاصة عند تدريس مهارات الألعاب الجماعية.
- توعية المعلمين بأهمية اكتساب مهارات التعلم الحديثة وتطبيقها وفق أساليب تعليمية حديثة.
- تنظيم دورات تدريبية لمعلمي التربية البدنية في كيفية التدريس بأسلوب التعلم التعاوني.
- إجراء دراسة مشابهة وبشكل موسع لتشمل متغيرات أكثر.

### المراجع:

- أحمد، بن الشين. (2016). مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 24، 195-203.
- بن سعد الله، دحماني. (2017). أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة على تنمية بعض القدرات الحركية. مجلة المحترف جامعة الجلفة، 4 (1)، 126-216.
- حسن، علاوي محمد؛ ونصر الدين، رضوان. (2001). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن، محمد (2010). مراحل النضج البدني المبكرة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- حمدون. علياء. (2017). تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام القصة الحركية على المهارات الحركية الأساسية لطلاب الصف الأول بسلطنة عمان [رسالة ماجستير]. جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، عمان.
- خليفة، وائل عبد الرؤوف محمد. (2018). استراتيجية مقترحة لتطوير الأنشطة الرياضية المدرسية لمرحلة التعليم الثانوي في ضوء أهداف التربية الرياضية وفقا لرؤية المملكة العربية السعودية 2030. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 84 ج1، 410-425.

الدسوقي، هاني؛ نعمان، شريف محمد؛ ومدني، محمد أحمد فتح الله. (2020). فاعلية استخدام أسلوب التعلم التعاوني والتنافسي على أداء مهارتي التصويب والتمرير في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الأقصر. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، 61 (1)، 247-271.

الدفاعي، داود عامر؛ الكيتاني، محفوفة سليمان؛ والرواحي، ناصر ياسر. (2023). تأثير التعلم التعاوني على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الرياضية المقررة لطلاب الصف الحادي عشر بمحافظة مسقط. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 12 (7)، 43-59. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.K171122>.

الديب، محمد مصطفى. (2006). *استراتيجيات معاصرة في التعلم التعاوني*. عالم الكتب: القاهرة.

الزويني، ابتسام موسى. (2015). *أساليب التدريس قديمها - حديثها*. الدار المنهجية للنشر والتوزيع: العراق.

السامراني، نهاد ساجد عبود. (2019). استراتيجيات التعلم التعاوني (مفهومه، وأهميته، وخطواته). *مجلة سامراي، كلية التربية جامعة سامراء*، 15 (58)، 487-516.

الشمري، فيصل صباح مبارك. (2019). تأثير استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى التحصيل المهاري بدرس التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، 15 (15)، 103-116.

الطنطاوي، عفت مصطفى. (2016). *التدريس الفعال*. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطبع: عمان.

العبد الحسين، فاروق علاء الدين. (2020). تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض مهارات كرة القدم لطلاب الصف الثاني متوسط. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 13 (7)، 216-129.

عبد الله، عاطف محمد؛ وعلي، أماني كمال. (2010). فاعلية برنامج مقترح في التربية الخلوية لتنمية بعض المهارات الوظيفية لدى طفل الروضة. *مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس*، 157، 54 - 122.

عبدالعال، أحمد محمد. (2012). تأثير برنامج للبراعة الحركية على المهارات الحركية الأساسية ومستوى الكفاءة الإدراكية الحركية للأطفال ما قبل المدرسة. *مجلة الرياضة علوم وفنون*، 41، 435-464.

عثمان، عفاف. (2016). *الحركة هي مفتاح التعلم*. مؤسسة عالم الرياضة: الإسكندرية.

العجمي، عبد الله محمد. (2020). فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في تنمية مهارات تلاوة القرآن الكريم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، (44)، 513-538.

العجمي، غزيل محمد غصن. (2021). أثر استخدام استراتيجيات التعليم التعاوني في تنمية بعض المهارات الحركية لدي تلميذات الصف السادس. *مجلة الدراسات العليا للتربية*، 29 (1)، 381-404. Doi: [10.21608/ssj.2021.190971](https://doi.org/10.21608/ssj.2021.190971)

عطشان، علي سالم؛ وعبد، علي رفعي. (2020). *التعلم التعاوني*. كلية التربية بن راشد، قسم التاريخ، جامعة بغداد.

الكندي، زيانة أحمد بن سعيد؛ الخنصوري، شيخة ربيع سالم؛ سليمان، فاطمة بخيت علي؛ الرواحي، فتحية أحمد محمد؛ البحيري، مريم محمد ناصر؛ والتميمي، يسرى بنت سعيد عبد الله. (2016). *استراتيجيات حديثة في التدريس*. دار الفجر للنشر والتوزيع: القاهرة- مصر.

كنسارة، حسن علي صديق. (2023). استراتيجيات التعلم التعاوني من منظور تربوي إسلامي. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور*، 15 (4) ج1، 457-509.

محمد، إيهاب محمد بدر. (2020). تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها*، 24 (4)، 22-1.

محمد، عماد أبو القاسم؛ إبراهيم، هاني الدسوقي؛ عطيتو، أحمد عبد السلام؛ والنوبي، رحاب عمر. (2021). تأثير برنامج حركي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الصحي لدى مرحلة رياض الأطفال بالأقصر. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، (20) يوليو، 1-18.

مخناش، أكرم؛ ومرابط، مسعود. (2022). أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب الحركية في تنمية القدرات الإبداعية الحركية لدى تلاميذ السنة الرابعة الابتدائية (9-10) سنوات. *مجلة المحترف لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 9 (3)، 397-413.

#### المراجع الأجنبية

Akil, M., Tokay, B. & Güngör, M.G. (2024). Cognitive health outcomes of fundamental motor skill applications in children through cooperative learning method. *BMC Psychol* **12**, 522.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-02006-y>.

Altınkök, M. (2017). THE EFFECT OF MOVEMENT EDUCATION BASED ON COOPERATIVE LEARNING METHOD ON THE DEVELOPMENT OF BASIC MOTOR SKILLS OF PRIMARY SCHOOL 1ST GRADE LEARNERS. *Journal of Baltic Science Education*. 16(2), 241-249.  
<http://oaji.net/articles/2017/987-1497156527.pdf>

Ghaly, W. (2010). The effect of movement education program by using movement patterns to develop fundamental motor skills for pre- school children. *World Journal of Sport Sciences*, 3, 270- 273.

Jones ،L & Caston ،L. (2008). Cooperative learning on Academic Achievement in Elementary African American Males. *Journal of Instructional psychology*. 31(4), 280-283.

Zaman ،B. (2020). Implementation of Cooperative Learning Strategies in Islamic Religious Education. *International Journal of Education & Curriculum Application*, 3(2),91-97.

## دراسة بعض مظاهر الانتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية

Studying some aspects of attention among football referees in the Western Region

أ. رضوان ابراهيم الاخضر

الإيميل: radwangreen1@gmail.com

تاريخ القبول / 1 / 12 / 2024

درجة التقييم ( 89 )

تاريخ الاستلام / 31 / 10 / 2024

## الكلمات المفتاحية: مظاهر الانتباه - حكام كرة القدم

## Keywords: manifestations of attention - football referees

## ملخص البحث :

هدف البحث التعرف على بعض مظاهر الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية، ولهذا الغرض إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث إشتمل مجتمع البحث من حكام كرة القدم المعتمدين بالمنطقة الغربية والبالغ عددهم "220" حكماً خلال الموسم الرياضي 2024/2023 فيما تم إختيار عينة البحث على النحو التالي "61" حكماً، مقسمين "5" حكام دوليين بنسبة (29%)، و"36" حكماً درجة أولى بنسبة (36%)، و"20" حكم درجة ثانية بنسبة (20%)، وتم تطبيق إختبار "بوردين أنفيموف" لقياس مظاهر الإنتباه الثلاثة "الحدة، الثبات، التركيز"، حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية حدة الإنتباه وفئة الحكام الدوليين، كذلك توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية تركيز الإنتباه وفئتي الحكام الدولية والدرجة الأولى، كما لا توجد علاقة إيجابية بين مظاهر الإنتباه "حدة، ثبات، تركيز" وفئة حكام الدرجة الثانية، كما لا توجد علاقة بين خاصية حدة الإنتباه وفئتي الحكام الدرجة الأولى والدرجة الثانية.

**Abstract:**

The aim of the research is to identify some aspects of attention among football referees in the Western Region. For this purpose, the researcher used the descriptive approach using the survey method, as the research community included certified football referees in the Western Region, who numbered "220" referees during the 2023/2024 sports season, while a sample was selected. The search is as follows: "61" referees, divided into "5" international referees (29%), and "36" first-class referees (29%, (%36). (And "20" second-class referees, at a rate of (20%). The "Borden-Anfimov" test was applied to measure the three aspects of attention: "acuity, constancy, and concentration." The results showed that there was a statistically significant positive relationship between the attribute of acuity of attention and the category of international referees. There is also a statistically significant positive relationship between the characteristic of focusing attention and the international and first-class categories of referees. There is also no positive relationship between the aspects of attention (sharpness, stability, concentration) and the category of second-class referees, just as there is no relationship between the characteristic of acuity of attention and the categories of first- and second-class referees.

## مقدمة البحث :

إن لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم بدون منازع فلهذا نجدها قد جلبت العديد من الناس بمختلف الأعمار ومن كلى الجنسين لممارستها ومشاهدتها سواء بالطريقة الغير مباشرة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة أو بالطريقة المباشرة في الملاعب والساحات العامة، وهي من أكثر الألعاب الشعبية إنتشاراً ولم تتأثر شعبيتها بل على العكس فإنها مازالت تحتل الصدارة الأولى بين الألعاب ومن أهم مسابقاتها بطولة كأس العالم وكأس أوروبا وأفريقيا وأسيا والبطولات العالمية الأخرى المحلية منها والإقليمية ولإنجاح هذه البطولات والمسابقات يجب الإعتماد على عدة عناصر ومن أهم هذه العناصر "الحكم" وصولاً بالمباراة إلى بر الأمان ويعتمد ذلك على نجاحه أو فشله في إدارته للمباراة، حيث يُعتبر الحكام أحد أهم المكونات الرئيسية لأي رياضة وعمودها الفقري وأهم أضلاعها، فهم يمثلون الطرف المحايد الذي يحرص على إدارة المباريات في حدود احترام قانون الرياضة نصاً وروحاً، وهم مسؤولون أكثر من غيرهم للقيام بذلك الدور بدنياً، وفنياً، وذهنياً.

وبالتالي فإن نتيجة أي مباراة تتوقف إلى حد كبير في قدرة الحكم على تمتعه بمهارات وقدرات بدنية عالية مع توفر قدر كبير جداً من الإنتباه، فالإنتباه له دور فعال في عملية الدقة والتقدير والتقييم للموقف.

ويوضح فاخر عاقل (1996) بأن الإستجابات المعرفية التي تبدأ بالمعانية، المقارنة والتقدير، وإن الوصول للحكم الصحيح يتطلب الإحساس بالمؤثرات الداخلية والخارجية مثل : الإنتباه، التركيز، الإدراك، المقارنة (5 : 421) كما أوضح عبدالحميد أحمد (1973) أن الإنتباه في المجال الرياضي يشمل عدة خصائص ولكل نشاط يحتاج إلى هذه الخصائص ولكن بدرجات متفاوتة (4 : 324)

كما أن التحكيم في المنافسات الرياضية أصبح مهمة عسيرة جداً ويتطلب مهارة وكفاءة عالية من الحكم فضلاً عن الخبرة التامة بأصول التحكيم وسرعة البديهة وسرعة التصرف.

ويرى مصطفى كامل (1998) أن من صفات الحكم في كرة القدم سرعة الإدراك والتصميم حيث أن قرارات الحكم في اللعب تكون نتيجتها نهائية وكلمته هي قول الفصل، ويجب أن يصدر حكم كرة القدم النتيجة الصحيحة السليمة في أقل زمن، ولذلك يجب على الحكم أن يكون حاضر الذهن، سريع البديهة قوي الإدراك، وسرعة إتخاذ القرار حتى يمكنه أن يصدر قراراته دون تردد مما لا يدع الفرصة للشك والمعارضة وإفساد روح اللعب (11 : 275).

#### مشكلة البحث :

تعد القدرة على الإنتباه من أهم المتطلبات العقلية للحكم، فهو يلعب دوراً كبيراً في النشاط الرياضي بوجه عام وفي لعبة كرة القدم بوجه خاص حيث يتعرض الحكم إلى ظروف تتميز بالسرعة والتغير طبقاً للمواقف داخل الملعب حيث ينبغي عليه في مثل هذه الظروف أن يمتلك قدرًا كبيراً من الإنتباه حتى يتمكن من التعامل بدرجة عالية للإختيار الدقيق في حكمه على مختلف المواقف.

والإنتباه في المجال الرياضي يشير إلى تيقظ الحكم في مواقف معينة لإستقبال المثيرات أو المواقف ومعالجتها إنتقائياً، ويتضمن هذا قدرة الحكم على الإنتباه للمثيرات في المنبه التي ينتهي منها أدلة إستجابة معينة من جانبه، لأن المواقف تتغير بشكل متوقع أو غير متوقع فيجب أن تكون عمليات الإنتباه مرنة وقابلة للنكيف لتلائم تغير المواقف (6: 32).

ولهذا يرى الباحث أن الوصول بالحكام إلى أعلى مستوى من الأداء يتوجب عليه الإستعداد بديناً ونفسياً وذهنياً، الأمر الذي أثار الباحث للبحث والتعرف على بعض مظاهر الإنتباه الثلاثة "الحدة، الثبات، التركيز" على حكام كرة القدم بالمنطقى الغربية.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

1- مظهر حدة الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية.

2- مظهر ثبات الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية.

3- مظهر تركيز الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية.

#### تساؤلات البحث :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حدة الإنتباه بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة الثانية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ثبات الإنتباه بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة الثانية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الإنتباه بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة

الثانية؟

#### مصطلحات البحث :

الإنتباه :

"توجيه الشعور وتركيزه في شئ معين إستعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه" (9 : 178).

#### حدة الإنتباه :

"أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة"

(1 : 328).

#### ثبات الإنتباه :

"القدرة على الإحتفاظ بالإنتباه إلى أطول فترة ممكنة" (10 : 328).

#### تركيز الإنتباه :

"بأنه النشاط النفسي الموجه نحو شئ واحد" (9 : 181).

الدراسات السابقة :

## 1- دراسة: رمضان علي القطيوي (1995) (3)

عنوانها : العلاقة بين بعض خصائص الإنتباه والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم للمرحلة السنية (14) - 16 سنة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض خصائص الإنتباه "حدة، ثبات، تحويل، تركيز، توزيع" والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم، إستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد إشمط العينة على "36" حارس للمرمى أعمارهم "14-16" سنة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من أربع عشر نادياً، وقد تم إستخدام إختبار ل بوردين أنفيموف لقياس خصائص الإنتباه وإختبار المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم، وتوصلت الدراسة إلى أن خصائص الأنتباه "حدة، ثبات، تحويل، توزيع، تركيز" تُسهم في المهارات الأساسية لدى حراس مرمى كرة القدم للمرحلة السنية "14-16" سنة.

## 2- دراسة محمد أحمد عبدالله (2001) (7).

عنوانها : أثر بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى لأعبي الهوكي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب للأعبي الهوكي، إستخدم الدارس المنهج الوصفي لطبيعة الدراسة، وقد إشمط عينة الدراسة على عدد "50" لأعب هوكي، وقد تم إستخدام إختبار التصحيح ل بوردين أنفيموف لقياس الإنتباه، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خصائص الأنتباه ودقة التصويب لصالح القياس القبلي.

## 3- دراسة الفيتوري عبدالله اللافي (2005) (2)

عنوانها : العلاقة بين مظاهر القدرة على الإنتباه والمهارات الأساسية لدى لأعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مظاهر القدرة على الإنتباه "الشدة، التوزيع، التحويل، التركيز" ودرجة أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، إستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقة وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة الدراسة، وقد إشمطت عينة الدراسة على عدد "47" من لاعبي فرق أندية الدوري فئة الكبار بالمنطقة الغربية، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم إستخدام إختبار التصحيح ل بوردن أنفيموف لقياس الإنتباه، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك معامل إرتباط معنوي بين الإرسال وتركيز الإنتباه وشدة وتوزيع وتحويل الإنتباه.

#### 4- دراسة وليد عبدالحميد القبلاوي (2008) (12)

عنوانها : أسلوب الإنتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة للاعبين الأواسط والكبار في كرة السلة بطرابلس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تركيز الإنتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة للاعبين الأواسط والكبار في كرة السلة بطرابلس، إستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقة وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة الدراسة، وقد إشمطت عينة الدراسة على عدد "60" لاعباً فئة الكبار وعدد "47" لاعباً بفئة الأواسط من أندية طرابلس "الأهلي-الإتحاد-المدينة-الشباب العربي-الوحدة"، وقد تم إستخدام إختبار التصحيح ل بوردن أنفيموف لقياس مظاهر الإنتباه، وتوصلت الدراسة إلى أن اللاعبين الكبار في كرة السلة أفضل من اللاعبين الأواسط في تركيز الإنتباه، كذلك توجد علاقة تركيز الإنتباه والرمية الحرة عند اللاعبين الأواسط، كما توجد علاقة دالة إحصائياً بين تركيز الإنتباه والرمية الحرة عند اللاعبين الكبار.

مدى الإستفادة من الدراسات السابقة :

إستفاد الباحث من الدراسات السابقة كيفية إختيار عينة البحث وإستخدام إختبار قياس الإنتباه "بوردين أنفيموف" والمعالجات الإحصائية للبحث.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع البحث من حكام كرة القدم بالمنطقة الغربية والمسجلين والمعتمدين لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم والبالغ عددهم (220) حكماً مقسمين إلى ثلاثة فئات، دوليين ودرجة أولى ودرجة ثانية، من العاملين خلال الموسم الرياضي 2024/2023.

3-3 عينة البحث :

العينة هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، وهي جزء من مجتمع البحث، وكان مجتمع البحث في هذه الدراسة هم حكام كرة القدم ولقد كان اختيار العينة بالطريقة العمدية وشملت بعض الحكام بالمنطقة الغربية، ويبلغ عددهم (220) حكماً تم استهداف (61) حكماً فقط للدراسة الأساسية، وتم استهداف (18) حكماً للدراسة الإستطلاعية وممن يديرون مسابقات الاتحاد العام والاتحادات الفرعية بانتظام، وقد راعى الباحث في اختياره للعينة شرطين أساسيين هما:

- أن تشمل عينة الدراسة كل من درجات التصنيف دولي - محلي بدرجاته (الأولى - الثانية).
- أن يكون الحكم من العاملين بالموسم الرياضي 2024/2023. والجدول التالي يبين توصيف عينة الدراسة.

## جدول (1)

يوضح توصيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	فئة الحكام
%29	5	الحكام الدوليين
%24	36	حكام الدرجة الأولى
%40	20	حكام الدرجة الثانية

3-4 أداة البحث:

استخدم الباحث إختبار "بوردين أنفيموف" لقياس مظاهر الإنتباه الثلاثة "حدة، ثبات، تركيز".

3-5 : الدراسة الاستطلاعية :

استخدم الباحث عينة استطلاعية قوامها (18) حكماً من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وخارج إطار عينة الدراسة، وقد استغرقت فترة العينة الاستطلاعية أسبوعين (من 04/014 /2024 لغاية 01 /2024/05).

3-6: الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية للفترة من 06 /19 /06 ولغاية 06 /07 /2024 على أفراد عينة البحث بنفس الشروط والظروف لكافة أفراد العينة.

3-7 الإجراءات الإحصائية :

1- النسبة المئوية.

2- المتوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الإلتواء.

5- (ت) الفروق.

6- الأرباعيين الأعلى والأدنى.

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1- عرض النتائج :

## جدول (2)

التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث "المتوسط الحسابي والانحراف المعياري  
ومعامل الإلتواء" لمظاهر الإلتواء لدى فئة الحكام

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خصائص الأنتباه	فئة الحكام
1.74	5.81	29.08	حدة	دولي
-0.66	0.06	0.91	ثبات	
-1.08	1.67	14.60	تركيز	
-0.06	4.30	15.79	حدة	درجة أولى
0.72	0.10	0.49	ثبات	
0.46	2.02	3.05	تركيز	
0.07	2.71	15.12	حدة	درجة ثانية
0.05	0.03	0.43	ثبات	
-0.73	1.19	1.90	تركيز	

يوضح الجدول رقم (2) إن معامل الإلتواء لمظاهر الإنتباه لدى فئة الحكام، قيمتها تمتد من (1.08- ، إلى 1.74) وهي ما يدل على تجانس أفراد العينة في جميع متغيرات البحث وهي تنحصر في الحدود الطبيعية لمعاملات الإلتواء ما بين (+3 ، -3).

### جدول (3)

يوضح دلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار الحدة على فئة الحكام

قيمة (ت)	المجموع الأدنى في الحدة		المجموع الأعلى في الحدة		الحكام
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
<b>*3.78</b>	2.83	14.77	5.81	29.08	دولي
1.88	2.07	9.48	4.04	14.15	أولى
0.58	0.22	14.44	2.21	15.12	ثانية

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار الحدة على فئة الحكام أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في حدة الإنتباه لصالح فئة الحكام الدوليين عن بقية الفئات الأخرى عند قيمة (ت) (\*3.78).

### جدول (4)

يوضح دلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار الثبات على فئة الحكام

قيمة (ت)	المجموع الأدنى في الحدة		المجموع الأعلى في الحدة		الحكام
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1.93	0.03	0.44	0.18	0.97	دولي
<b>*3.81</b>	0.14	0.61	0.12	0.87	أولى
1.20	0.03	0.44	0.06	0.91	ثانية

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار الثبات على فئة الحكام أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في ثبات الإنتباه لصالح فئة حكام الدرجة الأولى عن بقية الفئات الأخرى عند قيمة (ت) (3.81)\*.

#### جدول (5)

يوضح دلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار التركيز على فئة الحكام

قيمة (ت)	المجموع الأدنى في الحدة		المجموع الأعلى في الحدة		الحكام
	المتوسط	الإتحراف	المتوسط	الإتحراف	
3.02*	2.16	6.23	1.66	14.60	دولي
2.33*	3.43	8.07	2.77	11.40	أولى
0.74	0.22	6.17	1.11	9.13	ثانية

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية لإختبار التركيز على فئة الحكام أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في تركيز الإنتباه لصالح فئتي الحكام الدوليين والدرجة الأولى عن فئة الحكام الدرجة الثانية عند قيمة (ت) (3.02)\*(2.33)\*.

#### 4-2- مناقشة النتائج :

#### الإجابة على التساؤل الأول :-

من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية في خاصية حدة الإنتباه لدى فئة الحكام الثلاثة يتضح أن قيمة (ت) الدالة عند مستوى معنوية (0.01) في فئة الحكام الدولية في حين لم تظهر فروق جوهرية بين الأرباعيين الأعلى والأدنى في بقية الفئات الأخرى وهي الفئة الأولى والفئة الثانية ويعزى هذا إلى أن فئة الحكام الدوليين يتمتعون بدرجة عالية من الدقة والمتابعة لكل كبيرة وصغيرة، وقريباً جداً من الكرة أثناء المباراة وهذا ما يتفق مع محمد حسن أبو عبيدة (1978) من

أن العائد من ممارسة النشاط الرياضي ينبثق من العلاقة الوثيقة بين الحالتين النفسية والجسمانية حيث تتم من خلاله تطوير قدرات الفرد وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الأول (7 : 202).

#### الإجابة على التساؤل الثاني :-

ومن الجدول رقم (4) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية في خاصية ثبات الإنتباه لدى فئة الحكام الثلاثة يتضح أن قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (0.01) في فئة الحكام الدرجة الأولى في حين تظهر فروق جوهرية بين الأرباعين الأعلى والأدنى في بقية الفئات الأخرى، ويعزى هذا إلى أن فئة الحكام الدرجة الأولى يتمتعون بالإستقرار النفسي والعطاء المتواصل والتحسن إلى الأفضل من مباراة إلى أخرى وهذا يعني وجود تأثير الإستقرار النفسي على ثبات الإنتباه لدى حكام الدرجة الأولى عن بقية الفئات الأخرى وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثاني.

#### الإجابة على التساؤل الثالث :-

ومن الجدول رقم (5) والخاص بدلالة الفروق بين الأرباعين الأعلى والأدنى في الدرجة الكلية في خاصية تركيز الإنتباه لدى فئات الحكام الثلاثة إن قيمة (ت) دالة عند مستوى معنوية (0.01) في فئة الحكام الدولية والأولى في حين لم تظهر فروق جوهرية في فئة الحكام الدرجة الثانية وهذا يعني أن حكام الدرجة الثانية يعانون من الخوف وعدم إستقرار الحالة النفسية أثناء المباراة مما يسبب في عدم التركيز والمتابعة أثناء سير المباراة وهذا يسبب في إرتكاب الأخطاء، بينما الحكام الدوليين والدرجة الأولى يتمتعون بالصفاء الذهني والإستقرار النفسي والخبرة في إدارة المباريات وهذا ما يجعل تركيزهم عالي وبالتالي تكون الأخطاء قليلة جداً وليس لها تأثير على نتيجة المباراة وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثالث.

## 5-الإستنتاجات والتوصيات :

## 1-5 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

- 1- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية حدة الإنتباه وفئة الحكام الدوليين.
- 2- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية ثبات الإنتباه وفئة الحكام الدرجة الأولى.
- 3- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية تركيز الإنتباه وفئتي الحكام الدولية والدرجة الأولى.
- 4- لا توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مظاهر الإنتباه "الحدة - الثبات - التركيز" وفئة الدرجة الثانية.
- 5- لا توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين خاصية حدة الإنتباه وفئتي الحكام الدرجة الأولى والدرجة الثانية.

## 2-5 التوصيات :

في ضوء أهداف ونتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- وضع برنامج مباريات ودية وإقحام فئة الحكام الدرجة الثانية.
- 2- الإعداد النفسي للحكام وخاصةً حكام الدرجة الثانية.
- 3- متابعة الحكام وتوجيههم من قبل لجنة الحكام.
- 4- تشجيع الحكام الجدد المواصلة والإستمرار في التحكيم.
- 5- إجراء إختبارات لمظاهر الإنتباه بين فترة وأخرى.
- 6- إجراء بحوث مماثلة على حكام كرة اليد.

## المراجع :

- 1- أسامة كامل راتب (1997) قلق المنافسة (ضغوط التدريب - إحتراق الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- الفيتوري عبدالله الألفي (2005) العلاقة بين مظاهر القدرة على الإنتباه والمهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- 3- رمضان علي القطيوي (1995) : العلاقة بين خصائص الإنتباه والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة القدم للمرحلة السنية (14-16) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- 4- عبدالحميد أحمد أحمد (1973) الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة، القاهرة، دار النشر للجامعات المصرية.
- 5- فاخر محمد عاقل علم النفس ودراسة التكيف البشري، دار العلم، بيروت. (1996)
- 6- لندا دافيدوف مدخل علم النفس، تقديم فؤاد أبو حطب، ط3، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة. (1988)
- 7- محمد أحمد عبدالله أثر تطوير بعض مظاهر الإنتباه على دقة التصويب لدى ناشئ الهوكي، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة. (2001)
- 8- محمد حسن أبوعبية (1987) الشخصية بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، دار المعارف.
- 9- محمود بسويوني الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، ط1، دار باسل فاضل المعرفة، القاهرة. (1994)
- 10- محمود عبدالفتاح عنان (1998) سيكولوجية المنافسات الرياضية، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة، القاهرة.
- 11- مصطفى كامل الحكم العربي وقوانين كرة القدم - كرة القدم الخماسية، محمد حسام

(1988) : الدين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

12- وليد عبد الحميد القبلاوي أسلوب الإنتباه وعلاقته بمستوى أداء الرمية الحرة لدى لاعبي الأواسط والكبار في كرة السلة بمنطقة طرابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا. (2008)

كفاءة المعلمين والمعلمات في استخدام الطرق الحديثة بدرس التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي  
**The efficiency of male and female teachers in using modern methods in  
 physical education lessons in the basic education stage**

د. احمد البهلول العلوص

د. محمد احمد سالم

الايمل: mohmed.alord@yahoo.com

تاريخ القبول 5/ 12/ 2024

درجة التقييم ( 79 )

تاريخ الاستلام 31 / 10 / 2023

الكلمات المفتاحية: الكفاءة التدريسية - معلم التربية البدنية - طرق التدريس الحديثة

**Keywords: teaching efficiency - physical education teacher - modern teaching methods****مستخلص البحث:**

تتم أهمية استخدام الطرق الحديثة في تحسين جودة التعليم وتفعيل دور المعلم في تحفيز الطلاب وتنمية مهاراتهم، وتساعد تلك الطرق في تحقيق تفاعلية أعلى بين المتعلمين وتعزيز التفاعل بين المعلم والمتعلم ، كما تساهم في توسيع آفاق التعلم وزيادة فرص الابتكار والإبداع لدى المتعلمين، مما يعزز النتائج الإيجابية في عملية التعلم والتعليم بشكل عام وتعد كفاءة المعلم ومواكبته لطرق وأساليب التدريس الحديثة ضرورية في المواقف التعليمية ، خاصةً وانها تهدف الى تقويم التخطيط والمهارات والمعارف والاتجاهات اللازمة لجعل المعلم قادر على التدريس في ضوء الامكانيات والمناخ المتوفر في البيئة التعليمية ، وقد كان الهدف من هذا البحث التعرف على مدى كفاءة معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبوسليم ، وقد تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث تمثلت في (70) معلم ومعلمة ، بنسبة قدرت بحوالي 35% من مجتمع البحث ، ومن أهم نتائج البحث أن هناك قصور في بعض جوانب الاداء لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة ومن اهمها الجانب التطبيقي وبأن معلمي التربية البدنية لديهم تكوين ودراية بالجانب النظري في طرق التدريس الحديثة ، ولديهم قصور في طريقة استخدامها في الجانب التطبيقي.

**Abstract:**

The importance of using modern methods lies in improving the quality of education and activating the role of the teacher in motivating students and developing their skills. These methods help in achieving higher interactivity among learners and enhancing interaction between teacher and learner. They also contribute to expanding learning horizons and increasing opportunities for innovation and creativity among learners, which enhances positive results. In the learning and teaching process in general, the teacher's competence and keeping up with modern teaching methods and methods are essential in educational situations. Especially since it aims to evaluate the planning, skills, knowledge and attitudes necessary to make the teacher capable of teaching in light of the capabilities and climate available in the educational environment. The aim of this research was to identify the extent of the efficiency of male and female physical education teachers in using modern teaching methods in the basic education stage in the municipality of Abu Salim. A random sample was selected from the research community, consisting of (70) male and female teachers. At a rate estimated at about 35% of the research community, one of the most important results of the research is that there are deficiencies in some aspects of the performance of male and female physical education teachers in using modern teaching methods, the most important of which is the applied aspect and that physical education teachers have training and knowledge of the theoretical aspect of modern teaching methods, and they have deficiencies. In the way it is used in the applied aspect.

## مقدمة البحث:

إن لمعلم التربية البدنية دورًا حاسمًا في تعزيز نمط حياة صحي ونشط بين التلاميذ وتعد قدرته على الاستخدام الفعال لطرق وأساليب التدريس الحديثة أمرًا ضروريًا في إشراك التلاميذ ونقل المعرفة والمهارات القيمة ، ويعتبر استخدام الطرق الحديثة في التعليم أمرًا ضروريًا لتحسين كفاءة المعلم وجودة التعليم من خلال تبني أساليب تعليمية مبتكرة ومتطورة تمكن المعلم من تحفيز الطلاب وزيادة فهمهم ومشاركتهم في العملية التعليمية ، ووفقًا للبحوث والدراسات يمكن تعزيز التعلم وتحقيق نتائج أفضل من خلال الاستفادة المثلى من التكنولوجيا ، فعلى سبيل المثال، يمكن استخدام الشاشات الذكية والحواسيب والبرامج التعليمية المتاحة لتعزيز تفاعل الطلاب وتقديم المعلومات بشكل مشوق ومبتكر، بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام الوسائط المتعددة مثل الفيديوهات والرسوم المتحركة والصور لإيضاح المعارف والمفاهيم والمهارات الصعبة وجعلها أكثر وضوحًا وفهماً للمتعلمين.

ويعتبر الهدف الأسمى للتعليم هو زيادة الفاعلية العقلية للمتعلم ، ورفع مستوى كفاءاته الاجتماعية ، والمعلم في العملية التعليمية يجب أن يكون لديه قدرة عقلية تمكنه من معاونة المتعلم على النمو العقلي ، والسبيل إلى ذلك هو أن يتمتع المعلم بغزارة المادة العلمية ، أي أن يعرف ما يعلمه أتم المعرفة ، وأن يكون مستوعبًا لمادة تخصصه أفضل استيعاب ، ويكون متمكنًا من فهم المادة التي أقيمت على عاتقه تمكّنًا تامًا ، وأن يكون شديد الرغبة في توسيع معارفه وتجديدها ، مرن التفكير يداوم على الدراسة والبحث في فروع المعرفة التي يقوم بتدريسها وملمًا بالطرق الحديثة في التربية (شوق و السعيد، 2001) كذلك يحتاج المعلم إلى معرفة طرق ووسائل التعليم وتشمل هذه المعرفة المعلومات النظرية الخاصة بتخطيط التعليم ، وتحفيز الطلبة وتشويقهم للتعليم وكيفية توصيل المحتوى الدراسي باستعمال طرق فعالة ووسائل معينة تيسر تعلم الطلبة ، وكذلك إمامة بالمعرفة الخاصة بإدارة الصف ، وتقويم عملية التعلم ، وتوجيهها لمزيد من التعلم (الخميسي، 2002).

وتعد مهنة التدريس من أشرف المهن التي يؤديها الإنسان ، لما يتركه المدرس من آثار واضحة على المجتمع كله، وليس على أفراد منه فحسب ، وكما هو الحال مع أصحاب المهن الأخرى ، كالأطباء والمهندسين والمحامين والحرفيين ، فالمدرس عندما يُدرّس في الفصل لا يُدرّس طالباً واحداً فقط ، وإنما يدرّس عشرات الطلاب بل المئات خلال اليوم الواحد ، والمدرس يؤثر تأثيراً كبيراً على عقول طلابه وشخصياتهم ، وكيفية نموها وتفتحها على حقائق الحياة ، والتكيف مع المستجدات يتطلب التنمية الشاملة التي تراعي جميع جوانب النمو بصورة متكاملة ومتوازنة وبما ان العالم اصبح أكثر تعقيداً نتيجة التحديات التي تفرضها التكنولوجيا في جميع مجالات الحياة ، فإن النجاح في مواجهة هذه التحديات لا يعتمد على الكم المعرفي ، وإنما على كيفية استخدام المعرفة وتطبيقها وتوليدها وحل المشكلات بكفاءة وسرعة ، لذلك يجب أن تتوافر لدى المدرس خلفية واسعة وعميقة في مجال تخصصه ، إلى جانب تمكنه من حصيلة لا بأس بها من المعارف في المجالات الحياتية الأخرى ، حتى يستطيع الطلاب من خلال تفاعلهم معه أن يدركوا علاقات الترابط بين مختلف المجالات العلمية (كامل و آخرون، 2007).

إن طرق التدريس التي تعتمد على التكنولوجيا والنشاط الذاتي للمتعلم احدثت تطوراً تقنياً في كافة مناحي الحياة العلمية والثقافية والاجتماعية ، وادى تسارع التقدم على الصعيد الاقتصادي والعلمي إلى ما يدعى بالانفجار المعرفي ، حيث تزداد التطبيقات التقنية للعلوم وفق متواليات هندسية في كل عقد من العقود وبوتيرة متسارعة وعلى درجة تفوق نظيراتها على مدار هذه العقود ، فكم المعرفة المهيأة للإنسان في عصرنا أصبح أكبر من طاقته بمفرده ومحتواه ، كما أن شيوع المعرفة وإمكانية كل من يرغب

في الحصول عليها اصبحا متاحين للجميع معلمين ومتعلمين عن طريق وسائل الاتصال التقنية ، وقد رأى الانسان في عصرنا أن يستثمر هذه الوسائط ويستفيد منها في مختلف المجالات كما رأى أن بإمكانه أن يحصل من خلالها على العلم والمعرفة ، ومن خلال هذه المعطيات فرضت الطرق التدريسية الحديثة نفسها في العملية التعليمية وأتاحت سُبلاً تعليمية لم يكن الوصول إليها سهلاً وميسوراً فيما سبق (جابر، 2005).

#### مشكلة البحث:

إن من أهم الاتجاهات الحديثة في العملية التعليمية استخدام التقنيات الحديثة كوسائل تعليمية والانتقال من التعليم التقليدي إلى التعليم الالكتروني حيث تعتمد العديد من الدول المتقدمة على الوسائط التقنية الحديثة وشبكة الانترنت والحاسوب لتنفيذ برامجها التعليمية ، وبالتالي ينعكس هذا الأمر على أداء المعلم ويجعل العملية التعليمية أكثر تفاعلية بينه وبين المتعلم ، إن التدريس بطرق وأساليب حديثة و باستخدام التقنية يشجع المعلم و ينمي لديه القدرة على التعلم الذاتي ، كما يساعد على تحسين جودة التعليم وتفعيل دور المعلم في تحفيز الطلاب وتنمية مهاراتهم وزيادة تحقيق تفاعلية أعلى بين المتعلمين وتعزيز التفاعل بين المعلم والمتعلم ، كما يساهم في توسيع آفاق التعلم وزيادة فرص الابتكار والإبداع لدى المتعلمين، مما يعزز النتائج الإيجابية في عملية التعلم والتعليم بشكل عام ، وتعد كفاءة المعلم ومواكبته لطرق وأساليب التدريس الحديثة ضرورية في المواقف التعليمية ، خاصةً وانها تهدف الى تقويم التخطيط والمهارات والمعارف والاتجاهات اللازمة لجعل المعلم قادر على التدريس في ضوء الامكانيات والمناخ المتوفر في البيئة التعليمية.

ويرى الباحث أن كفاءة المعلم في استخدام طرق التدريس تعد من اهم عوامل نجاحه في العملية التعليمية ، حيث تمثل طرق التدريس الجانب التنفيذي للمنهج فهي تعد احد اهم عناصر المنهج الدراسي لارتباطها الوثيق بباقي عناصر المنهج حيث ترتبط بالأهداف لأنها تعمل على تحقيقها وبالمحتوى الذي يتم تنفيذه بواسطة الطريقة وبأساليب التقويم حيث نعتد على نتائج التقويم في تحديد ومعرفة مدى نجاح الطريقة أو فشلها ، ولكون الباحث يقوم بالإشراف على طلاب التدريب الميداني الخارجي بمؤسسات التعليم الاساسي وبملاحظته لأساليب وطرق التنفيذ والاداء لبعض المعلمين بهذه المؤسسات والتي تعتمد في اغلب الدروس في جانبها التنفيذي على النظام التقليدي المبني على إلقاء الدرس من قبل المعلم ويبقى المتعلم عبارة عن متلقي فقط ومن هذا المنطلق برز تساؤل لدى الباحث عن درجة كفاءة معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة، ومن خلال الاجابة على هذا التساؤل يمكن معرفة بعض جوانب القصور في استخدام طرق التدريس الحديثة.

#### أهمية البحث:

تأتي أهمية هذا البحث من ضرورة فهم دور معلم التربية البدنية وتقييم كفاءته في تأثير تحسين أداء المتعلمين من خلال استخدامه لطرق التدريس الحديثة ومواكبة التطور في مجال التعليم ، حيث يعتبر معلم التربية البدنية ركيزة أساسية في تطوير مهارات المتعلمين من خلال فهم الخلفية والأسباب التي تدفع لإجراء هذا البحث ، يمكن تحقيق تطوير شامل في قطاع التربية البدنية وتحسين جودة التعليم بشكل عام ، حيث سنتناول في هذا البحث معرفة مدى كفاءة المعلمين في استخدام وتوظيف الطرق والأساليب التدريسية المعاصرة والحديثة ، فكفاءة معلم التربية البدنية وتنميته مهنيًا تعتبر قضية مهمة ومصيرية لها دور اساسي للوصول إلى النتائج المرجوة من العملية التعليمية ، خاصة ونحن نعيش في عصر التطور التكنولوجي ، و للارتقاء

بمهنة التعليم ونوعية المعلمين يجب على المهتمين بالعملية التعليمية تنمية وتطوير كفاءة المعلم ونظام إعداده وتدريبه بشكل خاص، وذلك من خلال برامج تزودهم بالمعارف والمعلومات الحديثة حول طرق وأساليب التدريس الحديثة ، وإكسابهم المهارات المهنية استجابة للعديد من العوامل التي من أبرزها الوعي بالتغيرات الحادثة والتكيف معها ، دعماً لمكانة المهنة وتمكيناً للمعلم من القيام برسالته وفقاً لأحدث طرق التدريس المستخدمة حديثاً.

ويذكر (راشد، 2002) إن من أهم طرق التدريس الحديثة التي يجب على كليات التربية الأخذ بها عند إعداد المعلم على سبيل المثال لا الحصر العصف الذهني ، التدريس المصغر ، العروض العملية ، لعب الأدوار ، التعلم التعاوني ، الزيارات الميدانية ، ورش العمل وغيرها .

وتؤكد بعض الدراسات على أن استخدام الطرائق والاستراتيجيات الحديثة النشطة في مجال التربية البدنية يسهم في تحسين وتطوير العملية التعليمية بكفاءة وفاعلية عالية ، حيث أن عملية التحديث والتجديد في مجال طرائق واستراتيجيات التدريس أصبحت من الأمور المهمة من أجل إحداث التوازن في النظم التربوية والتعليمية بما يتلاءم مع مصلحة المتعلم ، حيث يصبح المتعلم وفقاً للطرق والاستراتيجيات الحديثة محور العملية التعليمية ، وتؤكد أيضاً هذه الدراسات على أهمية تدريب وتكوين المعلمين على استخدام طرق متنوعة في التدريس من أهمها استراتيجية التعلم النشط المتمثلة في طريقة التعلم التعاوني ، وحل المشكلات ، والتعلم باللعب ، والعصف الذهني وهي استراتيجيات تؤكد على نشاط المتعلم وسعيه للعمل مع الآخرين من أجل تحقيق أهداف تتعلق بنموه الشامل والمتكامل في العملية التعليمية (حماد و النخالة، 2009) ، (الناقبة و أبو ورد، 2009) ، (عبدالرحمن، أحمد، و بن ذهبية، 2021).

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مدى كفاءة المعلمين والمعلمات في استخدام الطرق الحديثة بدرس التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبو سليم.

#### تساؤل البحث:

1. ما مدى كفاءة معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية.

#### مصطلحات البحث:

##### كفاءة المعلم:

هي قدرة المعلم على اتقان التعلم في مجال دراسي على أن يكون الاتقان واسع وعميق لمضمون محتوى المنهج والبنية والمفاهيم والعقليات العلمية والطرق والاستراتيجيات التربوية الحديثة ، إضافة إلى رؤيته العلمية التي تسهم في تطوير كفاءة المتعلمين ، بحيث يكون المعلم قادر على تقويم نقاط الضعف لدى المتعلم وبالتالي وضع الخطط التربوية المناسبة لعلاجها وتنميته معرفياً ووجدانياً ومهارياً.

#### طرق التدريس:

طرق التدريس بشكل عام تعتبر عنصر أساسياً من عناصر العملية التعليمية ، ويقصد بها مجموعة الأفعال والأداءات والأنشطة التي يقوم بها المعلم بغرض جعل المتعلمين يحققون أهداف تعليمية محددة حيث تستخدم الطريقة في توصيل محتوى

المنهج ، وطريقة التدريس لها مواصفات محددة ويمكن لأي معلم أن يقوم بالتدريس بالطريقة التي يرغب في اتباعها بحيث تتناسب مع محتوى المنهج أو وحدة التدريس (عبدالله، 2012).

أما طرق التدريس الحديثة هي التي تعتمد في تنفيذها على الاهتمام بالمتعلم ، وفهم الاختلاف بين المتعلمين ومراعاة المشاكل أو صعوبات التعلم لديهم ، كما تعتمد على التفاعل داخل الغرفة الدراسية ما بين المعلم والمتعلم من جهة وما بين المتعلمين من جهة أخرى كما تساعد في الحصول على المعلومات بطريقة سهلة وسريعة ومن أهم الطرق الحديثة المستخدمة في مجال التعليم على سبيل المثال لا الحصر الدروس التفاعلية ودروس تقنية الواقع الافتراضي والتعلم المدمج والتعلم القائم على المشاريع والتعلم التعاوني والتعلم القائم على حل المشكلات.

#### الدراسات المرجعية:

1. دراسة (حماد و النخالة، 2009): مدى امتلاك المعلمين لخصائص المعلم العصري من وجهة نظر مديري المدارس والمشرفين التربويين في محافظات غزة ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى امتلاك المعلمين لخصائص المعلم العصري من وجهة نظر مديري المدارس والمشرفين التربويين في محافظات غزة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (103) مدير ومديرة ، (52) مشرفاً ومشرفة من العاملين بوزارة التربية والتعليم العالي بمحافظة غزة ، واستخدم الباحثان لجمع المعلومات استبانة خاصة تكونت من (49) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رباعية التدرج هي الخصائص المهنية والعقلية والشخصية والاجتماعية والثقافية. وقد حلت نتائج الدراسة باستخدام البرنامج المحوسب SPSS ، التكرارات والمتوسط الحسابي، ومعامل ارتباط بيرسون ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لمدى امتلاك المعلمين لخصائص المعلم العصري من وجهة نظر المشرفين التربويين (67.5%) كانت ترتيبها كالتالي: الخصائص الشخصية ، الاجتماعية ، العقلية ، الثقافية ، المهنية ، كما دلت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تُعزي لمتغير المسمى الوظيفي (مشرف ، مدير) عدا البعد الرابع فقد كانت الفروق لصالح مدير المدرسة ، ومن توصيات الدراسة تضمين المقررات الدراسية في مؤسسات إعداد المعلمين (الجامعات) على مساقات دراسية تعالج فيها القضايا المتعلقة بخصائص المعلم العصري.

2. دراسة (الناقة و أبو ورد، 2009) إعداد المعلم وتنميته مهنيًا في ضوء التحديات المستقبلية ، هدفت الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات المعاصرة في مجال إعداد المعلم وتنميته مهنيًا ، وتوضيح كيف يسهم تطوير برامج إعداد المعلم وتنميته مهنيًا في الارتقاء بمهنة التعليم ، وتقديم تصور مقترح لتطوير نظام إعداد المعلم وتنميته مهنيًا بما يتناسب مع الاتجاهات المعاصرة ، ومن أهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة أن إعداد المعلم عملية مستمرة تشمل الإعداد قبل الخدمة والتدريب في أثناء الخدمة ، وعلية فإن التنمية المهنية للمعلم عملية تتصف بالديمومة ولا تنتهي عند تخرج الطالب من الكلية ، فقد أملت النظورات تفكيراً جديداً في مهام المعلم ، و مراحل إعداده ، والتي أصبحت تتوثق وتتم وتتكامل في منظومة تعليمية هدفها الاحتفاظ بكفاءة المعلم مدى حياته المهنية وطرح الاستراتيجيات الجديدة داخل النظام التعليمي لتطوير أداء المعلم يتطلب شروطاً أساسية مثل الاستجابة لحاجة يحس بها المعلم والمدرسة والمجتمع.

3. دراسة (عبدالرحمن، أحمد، و بن ذهبية، 2021) درجة كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في استخدام طرق التدريس الحديثة في مرحلة التعليم المتوسط ، هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كفاءة معلم التربية البدنية والرياضية في استخدام

أساليب التدريس الحديثة في ضوء ما نص عليه منهج الجيل الثاني، وتكونت عينة الدراسة من 60 معلماً من معلمي التعليم المتوسط بولاية مستغانم ، واعتمدت على قائمة أعدها فريق البحث مكونة من محور، يحتوي على 16 فقرة تتضمن الإلمام بالاستراتيجيات الحديثة وتوظيفها في دراسة التربية البدنية والرياضة ، وكذلك تنظيم الدرس، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وأظهرت النتائج أن هناك تباين في استخدام طرق التدريس من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط ، وأن تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة مقتصر على التسلطية وأن المدرس هو محور العملية التعليمية التعلمية ويبقى دور المتعلم سلبي ، وأن العمل بمنهاج الجيل الثاني كمحتوى أما تطبيقاً لا ينفذ أو يمكن القول أن هناك خلل في التنفيذ ، وخالصة القول أن معلم التربية البدنية والرياضية لا يستخدم طرق التدريس الحديثة ويُعزى ذلك إلى ضعف الكفاءة التدريسية لدى المعلم.

**4. دراسة (بن علال، 2018)** واقع استخدام طرق التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ، هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع استخدام طرق التدريس الحديثة في بناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة وتمثلت عينة الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الثانوي لولاية ورقلة والبالغ عددهم 30 أستاذ واعتمد الباحث على استبيان لقياس مستوى استخدام طرق التدريس الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية والذي اعتمد على الأبعاد التالية (الاهداف التعليمية ، التخطيط ، الكفاءات ، الممارسات التعليمية ، التقويم) واستنتج الباحث أن هناك درجة قوية من استخدام الأبعاد النظرية والأبعاد التطبيقية ، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية تؤكد أن الأبعاد النظرية لها علاقة ارتباطية قوية بالأبعاد التطبيقية ، واستنتجت الدراسة أيضاً أن هناك صعوبات متنوعة منها صعوبات تخص الأستاذ وصعوبات خارج نطاق الأستاذ ، وأوصت الدراسة بضرورة وضع برنامج عملي ميداني يتضمن حصص تعليمية تعتمد على الملاحظة وكيفية تطبيق الأبعاد النظرية في الواقع في ظل المنهاج الجديد أي المقاربة بالكفاءة:

#### إجراءات البحث:

تضمنت إجراءات البحث الخطوات التالية:

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

نظراً لكون البحث يتعلق بمعرفة مدى كفاءة معلمي ومعلمات التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي ببلدية أبوسليم ، لذلك أشتمل مجتمع البحث على المعلمين والمعلمات القائمين على تدريس مقرر التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي ببلدية أبوسليم حيث قُدّر عددهم بحوالي (200) معلم و معلمة.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث تمثلت في (36) معلم و (34) معلمة بمجموع (70) معلم ومعلمة ، بنسبة قدرت حوالي 35% من مجتمع البحث.

## اداة جمع البيانات:

تم الاستعانة في هذا البحث باستمارة الاستبيان المستخدمة في دراسة (عبدالرحمن، أحمد، و بن ذهيبية، 2021).  
الدراسة الاستطلاعية:

تم في هذا البحث إجراء دراسة استطلاعية على عدد (15) معلم ومعلمة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية، في الفترة من 4-2-2024 إلى 8-2-2024 لغرض التحقق من الشروط العلمية للاستمارة (الصدق ، الثبات ).

## الصدق الظاهري:

تم عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال طرق تدريس التربية البدنية بلغ عددهم (8) وذلك للتأكد من الصدق الظاهري للاستمارة ، وللتأكد من الصياغة العلمية لعبارات الاستمارة من حيث مناسبتها أو عدم مناسبتها لقياس وجمع البيانات للبحث الحالي ، حيث تم اعتماد الاستمارة والتي تضمنت على محور بعنوان ( إمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية ) ويندرج تحت المحور (16) عبارة.

## صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة.

## جدول (1) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور (إمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية)

ت	المحور إمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	حظيت بتكوين خاص بالاستراتيجيات والطرق الحديثة في تدريس التربية البدنية	0.79	0.04
2	حظيت بتكوين خاص في مجال أساليب التدريس الحديثة لتدريس التربية البدنية	0.73	0.03
3	دائماً ما أشرك المتعلمين في إنجاز الدرس وفق الأهداف الموضوعية	0.85	0.03
4	دائماً استخدم طريقة التعلم التعاوني في تدريس مختلف أنشطة التربية البدنية	0.73	0.03
5	لدي إطلاع على كل ما هو جديد من أساليب وطرق تدريس حديثة في التربية البدنية	0.70	0.04
6	أعتمد على الخبرة في التدريس	0.74	0.04
7	أصمم بطاقة الواجب موضعاً فيها معايير الاداء والتغذية الراجعة	0.76	0.04
8	أفتح المجال للممارسات المفتوحة حسب ميول المتعلمين	0.82	0.03
9	أجد صعوبة في تحسين وتنمية الاداء الحركي للمتعلمين خلال درس التربية البدنية	0.86	0.00
10	أصمم المواقف التعليمية في شكل مشكلات والحلول تُترك للمتعلمين	0.80	0.03
11	أتيح فرصة اكتشاف الاداء الصحيح للمتعلمين من خلال أسئلة موجهة	0.88	0.00
12	أعتمد على طريقة التعلم التعاوني في تصميم المواقف التعليمية	0.75	0.00
13	أعتمد على زيارات التفتيش التربوي في تطوير مهاراتي التدريسية	0.86	0.00
14	نادراً ما اععمل على التنوع في توظيف طرق التدريس الحديثة	0.70	0.04
15	دائماً اكون مسؤول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور المتعلم يكمن في التلقي والاداء فقط	0.75	0.00
16	دائماً اعتمد على اسلوبي الخاص في التحكم وإخراج الدرس	0.77	0.03
	المحور ككل	852.6	88.04

يتضح من الجدول (1) معامل الارتباط "بيرسون" بين كل عبارة على حدى والدرجة الكلية للمحور ، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة في الجدول دالة عند مستوى معنوية 0.05 حيث تراوحت ما بين (0.88 إلى 0.70) وبذلك يعتبر الاستبيان صادق للقياس الذي وضع من أجله.

#### معامل الثبات:

يعد معامل الثبات من المؤشرات الضرورية لاكتمال معايير استخدام استمارة الاستبيان ، حيث تم استخدام معامل الثبات لمحور الاستبيان بطريقة الفا كرو نباخ.

#### جدول (2) يبين معامل الثبات لمحور الاستبيان

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	محور الاستبيان
0.83	0.73	إمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية

يتضح من خلال جدول (2) قيمة معامل ثبات الفا كرو نباخ حيث سجلت ما قيمته (0.73) مما يدل على تمتع المحور بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته.

#### طريقة التقييم ومفتاح التصحيح للاستمارة:

تم استخدام مقياس ثلاثي التدرج والجدول 3 يبين تفاصيل مفتاح التصحيح للمقياس.

#### جدول (3) مقياس ثلاثي التدرج

لا (بدرجة ضعيفة)	إلى حد ما (بدرجة متوسطة)	نعم (بدرجة كبيرة)	الإجابة
1	2	3	مفتاح التصحيح

#### الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية للبحث وذلك بتطبيق استمارة الاستبيان على عينة البحث الأساسية من معلمين ومعلمات بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبوسليم للعام الجامعي 2023-2024 في الفترة من 25-2-2024 إلى 14-3-2024.

#### المعالجات الإحصائية:

باستخدام برنامج ( SPSS ) تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.

- معامل الارتباط.

- النسبة المئوية.
- درجة العبارة.
- الوزن النسبي.
- عرض النتائج:

جدول (4) يبين التكرارات والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي والرأي السائد لإجابات العينة (ن = 70)

ت	المحور المام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية	(بدرجة كبيرة) نعم	%	(بدرجة متوسطة) إلى حد ما	%	(بدرجة ضعيفة) لا	%	درجة العبارة	الوزن النسبي	الرأي السائد
1	حظيت بتكوين خاص بالاستراتيجيات والطرق الحديثة في تدريس التربية البدنية	43	%61.4	22	%31.4	5	%7.1	178	%84.76	(بدرجة كبيرة) نعم
2	حظيت بتكوين خاص في مجال أساليب التدريس الحديثة لتدريس التربية البدنية	35	%50.0	27	%38.6	8	%11.4	167	%79.52	(بدرجة كبيرة) نعم
3	دائماً ما أشرك المتعلمين في إنجاز الدرس وفق الأهداف الموضوعية	37	%52.9	25	%35.7	8	%11.4	169	%80.47	(بدرجة كبيرة) نعم
4	دائماً استخدم طريقة التعلم التعاوني في تدريس مختلف أنشطة التربية البدنية	36	%51.4	24	%34.3	10	%14.3	166	%79.04	(بدرجة كبيرة) نعم
5	لدي إطلاع على كل ما هو جديد من أساليب وطرق تدريس حديثة في التربية البدنية	39	%55.7	26	%37.1	5	%7.1	174	%82.85	(بدرجة كبيرة) نعم
6	أعتمد على الخبرة في التدريس	40	%57.1	20	%28.6	10	%14.3	170	%80.95	(بدرجة كبيرة) نعم

نعم (بدرجة كبيرة)	%83.80	176	%10.0	7	%28.6	20	%61.4	43	أصمم بطاقة الواجب موضحاً فيها معايير الاداء والتغذية الراجعة	7
إلى حد ما (بدرجة متوسطة)	%69.52	146	%28.6	20	%40.0	28	%31.4	22	أفتح المجال للممارسات المفتوحة حسب ميول المتعلمين	8
نعم (بدرجة كبيرة)	%74.76	157	%17.1	12	%41.4	29	%41.4	29	أجد صعوبة في تحسين وتنمية الاداء الحركي للمتعلمين خلال درس التربية البدنية	9
نعم (بدرجة كبيرة)	%72.38	152	%22.9	16	%37.1	26	%40.0	28	أصمم المواقف التعليمية في شكل مشكلات والحلول تُترك للمتعلمين	10
نعم (بدرجة كبيرة)	%82.38	173	%8.6	6	%35.7	25	%55.7	39	أُتيح فرصة اكتشاف الاداء الصحيح للمتعلمين من خلال أسئلة موجهة	11
نعم (بدرجة كبيرة)	%80.95	170	%8.6	6	%40.0	28	%51.4	36	أعتمد على طريقة التعلم التعاوني في تصميم المواقف التعليمية	12
إلى حد ما (بدرجة متوسطة)	%71.42	150	%21.4	15	%42.9	30	%35.7	25	أعتمد على زيارات التفتيش التربوي في تطوير مهاراتي التدريسية	13
نعم (بدرجة كبيرة)	%73.80	155	%24.3	17	%30.0	21	%45.7	32	نادراً ما اعمل على التنوع في توظيف طرق التدريس الحديثة	14

نعم (بدرجة كبيرة)	75.23%	158	20.0%	14	34.3%	24	45.7%	32	دائماً اكون مسؤول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور المتعلم يكمن في التلقي والاداء فقط	15
نعم (بدرجة كبيرة) إلى حد ما (بدرجة متوسطة)	79.04%	166	8.6%	6	45.7%	32	45.7%	32	دائماً اعتمد على اسلوبي الخاص في التحكم وإخراج الدرس	16
83.11%		النسبة المئوية للمحور								

يتضح من خلال جدول (4) نتائج محور البحث (الإمام وتوظيف المعلم لطرق التدريس الحديثة بدرس التربية البدنية) والمتضمن 16 عبارة ، من خلال المعالجات الاحصائية لاستجابات عينة البحث تم التوصل إلى النسب المئوية ودرجة الترتيب لكل عبارة بين عبارات المحور ، وكذلك تم عرض الرأي السائد لخيارات الاستجابة الثلاثي لكل عبارة حيث تراوحت النسبة المئوية للعبارات ما بين (84.76%) و (69.52%)، حيث يتضح أن العبارات ذات التسلسل (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (9) (10) (11) (12) (14) (15) (16) تحصلت على نسب عالية وكان الرأي السائد في حدود عينة البحث هو (نعم بدرجة كبيرة)، اما العبارات ذات التسلسل (8) (13) فقد كان الرأي السائد في حدود عينة البحث هو (إلى حد ما بدرجة متوسطة).

#### مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج توصل الباحث إلى أنه يوجد قصور لدى المعلم في فتح المجال للمتعلمين للممارسات المفتوحة حسب ميولهم ، فقد كانت النسبة المئوية لهذه العبارة (69.52%) حيث أن عدم قدرة المعلم على فتح المجال للممارسة يمكن أن نعهه ضعف في كفاءة المعلم في استخدام الطرق الحديثة في تدريس الجانب التطبيقي حسب الميول والاهتمامات ، أيضاً من خلال العرض تم ملاحظة أن هناك ضعف لدى المعلم في استخدام طريقة التعلم التعاوني في تدريس الأنشطة والتي تعتبر من أهم الطرق الحديثة في التدريس ، ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في حدود عينة البحث يتضح من جهة أن المعلم لديه خبرة وتكوين ودراية بكل ما هو جديد في مجال طرق التدريس الحديثة في الجانب النظري ولكن يوجد ضعف لدى المعلم في استخدامها في الجانب التطبيقي ويقتصر اعتماده في التدريس على الطرق القديمة والتقليدية المبنية على الالتقاء ، حيث تتوافق نتائج البحث الحالي مع دراسة (عبدالرحمن، أحمد، و بن ذهبية، 2021) والتي استخلصت في نتائجها أن هناك تباين في استخدام طرق التدريس الحديثة حيث أن اغلب المعلمين يقتصر تدريسهم على التسلطية وأن المعلم هو محور العملية التعليمية ويبقى دور المتعلم سلبي ويُعزى ذلك إلى ضعف الكفاءة التدريسية لدى المعلم في الجانب التطبيقي ، واستناداً إلى توصيات دراسة (الناقة و أبو ورد، 2009) في أن إعداد المعلم عملية مستمرة تشمل الإعداد قبل الخدمة والتدريب أثناء الخدمة عليه

فإن التنمية المهنية للمعلم عملية مستمرة تتصف بالديمومة ولا تنتهي عند تخرج الطالب من الكلية ، حيث أصبح إعداد المعلم عملية مستمرة تتوثق وتتم وتتكامل في منظومة تعليمية هدفها الاحتفاظ بكفاءة المعلم مدى حياته المهنية وطرح الاستراتيجيات الجديدة داخل النظام التعليمي لتطوير أداء المعلم يتطلب شروطاً أساسية مثل الاستجابة لحاجة يحس بها المعلم والمدرسة والمجتمع.

#### الاستنتاجات:

من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث وتحليل مضمون النتائج استخلص الباحث الاستنتاجات التالية:

1. هناك ضعف لدى معلمي التربية البدنية في استخدام طرق التدريس الحديثة في الجانب التطبيقي.
2. معلمي التربية البدنية لديهم تكوين ودراسة بالجانب النظري في طرق التدريس الحديثة ، ولديهم ضعف في طريقة استخدامها في الجانب التطبيقي.
3. أغلب المعلمين يقتصر استخدامهم في تدريس التربية البدنية على الطرق القديمة والتقليدية المبنية على الالتقاء من قبل المعلم.
4. يواجه المعلم صعوبة في تحسين وتنمية الأداء الحركي للمتعلمين خلال الدرس ويُعزى ذلك إلى عدم كفاية الوعاء الزمني المتاح للجانب التطبيقي.
5. هناك ضعف لدى المعلمين في الاعتماد على زيارات التفتيش التربوي لتطوير مهاراتهم التدريسية التي من أهمها استخدام الطرق الحديثة في التدريس.

#### التوصيات:

من خلال استنتاجات البحث تم التوصل إلى التوصيات التالية:

1. يجب العمل على رفع كفاءة المعلم في الجانب التطبيقي من خلال زيادة الوعاء الزمني للتدريب الميداني ، وتكثيف الدورات التدريبية بعد التخرج وأثناء الخدمة.
2. العمل على عقد دورات تكوينية لمعلم التربية البدنية متخصصة في التدريب العملي على استخدام طرق التدريس الحديثة على أن تكون بشكل دوري لمواكبة التطور التكنولوجي الحاصل في مجال تدريس التربية البدنية.
3. توفير الامكانيات اللازمة لمساعدة المعلم على استخدام طرق التدريس الحديثة.
4. مراجعة البرامج والمناهج المستخدمة في مرحلة التعليم الاساسي بما يواكب التطور التكنولوجي في مجال طرق التدريس.
5. على الجهات المختصة تكثيف زيارات التفتيش التربوي وأن لا تكون الزيارات شكلية بل يجب أن يكون هناك متابعة من قبل التفتيش في تنفيذ الجانب التطبيقي لدرس التربية البدنية.
6. على المهتمين بهذا المجال القيام بدراسات مشابهة خلال فترات زمنية متباعدة لمعرفة مدى التطور الحاصل في استخدام طرق التدريس الحديثة.
7. على المهتمين بهذا المجال القيام بدراسات مشابهة مع التركيز على معرفة الفروق من حيث الجنس والخبرة والمؤهل العلمي بين المعلمين في استخدام طرق التدريس الحديثة.

#### المراجع:

السيد سلامة الخميسي. (2002). دراسات وبحوث عن المعلم العربي / بعض قضايا التكوين ومشكلات الممارسة المهنية. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

بن قناب عبدالرحمن، عطا الله أحمد، و جعدم بن ذهيبه. (2021). درجة كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في استخدام طرق التدريس الحديثة في مرحلة التعليم المتوسط. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 69، الصفحات 146-158.

- جلال بن علال. (2018). واقع استخدام طرق التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي. *المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*.
- خليل عبدالفتاح حماد، وسمية سالم النخالة. (2009). مدى امتلاك المعلمين لخصائص المعلم العصري من وجهة نظر مديري المدارس والمشرفين التربويين في محافظات غزة. *المؤتمر التربوي - المعلم الفلسطيني - الواقع والمأمول*. الجامعة الاسلامية بغزة - فلسطين.
- زكية إبراهيم كامل، و آخرون. (2007). *طرق التدريس في التربية الرياضية اساسيات في التربية الرياضية* (المجلد 1). الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- صلاح أحمد الناقة، وإيهاب محمد أبو ورد. (2009). إعداد المعلم وتنميته مهنيًا في ضوء التحديات المستقبلية. *المؤتمر التربوي - المعلم الفلسطيني - الواقع والمأمول*. الجامعة الاسلامية بغزة - فلسطين.
- عصام متولي عبدالله. (2012). *الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية* (المجلد الثانية). الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- علي راشد. (2002). *خصائص المعلم العصري وأدواره ، الاشراف عليه ، تدريبيه* (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود احمد شوق، و محمد مالك السعيد. (2001). *معلم القرن الحادي والعشرين* اختياره ، إعداده ، تنميته ، في ضوء التوجهات الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- وليد احمد جابر. (2005). *طرق التدريس العامة - تخطيطها وتطبيقاتها التربوية* (المجلد 2). عمان: دار الفكر.

## أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية

## Reasons for the phenomenon of rioting in football stadiums in the Western Region

أ. رضوان إبراهيم الأخضر

الإيميل: radwangreen1@gmail.com

تاريخ القبول / 2 / 12 / 2024

درجة التقييم ( 70 )

تاريخ الاستلام / 31 / 10 / 2024

## الكلمات المفتاحية: ظاهرة الشغب - ملاعب كرة القدم

## Keywords: hooliganism - football stadiums

## ملخص البحث :

هدف البحث التعرف على أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة، حيثُ تكون مجتمع البحث من الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم خلال الموسم الرياضي 2024/2023، كما تم إختيار العينة بالطريقة العمدية والعشوائية وشملت بعض الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم بالمنطقة الغربية، وقد تم استهداف (608) للدراسة الأساسية مقسمين كالتالي: (340) جمهور، (18) إعلاميين، (30) حكام، (150) لاعبين، (70) مدربين وإداريين، وتم تطبيق إستمارة لجمع البيانات من إعداد الباحث بعد الإستعانة بمراجع ودراسات سابقة لها علاقة بموضوع البحث وتم إجراء المعاملات العلمية وضبطها وتوزيعها، حيث كانت أهم نتائج هذا البحث هي قلة الوعي الرياضي لدى بعض أفراد الجمهور، وتعصب الجمهور الرياضي لفريقه بعيداً عن الروح الرياضية، كذلك التضخيم الإعلامي المبالغ في المباريات الفاصلة والنهائية، والأخطاء التحكيمية المتكررة أثناء المباراة وعدم سيطرة الحكم على قراراته، وطرده أحد اللاعبين من اللعب بشكل غير مُبرر، وعدم إلمام الإداريين بمهامهم نحو الفريق كانت من ضمن أسباب ظاهرة الشغب.

## Abstract:

The aim of the research is to identify the causes of the phenomenon of rioting in football stadiums in the Western Region. The researcher used the descriptive approach for its suitability and the nature of the study, as the research community consisted of the public, media professionals, referees, players, coaches and administrators in the game of football during the 2023/2024 sports season. The sample was chosen intentionally and randomly and included some members of the public, media professionals, referees, players, coaches and administrators in the game of football in the Western Region. It was targeted For the basic study, they were divided as follows: (340) audience members, (18) media professionals, (30) referees, (150) players, (70) coaches and administrators. A form was applied to collect data prepared by the researcher after consulting references and previous studies related to the subject of the research. Scientific transactions, their control and distribution, as the most important results of this research were the lack of mathematical awareness among some members of the public The fanaticism of the sports fans towards their team, far from the spirit of sportsmanship, as well as the exaggerated media exaggeration in the playoff and final matches, the repeated refereeing errors during the match, the referee's lack of control over his decisions, the unjustified expulsion of one of the players from the game, and the lack of knowledge of the administrators in their duties towards the team were among the reasons for the phenomenon of rioting(608) ...

## مقدمة البحث :

تعتبر الأزمة الناتجة عن شغب الملاعب والتعصب التي تواجه الرياضة المحلية والعالمية من أكثر الأزمات حساسية وقد وصلت الأمور فيها إلى حد الحروب أو قطع العلاقات الدبلوماسية أو الاعتداء علي مواطني الدولة لدي الدولة التي خسرت المباراة أو التي احرمت من نتيجة المباراة .

وعلي الرغم من أن لعبة كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم إلا أنها تكاد تفقد مكانتها المرموقة بين الألعاب الرياضية المختلفة بسبب خروج بعض متابعي وممارسي هذه اللعبة عن التقاليد الرياضية الأصلية وروح المنافسة الرياضية فأصبح العنف في مجال الرياضة صورة واضحة وعمامة ومؤسفة وفي الوقت نفسه تهدد مسيرة هذه اللعبة وتبعدها عن أهدافها الحقيقية في خلق المواطن الصالح بديناً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، بالإضافة إلي كونها منفساً للترويح وتدعيماً للصحة ومتعة للجماهير. (6: 77)

أي إن إستمرار ظاهرة العنف الرياضي، يعد مؤشراً على حالة العنف والإرهاب الذي يشهده العالم، فالعنف الرياضي إرهاباً أيضاً يهدد مسيرة الرياضة في جميع تنظيّماتها وميادينها، وإن مشاهدة أحداث العنف وبشكل مستمر من خلال وسائل وأجهزة الأعلام الرياضي المختلفة، يؤدي إلى رفع مستوى الإثارة (النفسية والعاطفية عند الجمهور) مما يؤدي إلى إحتمال حدوث السلوك العدواني عند الأفراد، لا سيما إذا كان العنف الذي يحدث بدون مبرر، ففي هذه الحالة يصبح التأثير أكبر وأخطر .

لذا تسعى المؤسسات التربوية على تعديل السلوك، للتغلب على السلوك العدواني، الذي يتصف به المشاغبون في مدرجات الملاعب، وإن سلوك الإنسان في أي موقف من مواقف الحياة ليس من السهل فهمه وتحليله، بل وصفه وصفاً دقيقاً في كل الأحوال، نظراً لما يتصف به من التنوع والتعقيد، فالسبب يرتبط بحالة الكائن الحي الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة وبمؤثرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (4: 5)

## مشكلة البحث :

إن متطلبات التنافس في كرة القدم قد بلغت مرحلة متقدمة في جوانب الأعداد البدنية والفنية والتكتيكية ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي فقد تعدى الصراع التنافسي السلوكيات المتعارف عليها والتي حددها القانون وأصبح من السهل إهدار الأخلاق من قبل اللاعبين والمدربين والجمهور والأعلام ؛ وأصبح العنف والعدوان وسيلة للتعبير في الملاعب والذي ينتقل بدوره إلي ملايين المشاهدين أمام شاشات التلفزيون الذي ينتقل إليهم حمي العنف والعدوانية وتتحول طاقاتهم نحو التعصب داخل المجتمعات (8 : 473)

وان عدوى هذه الظاهرة قد وصلت إلي ملاعبنا ؛ مما أدى إلي تدهور الجانب الخلفي لدى بعض اللاعبين ؛ وهنا نبرز أهمية التربية الخلقية وهي مسئولية تقع علي عاتق المؤسسات التربوية ووسائل الإعلام ؛ إذا يجب ان تبدأ مع الطفل منذ الصغر وتعمل علي تربيته السليمة من توجيه سلوكه والتحكم في التوترات للتخلص من الضغوط والانفعالات . (7 : 69)

لذا فإن هذه العوامل عندما تكون سلبية في حياة مشاهدي كرة القدم تعمل بذلك علي تصاعد ظاهرة الشغب بشكل مخيف يهدد شعبية كرة القدم ؛ نتيجة للأعمال الإجرامية التي يرتكبها المشاغبون داخل وخارج الملاعب ؛ وهذه التصرفات التي لا ترضي متتبعي كرة القدم ولا تخدم المجتمع (2 : 4)

عليه يحاول الباحث من خلال هذا البحث أن يصب كل جهده حول دراسة وتقصي أسباب هذه الظاهرة بالمنطقة الغربية، وذلك لأن معظم الدلائل الواقعية أثبتت وجودها في بعض المباريات، وخاصة مباريات ذات إهتمام الإعلام الرياضي والجمهور الرياضي.

## هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية.

## تساؤلات البحث :

- 1- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب الجمهور؟
- 2- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب الإعلاميين؟
- 3- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب الحكام؟
- 4- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب اللاعبين؟
- 5- هل ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بسبب المدربين والإداريين؟

## مصطلحات البحث :

## الشغب :

وهو حالة من السلوك تتسم بالتطرف باستخدام القوة سواء بالقول أو الفعل ؛ ويتخذ هذا السلوك مظاهر مختلفة

؛ كإطلاق الشتائم أو التشجيع والتهافات المنافية للأخلاق. (3 : 344)

## العنف :

وهو استخدام القوة بأسلوب غير مشروع أو غير قانوني ؛ ومن شأنه أن يعمل علي سلب إرادة الغير .

( 9 : 141 )

## التوتر :

وهي حالة تحدث للشخص نتيجة نقص التوازن الداخلي. (1 : 56)

## السلوك الإنساني :-

هو سلسلة من الاختيارات يقوم بها الفرد من بين استجابات ممكنة عند تنقل الفرد من موقع إلي آخر .

( 10 : 24 )

الدراسات السابقة :

**1- دراسة محمود بسيوني وباسم فاضل عباس (1989) (8)**

عنوانها : حول ظاهرة العنف والعدوان في كرة القدم دراسة تحليلية مقارنة علي الفرق المشاركة في بطولة العالم لكرة القدم ( المكسيك 86).

هدفت الدراسة إلي تحديد مفهوم العنف والعدوان في كرة القدم والتعرف علي طبيعة الأخطاء السلوكية في بطولة العالم لكرة القدم ( المكسيك 86)، وقد استخدم الدارسان المنهج الوصفي عن طريق الملاحظة الموضوعية، وقد إشمطت العينة على لاعبي الفرق المشاركة في كأس العالم لكرة القدم في المكسيك 86، وتوصلت الدراسة إلي أن الحمل النفسي الزائد من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلي زيادة التوتر في مباريات كرة القدم .

**2- دراسة قاسم حسن حسين، عبدالاله ناجي الجميلي (1990) (5)**

عنوانها : السلوك المُدان في النشاط الرياضي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب التي تكمن وراء السلوك الرياضي أثناء السباقات الفرقية (كرة القدم، السلة، اليد)، كذلك التعرف على الإنعكاسات النفسية السلبية على المستوى الرياضي أثناء السلوك الرياضي، إستخدم الدارسان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد إشمطت العينة على (160) من لاعبي الدرجة الأولى في لعبة كرة القدم والسلة واليد في محافظة بغداد، وتوصلت الدراسة إلى أن من أسباب السلوك المُدان ما يتعلق بالعلامات الإنفعالية وضعف العلاقة العائلية، كذلك الشعور باليأس وإنعدام الأمل في الفوز .

**3- دراسة البشير الشارف عبد الجواد (2003) (2)**

عنوانها : أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بمنطقة طرابلس ودور الإعلام في الحد من هذه الظاهرة.

هدفت الدراسة إلي التعرف على أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بمنطقة طرابلس، وقد استخدم الدارس المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد إشمطت العينة ( الجمهور ؛ اللاعبين ؛ المدربين ؛ والاداريين ؛ الحكام ) وبالطريقة العمدية العشوائية، وقد توصلت الدراسة إلي ضعف توفير الأمن والقرارات الخاطئة التي يتخذها الحكام وقلة الوعي الرياضي للجمهور سبب من أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم .

#### مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد الخطوات المتبعة لإجراء البحث.
- إعداد إستمارة جمع البيانات والمعلومات وكيفية إجراء المعاملات العلمية عليها.
- اختيار مشكلة البحث من خلال توصيات تلك الدراسات.
- تحديد المنهج المناسب لهدف البحث.
- تحديد أسلوب اختيار العينة وتحديد عددها.
- تحديد الإجراءات الإحصائية المناسبة لهذا البحث.

#### 3- إجراءات البحث :

#### 3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث،

#### 3-2 مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم خلال

الموسم الرياضي 2024/2023.

## 3-3 عينة البحث :

العينة هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، وهي جزء من مجتمع البحث، وكان مجتمع البحث في هذه الدراسة هم الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم خلال الموسم الرياضي 2024/2023. ولقد كان اختيار العينة بالطريقة العمدية وشملت بعض الجمهور، الإعلاميين، الحكام، اللاعبين، المدربين والإداريين في لعبة كرة القدم بالمنطقة الغربية، وقد تم استهداف (608) للدراسة الأساسية مقسمين كالتالي: (340) جمهور، (18) إعلاميين، (30) حكام، (150) لاعبين، (70) مدربين وإداريين، وتم استهداف (63) للدراسة الإستطلاعية حيث تم توزيعهم على الفئات المستهدفة في هذه الدراسة.

## 3-4 أداة البحث:

قام الباحث بدراسة مسحية لجميع الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث "ظاهرة الشغب" ومن أهمها دراسة البشير الشارف عبدالجواد (2)، وفي ضوء ما تم الإطلاع عليه والإستفادة منه توصل الباحث إلى تحديد المحاور الرئيسية التي تشملها إستمارة جمع البيانات وعددها (5) محاور للفئات المستهدفة "جمهور، إعلاميين، حكام، لاعبين، مدربين وإداريين"، وتم عرض هذه المحاور على (5) من خبراء في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بدرجة "دكتوراه" لإبداء الرأي حول مناسبتها لظاهرة الشغب، وقد تم الموافقة على هذه المحاور الخمسة لقياس ظاهرة الشغب، ثم بعد ذلك قام الباحث بصياغة العبارات التي تتناسب مع كل محور من المحاور الخمسة الرئيسية وفقاً للأهمية النسبية التي حددها الخبراء والتي بلغ عددها (60) عبارة قام بعرضها على الخبراء، حيث تم إستبعاد (14) عبارة كالتالي (4) عبارات من محور الجمهور، (2) عبارة من محور الإعلاميين، (3) عبارات من محور الحكام، (3) عبارات من محور اللاعبين، (2) عبارة من محور المدربين والإداريين، وبذلك أصبح العدد الكلي للإستمارة (46) عبارة مقسمة كالتالي (10) عبارات من محور الجمهور، (8) عبارات من محور الإعلاميين، (9) عبارات من محور الحكام، (10) عبارات من محور اللاعبين، (9) عبارات من محور المدربين والإداريين.

## 3-5 : الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الإستمارة على عينة استطلاعية قوامها (63) ما بين "جمهور، إعلاميين، حكام، لأعبين، مدربين وإداريين" من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وخارج إطار عينة الدراسة، وقد استغرقت فترة العينة الاستطلاعية شهر (من 06/03/2024 لغاية 02/04/2024)، وتم إجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية حيث تم إستخدام صدق المحتوى بعرض الإستمارة على الخبراء كذلك قام الباحث بإيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور حيث أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05)، ولثبات الإستمارة تم التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها (63) من جميع الفئات المستهدفة وأعيد التطبيق عليها مرة ثانية بعد (5) أيام وأعطت نفس النتائج.

## 3-6 : الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية على أفراد عينة البحث "جمهور، إعلاميين، حكام، لأعبين، مدربين وإداريين". للفترة من 17/04/2024 ولغاية 16/05/2024.

## 3-7 الإجراءات الإحصائية :

1- النسبة المئوية.

2- درجة العبارة.

3- الوزن النسبي.

## 4- عرض ومناقشة النتائج :

## جدول رقم ( 1 )

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات الجمهور على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية ( ن = 340 )

الإحصائيات										العبارة	ت
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات							
				لا		أحياناً		نعم			
				%	ك	%	ك	%	ك		
نعم	5	%77.54	791	%23.2	79	%20.9	71	%55.9	190	قرب جماهير الأندية المتنافسة في المدرجات دون الفصل بينهم	1
لا	10	%60.29	615	%48.2	164	%22.6	77	%29.1	99	عدم إمام بعض الجمهور الرياضي بقانون اللعبة	2
نعم	2	%82.45	841	%20.6	70	%11.5	39	%67.9	231	تعصب الجمهور لفريقه بعيداً عن الروح الرياضية	3
نعم	4	%78.92	805	%19.4	66	%24.4	83	%56.2	191	عدم التزام المشجعين بالقرارات التنظيمية أو الإدارية أو الفنية الموضوعية من قبل الاتحاد	4
نعم	7	%69.11	705	%36.2	123	%20.3	69	%43.5	148	قيام بعض من المشجعين بأعمال شغب معينة قبل المباراة	5
نعم	6	%71.86	733	%34.1	116	%16.2	55	%49.7	169	رفع شعارات في المدرجات تلم عن التعصب	6
نعم	1	%85.49	872	%19.1	65	%5.3	18	%75.6	257	قلة الوعي الرياضي لدى بعض أفراد الجمهور	7
لا	8	%65.09	664	%41.2	140	%22.4	76	%36.5	124	إستياء الجمهور من الطريقة التي يلعب بها فريقه	8
لا	9	%61.17	624	%48.8	166	%18.8	64	%32.4	110	إستخدام بعض المشجعين ألفاظ نابية	9
نعم	3	%80.39	820	%18.2	62	%22.4	76	%59.4	202	عدم الرضاء عن مستوى التحكيم	10
% 73.23		النسبة المئوية لإجابات الجمهور على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم									

من خلال عرض الجدول رقم (1) والخاص بإجابات الجمهور على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (1، 3، 4، 5، 6، 7، 10) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي ( 77.54، 82.45، 78.92، 69.11، 71.86، 85.49، 80.39) وبترتيب العبارات توالياً (5، 2، 4، 7، 6، 1، 3)، أما العبارات رقم (2، 8، 9) فكانت إجاباتهم (لا) عند أوزان نسبية على التوالي (60.29، 61.17، 65.09) وبترتيب العبارات توالياً (10، 8، 9)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات الجمهور على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت ( 73.23 %).

## جدول رقم ( 2 )

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات الإعلاميين على استبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية (ن = 18 )

الإحصائيات										العبارة	ت	
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات								
				لا		أحياناً		نعم				
				%	ك	%	ك	%	ك			
أحياناً	4	%81.48	44	%0	0	55.6%	10	44.4%	8	التحيز الإعلامي لفريق دون الآخر	1	
نعم	3	%88.88	48	%0	0	33.3%	6	66.7%	12	قلة وعي الصحفي نحو الإعلام الإيجابي	2	
نعم	1	%96.29	52	%0	0	%11.1	2	%88.9	16	التضخم الإعلامي المبالغ للمباريات	3	
نعم - حياتاً	5	%77.77	42	11.1%	2	44.4%	8	44.4%	8	تحيز بعض القنوات الإعلامية لفريق معين	4	
أحياناً	6	%75.92	41	11.1%	2	50.0%	9	38.9%	7	عدم وعي بعض الإعلاميين بالدور الإيجابي للإعلام	5	
نعم	2	%90.74	49	%5.6	1	%16.7	3	%77.8	14	العناوين الاستفزازية لبعض الصحف الرياضية لفريق دون الآخر	6	
أحياناً	7	%70.37	38	22.2%	4	44.4%	8	33.3%	6	تحيز بعض الصحف اليومية لنادي على حساب الآخر	7	
نعم - حياتاً	5	%77.77	42	%11.1	2	%44.4	8	%44.4	8	عدم إدراك بعض الإعلاميين خطورة ما يكتبونه في الصحف	8	
		% 82.44	النسبة المئوية لإجابات الإعلاميين على استبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم									

من خلال عرض الجدول رقم (2) والخاص بإجابات الإعلاميين على استبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (2، 3، 6) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (88.88، 96.29، 90.74) وبترتيب العبارات تالياً (3، 1، 2)، أما العبارات رقم (1، 5، 7) فكانت إجاباتهم (أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (81، 75.92، 70.37) وبترتيب العبارات تالياً (4، 6، 7)، أما العبارات رقم (4، 8) فكانت إجاباتهم (نعم - أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (77.77)، وبترتيب العبارات تالياً (5)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات الإعلاميين على استبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (% 82.44).

## جدول رقم (3)

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات الحكام على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية (ن = 30)

الإحصائيات										العبارة	ت
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات							
				لا		أحياناً		نعم			
				%	ك	%	ك	%	ك		
أحياناً	7	%74.44	67	%16.7	5	%43.3	13	%40.0	12	انخفاض مستوى الحكم البدني والفني	1
نعم	5	%82.22	74	%6.7	2	%40.0	12	%53.3	16	ضعف شخصية الحكم	2
أحياناً	6	%78.88	71	%3.3	1	%56.7	17	%40.0	12	عدم منح الحكم ركلة جزاء صحيحة للفريق	3
نعم	2	%93.33	84	%0.0	0	%20.0	6	%80.0	24	القرارات الخاطئة للحكم لها دور في إثارة مشاعر الشغب لدى الجمهور	4
أحياناً	8	%70	63	%23.3	7	%43.3	13	%33.3	10	تحيز الحكم لفريق معين	5
نعم	3	%91.11	82	%6.7	2	%13.3	4	%80.0	24	عدم الدقة والتردد في اتخاذ القرارات وخاصة القرارات الحساسة	6
نعم	4	%88.88	80	%0.0	0	%33.3	10	%66.7	20	طرد أحد اللاعبين بقرار خاطئ من قبل الحكم	7
نعم	7	%74.44	67	%20.0	6	%36.7	11	%43.3	13	منح الحكم ركلة جزاء غير صحيحة	8
نعم	1	%95.55	86	%3.3	1	%6.7	2	%90.0	27	عدم السيطرة المطلقة للحكم أثناء مجريات اللعب	9
% 83.20		النسبة المئوية لإجابات الحكام على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم									

من خلال عرض الجدول رقم (3) والخاص بإجابات الحكام على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (2، 4، 6، 7، 8، 9) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (82.22، 93.33، 91.11، 88.88، 74.44، 95.55) وبترتيب العبارات توالياً (5، 2، 3، 4، 7، 1)، أما العبارات رقم (1، 3، 5) فكانت إجاباتهم (أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (74.44، 78.88، 70) وبترتيب العبارات توالياً (7، 6، 8)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات الحكام على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (% 83.20).

## جدول رقم ( 4 )

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات اللاعبين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية ( ن = 150 )

الإحصائيات										العبارات	ت
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات							
				لا		أحياناً		نعم			
				%	ك	%	ك	%	ك		
أحياناً	4	%78.22	352	%8.7	13	%48.0	72	%43.3	65	ضعف اللياقة البدنية وقلة المهارات لدى بعض اللاعبين مما يؤدي إلى الإحتجاج على قرارات الحكم	1
نعم	2	%87.11	329	%26.0	39	%28.7	43	%45.3	68	الحالة النفسية السيئة لدى بعض اللاعبين	2
نعم	5	%75.77	341	%24.7	37	%23.3	35	%52.0	78	الخشونة والعنف التي يبدئها بعض اللاعبين	3
نعم	7	%71.11	320	%30.7	46	%25.3	38	%44.0	66	شعور اللاعبين بتحيز الحكم	4
نعم	6	%72.22	325	%27.3	41	%28.7	43	%44.0	66	إعتراض اللاعبين على قرارات الحكم	5
أحياناً	8	%65.77	296	%34.0	51	%34.7	52	%31.3	47	تبادل الألفاظ القبيحة بين اللاعبين أثناء المباراة	6
نعم	3	%86.66	390	%5.3	8	%29.3	44	%65.3	98	شتم وإستفزاز الجمهور لبعض اللاعبين	7
نعم	2	%87.11	392	%6.7	10	%25.3	38	%68.0	102	شعور اللاعبين بخسارة مباراة مهمة أو نهائية	8
نعم	1	%90.22	406	%8.7	13	%12.0	18	%79.3	119	طرد أحد اللاعبين من اللعب بشكل غير مبرر	9
نعم	2	%87.11	392	%6.7	10	%25.3	38	%68.0	102	الخشونة المتعمدة من لاعبي الخصم	10
		% 80.13	النسبة المئوية لإجابات اللاعبين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم								

من خلال عرض الجدول رقم (4) والخاص بإجابات اللاعبين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (2، 3، 4، 5، 7، 8، 9، 10) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (87.11، 75.77، 71.11، 72.22، 86.66، 87.11، 90.22، 87.11) وبترتيب العبارات توالياً (2، 7، 6، 3، 2، 1)، أما العبارات رقم (1، 6) فكانت إجاباتهم (أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (65.77، 78.22) وبترتيب العبارات توالياً (4، 8)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات اللاعبين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (% 80.13).

## جدول رقم (5)

التكرار والنسبة المئوية ودرجة العبارة والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد لإجابات المدربين والإداريين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية (ن = 70)

الإحصائيات										العبارة	ت	
الرأي السائد	ترتيب العبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	النسبة المئوية وتكرار الإجابات								
				لا		أحياناً		نعم				
				%	ك	%	ك	%	ك			
نعم	1	%84.76	178	%7.1	5	31.4%	22	%61.4	43	ضعف الشخصية وقلّة الخبرة بالنسبة للمدربين	1	
نعم	3	%83.80	176	%15.7	11	%17.1	12	%67.1	47	عدم إلمام الإداريين بمهامهم نحو الفريق	2	
نعم	2	%84.28	177	%10.0	7	%27.1	19	%62.9	44	السلوك الغير رياضي لدى بعض المدربين	3	
نعم	1	%84.76	178	%7.1	5	%31.4	22	%61.4	43	إحتجاج بعض الإداريين عن قرارات الحكم	4	
نعم - أحياناً	7	%74.76	157	%17.1	12	%41.4	29	%41.4	29	العصبية الزائدة والمفرطة من قبل المدرب إتجاه لاعبيه	5	
نعم	3	%83.80	176	%10.0	7	%28.6	20	%61.4	43	إحتجاج بعض المدربين عن قرارات الحكم	6	
نعم	5	%80.47	169	%11.4	8	%35.7	25	%52.9	37	الإفراط السيئة والغير تربوية التي يرددها إداريي الفريق	7	
نعم	4	%82.38	173	%8.6	6	%35.7	25	%55.7	39	التغييرات التي يقوم بها المدرب أثناء المباراة قد لا ترضي الجمهور	8	
نعم - أحياناً	6	%79.04	166	%8.6	6	%45.7	32	%45.7	32	الشحن الزائد للاعبين من قبل المدرب	9	
		% 82.00	النسبة المئوية لإجابات المدربين والإداريين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم									

من خلال عرض الجدول رقم (5) والخاص بإجابات المدربين والإداريين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية أن العبارات رقم (1، 2، 3، 4، 6، 7، 8) كانت إجاباتهم (نعم) عند أوزان نسبية على التوالي (84.76، 83.80، 84.28، 84.76، 83.80، 80.47، 82.38) وبترتيب العبارات توالياً (1، 3، 2، 1، 3، 5، 4)، أما العبارات رقم (5، 9) فكانت إجاباتهم (نعم - أحياناً) عند أوزان نسبية على التوالي (79.04، 74.76) وبترتيب العبارات توالياً (7، 6)، كما يتبين من نفس الجدول أن نسبة إجابات المدربين والإداريين على إستبيان أسباب ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بالمنطقة الغربية بلغت (82.00%).

## 5-الإستنتاجات والتوصيات :

## 5-1 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

- 1- قلة الوعي الرياضي لدى بعض أفراد الجمهور من أهم أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم.
- 2- تعصب الجمهور الرياضي لفريقه بعيداً عن الروح الرياضية والفوز وعدم الخسارة مهما كانت ظروف المباراة.
- 3- التضخيم الإعلامي المبالغ في المباريات وخاصةً المباريات الفاصلة والنهائية ومباريات الديربي أحد أسباب ظاهرة الشغب.
- 4- الأخطاء التحكيمية المتكررة أثناء المباراة وعدم سيطرة الحكم على قراراته يزيد من ظاهرة الشغب الرياضي.
- 5- طرد أحد اللاعبين من اللعب بشكل غير مُبرر يزيد من حدوث ظاهرة الشغب سواء داخل الملعب أو في دكة البدلاء أو في المدرجات.
- 6- عدم إلمام الإداريين بمهامهم نحو الفريق كانت من ضمن أسباب ظاهرة الشغب.

## 5-2 التوصيات :

في ضوء أهداف ونتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- تفعيل برامج التوعية الرياضية للجمهور الرياضي للحد من ظاهرة الشغب في لعبة كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى.
- 2- زيادة الجرعات التثقيفية والتدريبية للاعبين والتأكيد على أن أخطاء الحكام جزء من لعبة كرة القدم.
- 3- النزاهة الإعلامية والحيادية ونقل الأخبار بمصداقية وعدم التضخيم الإعلامي مطلوب وخاصة في المباريات الحساسة.

4- الإهتمام بفئة الحكام وخاصة الحكم الأول للمباراة وذلك بتجهيزهم ذهنياً وبدنياً من أجل تقليل نسبة الأخطاء التحكيمية.

5- وضع برامج تأهيل نفسي للاعبين وجعلها وحدة أساسية من وحدات التدريب اليومي لأجل زيادة الإنتباه والتقليل من نسبة التعصب في المباريات.

6- التأكيد على الإداريين بمهامهم الأساسية ومعالجة الظواهر السلبية ويأخذ على عاتقه مهمة إدارة الفريق فقط دون التدخل في الشؤون الفنية للمدرب.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1- إخلاص محمد (1990) : - التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ؛ مركز الكتاب ؛ ط - عبد الحفيظ . 21 - 22 .
- 2- البشير الشارف (2003) : أسباب حدوث ظاهرة الشغب في ملاعب كرة القدم بمنطقة طرابلس، ودور الأعلام في الحد من هذه الظاهرة ؛ رسالة ماجستير غير منشور ؛ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- 3- ساري أحمد حمدان، (2001): اللياقة البدنية والصحية، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان، الأردن. نورما عبد الرزاق
- 4- علي عبدالجليل الفيتوري (1988): مذكرة علم النفس الرياضي، دار الجماهيرية للنشر، مصراته، ليبيا. يعقوب عيسى حمادة
- 5- قاسم حسن حسين (1990) : السلوك المُدان في النشاط الرياضي، مجلة التربية الرياضية، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق. عبالإله ناجي الجميلي
- 6- محمد عبدالواحد عباس (1994) تحليل اللعب الهجومي والدفاعي للأعب خط الوسط لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق .
- 7- محمود أحمد أبو العنينين (1989): مظاهر السلوك العدواني في كرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد الثاني والثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.
- 8- محمود بسيوني، (1989) : حول ظاهرة العنف والعدوان في كرة القدم، دراسة تحليلية مقارنة على الفرق المشاركة في بطولة العالم لكرة القدم المكسيك 1986، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 7 جامعة الزقازيق.
- 9- مصطفى السايح محمد (2002): علم الإجتماع الرياضي، الطبعة الأولى، مطابع الإشعاع الفنية بالإسكندرية، مصر.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

10- J.cronback . (1954): Education Psychologg . Har cowt Biace And co. New Yrk ..

تأثير استخدام حمام المياه الباردة على سرعة الاستشفاء وتقليل تركيز حمض اللاكتيك وبعض إنزيمات العضلات لدى رياضيين العدو الريفي

## The effect of using a cold water bath on the speed of recovery and reducing the concentration of lactic acid and some muscle enzymes in cross-country athletes

د. محمد بركة عبدالله عبدالرحمن

الميل الإلكتروني mohamedemdeeksh1976@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/12/8

درجة التقييم ( 80 )

تاريخ الاستلام / 2024/11/13

**الكلمات المفتاحية:** الأستشفاء - حمض اللاكتيك - إنزيم لاكتات دي هيدرجينز - إنزيم كرياتين فوسفوكينز

**Keywords:** recovery - lactic acid - lactate dehydrogenase - creatine phosphokinase

### ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير المباشرة للأستشفاء باستخدام حمام المياه الباردة بعد أداء تدريبات عالية الشدة لمدة 90 دقيقة , لغرض قياس إنزيمات CPK-LDH وحمض اللاكتيك ودرجة حرارة الجسم لتعرف على الأحساس بالألم , وقد أستخدمه الباحث المنهج التجريبي ذات القياسين القبلي والبعدي لعدد 6 لاعبين نادي تساوة التخصصي وغمرهم في حوض مياه باردة تصل درجة حرارته 15 درجة مئوية لمدة 19 دقيقة مقسمة 4 في 4 . وأظهرت أهم النتائج بأن غمر اللاعبين في حمامات باردة بعد التدريب يؤدي إلى إنخفاض تركيزات إنزيم CPK وأنزيم LDH في مصل الدم , وكذلك تقليل تركيز حمض اللاكتيك في الدم , ونقص الأحساس بالألم , والمحافظة على قوة تحمل السرعة والقوة العضلية لذا للاعبين .

### Abstract:

The study aims to identify the immediate effect of using a cold water bath after performing high-intensity exercises for 90 minutes, for the purpose of measuring CPK-LDH enzymes, lactic acid, and body temperature to identify the sensation of pain. The researcher used the experimental method with two pre- and post-measurements for 6 Tasawa Club players. Specialist and immerse them in a tub of cold water at a temperature of 15 degrees Celsius for 19 minutes, divided 4 by 4. The most important results showed that immersing players in cold baths after training leads to a decrease in the concentrations of the CPK enzyme and the LDH enzyme in the blood serum, as well as a reduction in the concentration of lactic acid in the blood, a decrease in the perception of pain, and the preservation of speed endurance and muscular strength for the players.

## مقدمة البحث:

دائماً ما يسعى المدربون للبحث عن أفضل الوسائل والطرق العلمية التي تفيذ في سرعة الأستشفاء والعودة بالرياضي إلى مستواه الطبيعي بعد الأنتهاء من عملية تدريبية أو منافسة رياضية ما، وأن تراكم حمض اللاكتيك في الدم والعضلات أثناء المنافسة والتدريبات بالشدة القصوى أو الأقل من القصوى نتيجة التمثيل الغذائي لها تأثيرات سلبية تحدث على أجهزة الجسم مما يعود على الرياضي بالتعب والإجهاد بعد التدريب أو المنافسة، وبعد الأعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها أنجازات المستويات العالية، وأن الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول بالرياضيين إلى المستويات العليا من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للرياضي.

كما أن العدو الريفي هو سباق يجري على طرق وعرة بقدر الأمكان في العراء مثل الريف والحقول والمراعي وتشتمل على الطريق على نسبة من الإرضي المحروثه والرمال، ويرى الباحث بأن الرياضي يحتاج إلى تدريبات عنيفة على الإرضي الصعبة (الرمال) بشدة عالية، فإن التدريبات الرياضية الشاقة تزيد من التغيرات البيوكيميائية والخلوية التي تؤدي إلى تدهور تركيب العضلات وهذا يقلل من القدرة على ممارسة التمارين عالية الشدة.

وأكدوا (Kym et al 2007 & French et 2011) على أن إعداد الرياضيين ذوي الأداء العالي مجهود بدني شاق، ونظراً لوجود تداخل متحمل يؤثر على أداء الرياضي.

وأكدت نتائج العديد من الأبحاث على أن الضرر العضلي الناجم عن التدريبات عالية الشدة، إنزيم الكرياتينين فوسفو كينيز (CPK) وإنزيم اللاكتيك ديهيدروجينيز (LDH) هما من بين أكثر المؤشرات على تلف العضلات (9, 11: 34).

وترتبط الزيادة في (CPK) الناتجة عن التدريبات مباشرة بظهور حالة Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) ألم وصلابة في العضلات تستمر من عدة ساعات إلى أيام بعد ممارسة التمارين الرياضية غير المعتاد عليها الشاقة (15: 536).

إن الزيادة في تركيزات إنزيم الكرياتينين فوسفوركينيز (CPK) في مصل الدم بعد ممارسة التدريب يتناسب عكسياً مع قدرة العضلات على إنتاج القوة، وأن إنزيم اللاكتيك ديهيدروجينيز (LDH) موجود بكميات كبيرة في العضلات الهيكلية لأنها مسؤولة عن التحول اللاهوائي لمركبات البيروفيت إلى مركب اللاكتيك، يرتبط إنزيم (LDH) في العضلات التالفه ارتباطاً وثيقاً بزيادة إنزيم (CPK) (17: 1280-1286).

وأكدوا (Torres et al 2011) على ضرورة الحفاظ على مقدار التدريب الرياضي ذوي المستويات العالية، فقد تم دراسة طرق الحد من التلف من العضلات بعد التدريب الرياضي (18: 312).

كما أكدوا (Leader et al 2012) بأن استخدام المياه الباردة لها العديد من الفوائد وأهمها تقليل من ألم العضلات لتقليل من احتمالية حدوث الأصابة الرياضية وشعور الرياضي بالانتعاش وأصلاح أضرار العضلات , و تم استخدام حمامات المياه الباردة على نطاق واسع بعد التدريب على الرغم من وجود القليل من الأدلة العلمية التي تدعم فعاليتها (13: 49) .

ويرى (Yana Gisawa et al 2003) أن الآثار الفسيولوجية الناتجة عن حمامات المياه الباردة تعمل على تضيق الأوعية الدموية القريبة من الجلد , مما يساعد في تقليل الالتهابات والألم , وهذا التضيق يمكن أن يسهم أيضاً في تسريع عملية الأستشفاء العضلي , وأن هذا التأثير مفيد للرياضيين والأشخاص الذين يعانون من أصابات أو أجهاد عضلي , حيث يساعد في تقليل التورم العضلي وتحسين الأستشفاء (20: 324) .

حيث قال (Leader 2012) أن زيادة سرعة الأستشفاء هو أستراتيجية هامة , وخاصة بالنسبة للرياضيين "العدو الريفي" المتنافسين والمشاركين في دوارت تدريبية طويلة المدى (13: 62)

**مشكلة البحث:** أن رياضات التحمل بشكل عام يكون التعافي السريع مهم جداً لأن الرياضيين المتنافسين معرضون بشدة لإصابة , وتقليل تلف العضلات بعد التدريب سوف يساعد على حماية صحة الرياضيين , مما يزيد من فرض إعداد دورات التدريب التحضيرية وأتمامها (13: 79) .

أن التدريبات خلال الجو الحار ينتج عنه ظهور التعب والإجهاد العضلي السريع وعدم قدرة اللاعبين على الأستمرار في أداء التدريبات, أدى إلى البحث عن وسائل تساعد على سرعة الإستشفاء, ومن خلال متابعة الباحث لمدرربي العدو الريفي للتعرف على أهم الصعوبات التي تواجههم أثناء التدريبات ذات الشدة العالية, لاحظ الباحث تأخر اللاعبين في العودة إلى الحالة الطبيعية مما أستدعى الباحث في محاولة إستكشاف المزيد من التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية المختلفة من خلال فترة الأعداد الخاص , واستخدام حمامات المياه الباردة لسرعة الأستشفاء .

ومع ذلك يلاحظ الباحث وجود نقص في بعض الدراسات التي تركز على تأثير هذه الحمامات على إنزيمات العضلات ومستوى الألم وقدرة العضلات في الأطراف السفلية في رياضة العدو الريفي.

#### أهمية البحث :-

- تسليط الضوء على أهمية استخدام حمامات المياه الباردة في تسريع عملية الأستشفاء وتقليل مستويات تراكم حامض اللاكتيك في الدم.
- تساعد حمامات المياه الباردة في تقليل الشعور بالألم والتعب.
- إبراز أهمية استخدام حمامات المياه الباردة لذي الأنديه ومراكز التدريب لأستعادة الأستشفاء لذي الرياضيين .
- , ويشير إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بتدريب جيد يمكنهم تحمل زيادة الحموضة في الدم بفضل قدرتهم على التعادل وزيادة تحملهم لمستويات اللاكتيك .

## أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- التعرف على تأثير استخدام حمام المياه الباردة على خفض درجة حرارة الجسم ودرجة الأحساس بالألم .
- التعرف على تأثير استخدام حمام المياه الباردة على سرعة الأستشفاء وتقليل حمض اللاكتيك للاعبى العدو الريفي .
- التعرف على تأثير استخدام حمام المياه الباردة على بعض أنزيمات ( CPK-LDH ) للاعبى العدو الريفي .

## فروض البحث:

- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض درجة حرارة الجسم والأحساس بالألم بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبى العدو الريفي .
- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في سرعة تقليل حمض اللاكتيك بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبى العدو الريفي .
- توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض بعض انزيمات العضلات بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبى العدو الريفي .

## مصطلحات البحث:

- الأستشفاء (Recovery) هو تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية بعد التعرض لضغوط زائدة . (1: 346) .
- حمض اللاكتيك (Lactic Acid) هو مركب كيميائي داخل الخلايا العضلات وخلايا الدم الحمراء ويتشكل عندما يحول الجسم الطعام إلى طاقة . (3: 117)
- غمر في الماء البارد (Immerse in Cold Water) هي وسيلة إستشفائية تعتمد على غمر الجسم في الماء البارد مباشرة بعد التمرين أو المنافسة تحت درجة حرارة (15) درجة مؤئة . (تعريف إجرائي) .
- إنزيم كرياتين فوسفوكيناز (CPK) Creatine Phosphokinase

هو أحد إنزيمات مصل الدم ويعرف أيضا باسم كرياتين كينز CK وتصنيفه الأنزيمي هو (2-7-3) وأنة يندرج ضمن فئة الأنزيمات الناقلة ويقوم هذا الأنزيم بتحفيز التفاعلات الخاصة بإنتاج ATP لاهوائياً خلال النظام الفوسفاتي.(5: 9)

- إنزيم لاكتات دي هيدرجينز(Lactate Dehydrogenase)(LDH)
- هو إحدى إنزيمات مصل الدم وهو كأحد الإنزيمات المدرجة بالفئة المؤكسدة المختزلة ويضطلع إنزيم لكتات دي هيدروجينز بأحد الأدوار الهامة في التفاعلات البيوكيميائية الخاصة بنظام الجلوكزة اللاهوائية لكتات . (5 : 10) .

## الدراسات السابقة أو الدراسات النظرية

الباحث	عنوان الدراسة	الهدف من الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	البيئة	أهم النتائج
1-أحمد قدي محمد وآخرون (2022) (1) .	تأثير الأستشفاء باستخدام حمامات الثلج والحجامة الرطبة على خفض تركيز حمض اللاكتيك للاعبين كرة القدم	التعرف على تأثير الأستشفاء باستخدام حمامات الثلج والحجامة الرطبة على خفض تركيز حمض اللاكتيك للاعبين كرة القدم	أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات القياسين القبلي والبعدي	أستخدم الباحثون عينة من لاعبي كرة القدم البالغ عددهم 21 لاعباً	جمهورية مصر العربية	أن استخدام الأستشفاء بغمر الجسم بالماء البارد هو الأفضل والأسرع في الأستشفاء من استخدام الحجامة الرطبة
2-إيهاب محمد محمود أسماعيل وآخرون (2020) (2) .	فاعلية الأستشفاء بكمامات الثلج وجرعات مقننة من الماء على التوازن الحراري وبعض المتغيرات الفسيولوجية بعد دورة حمل أسبوعية مرتفعة الشدة للاعبين كرة القدم	التعرف على نسبة تركيز الأملاح بعد الأنتهاء من الجرعة التدريبية بوضع كمامات الثلج واستخدام جرعات الماء بعد 60 دقيقة .	المنهج التجريبي ذات القياسين القبلي والبعدي	أستخدم الباحثون عينة من لاعبي كرة القدم البالغ عددهم 6 لاعباً	جمهورية مصر العربية	أن كمامات الثلج وتناول جرعات الماء بعد 60 دقيقة تدفع الجسم للقيام باستجابات طبيعية لأصلاح الأضرار الناتجة من شدة التدريب والمنافسة مرتفعة الشدة
Santos.et 2012 (16) -3 .	Cryotherapy post-training reduces muscle damage markers in jiu-jitsu fighters	التعرف على العلاج بالتبريد يقلل من تلف العضلات لدى المصارعين	المنهج التجريبي	تم اختيار 9 من المتسابقين	البرازيل	العلاج بالتبريد بعد التدريب يؤدي إلى إنخفاض تركيز الإنزيمات في مصل الدم

- الدراسات النظرية:-
- حامض اللاكتيك : هو مركب ينتج عن عملية التحلل الإيضي للجلوكوز في العضلات خلال النشاط البدني المكثف , خاصة في ظروف نقص الأوكسجين .
- تركيب حامض اللاكتيك

- التركيب الكيميائي : يتكون حامض اللاكتيك من كربون (C) هيدروجين(H), وأكسجين (O) ويضيف كمركب كيميائي له الصيغة الجزيئية C<sub>3</sub>H<sub>6</sub>O<sub>3</sub> .
- إنزيمات العضلات ودورها .
- الإنزيمات الرئيسية : إنزيم LDH وإنزيم CPK هما الذان يحفزهما تحويل البيروفات إلى حامض اللاكتيك في العضلات .
- عملية الأيض : في حالة نقص الأكسجين , مثل التمارين الرياضية المكثفة , يتحول الجلوكوز إلى طاقة عن طريق التحلل السكري , وينتج حامض اللاكتيك كمنتج ثانوي .
- تراكم حامض اللاكتيك : يؤدي تراكمه في العضلات إلى الشعور بالتعب والألم , مما يؤثر على الأداء الرياضي .

تعتبر رياضة العدو الريفي من الرياضات التي تتطلب تطوير متطلبات بدنية خاصة، بالإضافة إلى استخدام أساليب تدريبية ملائمة لكل مستوى من القدرات البدنية ومرحلة الإعداد. كما يتعين تحسين أنظمة إنتاج الطاقة بما يتناسب مع المسافات المقطوعة وشدة الأداء العالية، فضلاً عن القدرة على تحمل ارتفاع مستويات حامض اللاكتيك في العضلات والدم، وما يترتب على ذلك من زيادة الألم الناتج عن التعب.

يؤكد الباحث على أهمية التركيز على الجوانب الفسيولوجية وربطها بالتدريب، بالإضافة إلى المتغيرات البيوكيميائية التي تحدث في العضلات والدم، حيث أن ذلك يسهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي في جميع أنواع الرياضات.

إن الاعتماد على هذه المؤشرات خلال التدريب يمنح المدرب والرياضي شعوراً بالأمان، مما يسهم في جعل عملية التدريب أكثر علمية. لذلك، يعتقد الباحث أن التدريبات التي تعتمد على هذه المؤشرات هي الأكثر فعالية وأماناً، وهو ما يتبعه المدربون في مختلف أنحاء العالم وفقاً للمصادر التي اطلع عليها الباحث.

تشير التجارب والأبحاث إلى أن الجهد المطلوب لإنتاج حامض اللاكتيك عند مستوى 4 مللي مول هو 74% في بداية الموسم، بينما في منتصفه تكون الشدة بمتوسط 86%. أما معدل النبض الذي ينتج عنده هذا المستوى في بداية الموسم فهو يتراوح بين 135 و152 ض/د، وذلك لتحقيق العتبة الفارقة اللاهوائية. وفي منتصف الموسم، يتم أداء التكرارات بسرعات تؤدي إلى معدل نبض يبلغ متوسطه 161 ض/د، ويصل في نهاية الموسم إلى 172 ض/د. لذلك، يرى (Maglissho 1993) من خلال نتائج الدراسات أن سرعة أداء التكرارات بنسبة 75-85% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، مع معدل نبض للقلب يتراوح بين 140 و150 ض/د، تشير إلى أفضل سرعات للتدريب في بداية الموسم، بينما في نهايته تكون الشدة من 85-90% مع نبض قلب يتراوح بين 150 و170 ض/د. (6: 88) .

يشير (Fox-1993) إلى أن تدريب الرياضيين على زيادة قدرتهم على تحمل اللاكتات المتراكمة في عضلاتهم خلال السباقات يمكن أن يساعدهم في إنهاء السباق بشكل أسرع مع الحفاظ على سرعتهم لأطول فترة ممكنة. هذه التكيفات الفسيولوجية تتيح إنتاج مزيد من الطاقة اللاهوائية، وتحسن من أداء المنظمات العازلة (Buffers) من خلال زيادة نشاط إنزيم LDH في العضلات، مما يعزز قدرة الرياضي على تحمل الألم الناتج عن تراكم الأحماض. هذا يساعد الرياضي على الحفاظ على سرعته خلال السباق، رغم الانخفاض التدريجي في مستوى الحموضة (pH) في العضلات. لذا، فإن القدرة على تحمل تراكم اللاكتات تعتبر ذات أهمية خاصة لتحقيق النجاح في السباقات، خاصة في النصف أو الثلث الأخير منها. عدم التحسن في هذه العمليات الفسيولوجية قد يؤدي إلى ظهور تراكم حامض اللاكتات مبكراً خلال السباق. لذلك، يرى الباحث أنه يجب أن تكون الأحمال التدريبية ذات شدة عالية لتجبر الإنزيمات المسؤولة عن إنتاج الطاقة الهوائية على العمل بأقصى كفاءة، وهذه الإنزيمات تستخدم في تكسير فوسفات الكرياتين والجليكوجين في العضلة..(10: 209)

وأشار كلاً من (Fox 1993 & Costill 1994) إن حامض اللاكتيك واللاكتات هما ليس نفس المركب ، فحامض اللاكتيك هو عبارة عن حامض له تركيبة  $C_3H_6O_3$  واللاكتات هي عبارة عن ملح من أملاح حامض اللاكتيك فعندما ينتج حامض اللاكتيك  $H^+$  فإن المركب المتبقي يتحد مع الصوديوم  $Na^+$  أو البوتاسيوم  $K^+$  ليكون ملحاً والتحلل اللاواكسجيني للكلايكوجين يكون حامض اللاكتيك ولكن يتحول بسرعة إلى أملاح .

خلال الجهد العالي الشدة الذي يستمر لفترة قصيرة، يتم استنفاد الطاقة بعد نفاذ الفوسفاجينات. لذا، من الضروري وجود مصدر آخر لتزويد الطاقة وإعادة بناء ATP داخل العضلات، وهو الجلايكوجين المخزون في العضلات. يعتمد هذا النظام على التحلل اللاهوائي لكل من جلايكوجين العضلات وجلوكوز الدم، حيث يتم تحللها عبر سلسلة من 10 تفاعلات كيميائية.

تتدخل عدة إنزيمات في هذه التفاعلات، وأهمها إنزيم فوسفو فركتو كايبيز (PFK) الذي يعتبر المفتاح في بناء ATP. يزداد نشاط هذا الإنزيم مع تراكم أحادي فوسفات الأدينوسين (AMP) ويقل مع تراكم ATP. يؤدي تحلل الجلايكوجين إلى تكوين حامض البايروفيك، وهو تفاعل يحتاج إلى الأكسجين، وعند عدم توفره، يتحول حامض البايروفيك إلى حامض اللاكتيك بمساعدة إنزيم لاكتيت دي هيدروجينيز (LDH).

يتميز هذا النظام بعدم قدرته على إنتاج كميات كبيرة من الطاقة في غياب الأكسجين، مما يجعله يوفر طاقة عالية الشدة ولكن لفترة زمنية محدودة، وذلك بسبب تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم، والذي يظهر خلال الجهد البدني والألعاب الرياضية..(8: 19-20).

. أشار (حشمت وشلبي 2003) إلى أن اللاكتات تُنتج في العضلات نتيجة لتحلل السكر. وعندما يقل الأكسجين المتاح للعضلات، يزداد إنتاج اللاكتات، خاصة أثناء التدريب عالي الشدة، حيث تؤدي الانقباضات المتكررة إلى انقباض الأوعية الدموية، مما يزيد من إنتاج اللاكتات في العضلات الهيكلية.

وقد تم الادعاء بأن زيادة إنتاج اللاكتات وتراكمها في العضلات يُعتبر أحد العوامل المساهمة في التعب العضلي، حيث يُعبر عن ذلك بزيادة الحموضة. الآلية المقترحة تشير إلى أن الشحنة السالبة لجزيء اللاكتات تُغير فرق الجهد الكهربائي داخل العضلات. ومع ذلك، فإن الحموضة الناتجة عن زيادة إنتاج اللاكتات تُعتبر من الأسباب الرئيسية التي دفعت الباحثين للاعتقاد بأنها السبب في التعب العضلي. في الواقع، الحموضة، وليس تراكم اللاكتات، هي السبب الأساسي للتعب العضلي. أثناء التدريب عالي الشدة، يتم إفراز كل من البروتونات واللاكتات إلى الدورة الدموية. ويكون تركيز اللاكتات أعلى في العضلات مقارنة بتركيزه في الدم، مما يؤدي إلى انتقال اللاكتات من العضلات إلى الدم. (4: 49-51).

كما أشار (Fox 1993) إلى أن الجسم يحتوي على نسبة من حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة، دون الحاجة إلى أي جهد، حيث تتراوح هذه النسبة بين 5-15 ملغرام لكل 100 مليلتر من الدم. وتزداد هذه النسبة عند ممارسة أي جهد، خاصة إذا كان الجهد شديداً، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب، حيث يمكن أن تصل النسبة إلى 100 ملغرام لكل 100 مليلتر من الدم.

ويذكر كل من (كيل ونيل) أن المعدل الطبيعي لتركيز حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة يتراوح بين 10-20 ملغرام لكل 100 مليلتر، بينما تزداد هذه النسبة أثناء المجهود الشاق لتصل إلى 100-200 ملغرام لكل 100 مليلتر من الدم.

أما بالنسبة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة، فإنه يتراوح بين 11-26 ملغرام لكل 100 مليلتر، وقد ارتفعت هذه النسبة بشكل ملحوظ أثناء المجهود العالي، حيث وصلت إلى ما بين 57.7-162.2 ملغرام لكل 100 مليلتر من الدم.. (10: 209)

يتبين من ذلك أن هناك تبايناً بين المصادر في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة، حيث تختلف هذه النسبة من باحث لآخر، مما يشير إلى أن هذه النسب تتفاوت بين الأفراد وليست ثابتة.

#### ما هو الاستشفاء العضلي :-

شار (SANTOS ET AL. 2012) إلى أن الاستشفاء العضلي يعد عملية حيوية ومهمة للاعبين، سواء كانوا محترفين أو هواة، حيث يساهم في استعادة الجسم لقوته ونشاطه ويخفف من الألم الناتج عن ممارسة الرياضة. تكمن أهمية الاستشفاء العضلي في كونه أحد أبرز العمليات التي يقوم بها الجسم لتأهيل الأنسجة العضلية بعد الأنشطة عالية الكثافة. للاستفادة القصوى من التمارين الرياضية، يجب منح عضلاتك الوقت الكافي للتعافي. وتتنوع طرق الاستشفاء العضلي، بدءاً من أهمية التغذية والفيتامينات، وصولاً إلى النوم واستخدام حمامات الماء الباردة.

(16: 629-638).

#### ماهي فوائد حمام المياه الباردة للرياضيين

يستعين الرياضيون بأخذ حمام بارد بعد فترة قصيرة من انتهاء التمارين الرياضية، وذلك لما يقدمه من فوائد عديدة، نذكر منها أبرزها:

### 1 حمام المياه الباردة يخفف من آلام العضلات:

عندما تتعرض لجليد الماء، تنقبض الأوعية الدموية وتصبح أصغر حجماً. وعند الخروج من الماء، يؤدي التغير المفاجئ في درجة الحرارة إلى إعادة فتحها بسرعة، مما يسهم في طرد الفضلات الأيضية من العضلات.

هذا التمدد السريع للأوعية الدموية يتيح أيضاً توفير الأكسجين والمواد الغذائية الضرورية للعضلات، مما يُفترض أن يساعدها في التعافي بعد التمارين الشاقة.

### 2 حمام المياه الباردة مضاد للالتهابات:

يعتبر انتفاخ الساقين والقدمين من الأمور الشائعة بين الرياضيين، ويمكن أن يسهم حمام الثلج في تقليل الالتهاب بفضل انخفاض درجة الحرارة، مما يساعدهم على التعافي بشكل أسرع والعودة إلى روتينهم اليومي. إذا كنت من عشاق الرياضة وتود تجنب آلام الجسم، جرب الاسترخاء في الماء البارد المضاف إليه الثلج، حيث سيساعدك ذلك في تخفيف الآلام. (19: 447).

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث باستخدام القياسين القبلي والبعدي .

مجتمع البحث:-

لاعبي ألعاب القوى والعدو الريفي .

عينة البحث:-

تتكون عينة البحث من 6 لاعبين العدو الريفي المدربين تدريباً عالياً من ذوي الخبر في المنافسة . تم اختيار جميع اللاعبين لأن لديهم ثلاث سنوات على الأقل من سنوات التدريب , وشاركوا في ثلاث مسابقات على الأقل في الأعوام الماضية , وتم إبلاغ جميع المشاركين عن الإجراءات التي يتعين اتخاذها والمخاطر والمنافع المحتملة والطلب منهم على التوقيع على إقرار الموافقة , وكان جميع المشاركين في المرحلة التحضيرية لبطولة المحلية .

مجالات البحث :-

1- المجال المكاني : نادي تساوة التخصصي .

2- المجال الزمني : الموسم الرياضي 2022-2023 .

أدوات البحث:

1- حوض سباحة 5\*4.

2- جهاز قياس درجة الحرارة الترمومتر.

3- ساعة إيقاف رقمية .

4- جهاز قياس نسبة الدهون بالجسم .

5- مكعبات من الثلج .

6- والأدوات الطبية وهي من ضمن الكوادر الطبية

جدول(1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الألتواء للتعرف على مدى تجانس أفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الألتواء
السن	سنة	19.3	1,32	0,761
الطول	سم	173.3	4,21	0.450
الوزن	كجم	69.5	3.62	0.832
كتلة الجسم	BMI	2.8	1.02	0.320
نسبة الدهون في الجسم	%	10.6	2,012	0.612

يتضح من جدول أن معامل الألتواء أنحصر ما بين (+3) في المتغيرات قيد الدراسة في السن والطول والوزن وكتلة الجسم ونسبة الدهون مما يدل على تجانس أفراد العينة وأعتدالية البيانات في القياسات .

اجراء القياسات:

تم إجراء القياسات الأنثروبومترية على جميع اللاعبين قبل الدراسة باستخدام جهاز الريستاميتير لقياس الطول , وميزان طبي لقياس الوزن , وتم تقدير تركيب الجسم بشكل غير مباشر عن طريق المعادلات التي تستخدم سمك الجلد , وتقدير كثافة الجسم باستخدام معادلة , وتقدير نسبة الدهون في الجسم كذلك باستخدام معادلة ومقياس درجة الحرارة لقياس درجة حرارة اللاعب وكذلك درجة حرارة الماء داخل الحوض .

فقد ذكر ( هيثم عبد الرحيم 1996 ) نقلا عن ( كاربونين ) أن حامض اللاكتيك يستمر بالهروب من العضلات إلى الدم لبعض الوقت من 2-8 دقائق عقب التمرين العنيف وأن مدة (5) دقائق مناسبة لغرض سحب الدم من اللاعبين بعد الانتهاء من المجهود .(6: 14-15) .

ويضيف (1991 Atwell) بيان الأستمرار بحمل بدني مقنن ذو شدة مرتفعة لمدة (60ثانية) يؤدي إلى زيادة كبيرة في تركيز LDH في مصال الدم مباشرة ، CPK بعد 5 دقائق .(7: 35) .

خطوات تنفيذ البحث:

- طلب من اللاعب الامتناع عن التدريب أو أي نشاط بدني شاق قبل 24 ساعة من التجربة , على أن يتم أخذ عينة الدم قبل الذخول إلى الحوض الماء البارد (القياس القبلي) وغمر اللاعبين في حوض به ثلج (15 درجة مئوية) لمدة 19 دقيقة مقسمة إلى 4 دورات من الغمر في الحوض لمدة 4 دقائق مفصوله بدقيقة واحدة خارج الحوض , بمعنى 4 دقائق داخل الماء البارد ثم دقيقة خارج الماء ثم 4 دقائق داخل الماء ثم دقيقة خارج الماء ثم

- 4 دقائق داخل الماء ثم دقيقة خارج الماء ثم 4 دقائق داخل الماء ثم الخروج النهائي , ثم بعد ذلك يتم أخذ عينة الدم بعد 5 دقائق من الراحة (القياس البعدي) , وقد تم أخذ عينات الدم من قبل مختصين من الكوادر الطبية .
- تم قياس إنزيم CPK وإمزيم LDH وحمض اللاكتيك كمؤشرات على تلف العضلات , بسحب عينات الدم قبل التدريب وفي نهاية الغمر بالماء البارد , بأستخراج 2 مل من الدم الوريدي ووضع الدم في أنابيب تحتوي على جل تخثر وتركه لمدة 30 دقيقة في درجة حرارة الغرفة لتعزيز التخثر ثم عمل طرد مركزي لمدة 8 دقائق في 2500 دورة في الدقيقة لفصل المصل , ثم إجراء قياسات بيوكيميائية Victors 5600 المتكامل , ثم قيس اللاكتيك وإنزيم كلاً من CPK – LDH بأستخدام تحليل الإنزيم الحركي عند نقاط زمنية متعددة .
  - و تم قياس درجة حرارة اللاعبين بأستخدام مقياس الحرارة الرقمي قبل التدريب وبعد التدريب وبعد التعافي .
- المعالجات الإحصائية: ثم إجراء تحليل إحصائي Spss للبيانات لتحديد وتصحيح القيم المتطرفة , تحليل التباين ومقارنة المتوسطات , وتم أستخدام قياسات الأختبارات القبلية والبعدي لتحديد المتغيرات وأستخدام مستوى الدلالة  $P > 0.05$  .

### عرض ومناقشة النتائج :-

- الفرض الأول توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض درجة حرارة الجسم والأحاساس بالألم بعد أستخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .

### جدول(2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة وحجم التأثير لدرجة الحرارة والأحاساس بالألم

المتغيرات	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة	حجم التأثير	فاعلية
	قبلي	بعدي					
درجة الحرارة الأحساس بالألم	37.9 C	34.6	0.462	4.913	دال	0.65	مرتفع

يتضح من الجدول(2) والشكل البياني (1) أن قيمة المتوسط الحسابي القياسي القبلي بلغت 37.9 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي 34.6 , ويتبين أيضاً أن قيمة الانحراف المعياري للقياس القبلي 0.462 في حين بلغت الانحراف المعياري في القياس البعدي 0.462 .

كما بلغت قيمت (t) المحتسبة 4,913 وهذه القيمة أكبر من (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

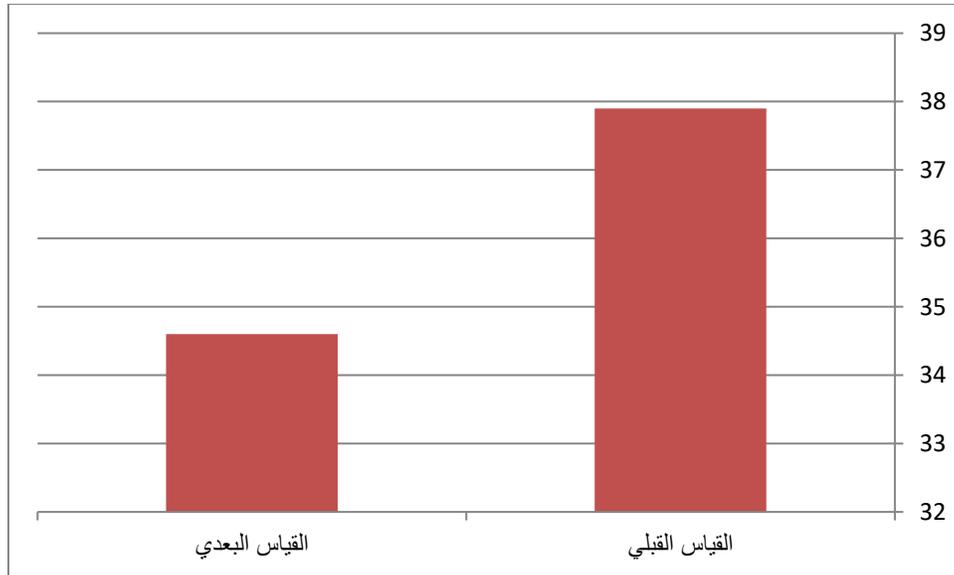
ويتضح أيضاً أن قيمة حجم التأثير بلغت 0.65 وهذه القيمة أكبر من (0.5) مما يدل على الفاعلية المرتفعة للأستخدام حمام المياة الباردة .

تبين أن العلاج بحمامات المياة الباردة يقلل الأحساس بالألم من خلال خفض الضغط الأسموزي للأفرزات ( النتاجه عن الألتهاب ) والتي بالتالي تعطي أشارات عصبية بإن تضيق الأوعية الدموية التي تحدث أثناء غمر الاعب في المياة الباردة يقلل التركيز السائل مما يقلل من الألتهاب العضلات , وبداء في وجود إحساس منخفض بالألم وقد ساهمت في إنخفاض في الأداء بمقارنة مع مرحلة ما قبل التدريب .

وفي هذه الدراسة لاحظنا أن إنخفاض في الألم كان مرتبطاً بإنخفاض درجة حرارة الجلد , تبعاً لذلك يحدث تضيق الأوعية المحيطة للحفاظ على الحرارة المركزية وهذا قد يكون أسهم في إنخفاض الأحساس بالألم .

- بذلك قد يكون قد نتحقق الفرض الأول : توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في أنخفاض درجة حرارة الجسم والأحساس بالألم بعد أستخدام حمامات المياة الباردة للاعبين الريفي .

شكل البياني(1) يوضح المتوسط الحسابي في القياسين القبلي والبعدي في درجة الحرارة



- **الفرض الثاني** توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في سرعة تقليل حمض اللاكتيك بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .

### جدول(3)

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأختبار T وحجم التأثير لحامض اللاكتيك**

المتغيرات	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة	حجم التأثير	فاعلية المياة الباردة
	قبلي	بعدي					
حامض اللاكتيك	m109.95	18.5m	قبلي 3.430	بعدي 0.564	3.501	دال	0.58
							مرتفع

يتضح من الجدول(3) والشكل البياني (2) أن قيمة المتوسط الحسابي القياس القبلي بلغت 109.95 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي 18.5 , ويتبين أيضاً أن قيمة الانحراف المعياري للقبلي 3.430 في حين بلغت الانحراف المعياري في القياس البعدي 0.564 .

كما بلغت قيمت (t) المحنسة 3.501 وهذه القيمة أكبر من (t)الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

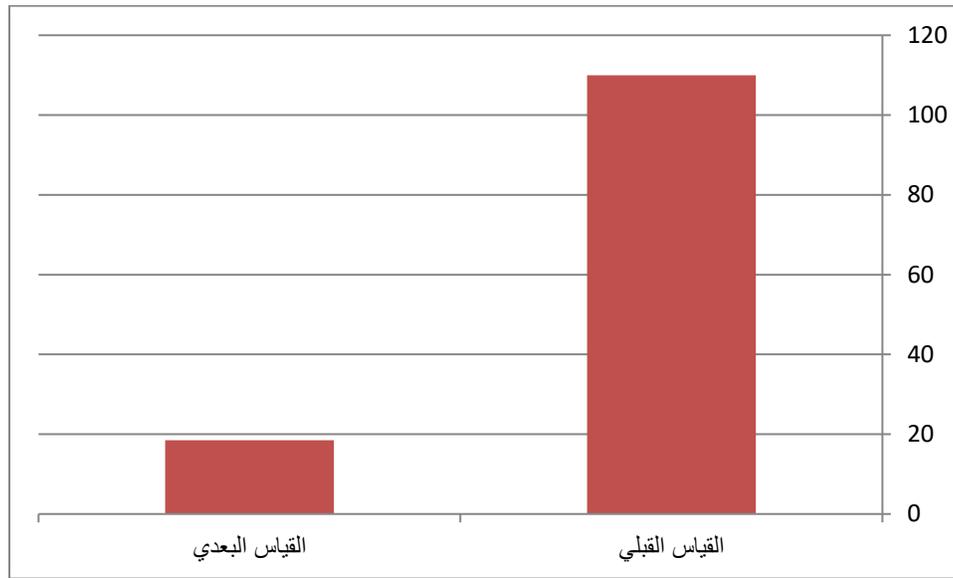
ويتضح أيضاً أن قيمة حجم التأثير بلغت 0.58 وهذه القيمة أكبر من (0.5) مما يدل على الفاعلية المرتفعة للأستخدام حمام المياة الباردة .

من ذلك يتضح أن هناك تباين بين المصادر في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم إثناء الراحة إذا اختلفت هذه النسبة من عالم وباحث إلى آخر مما يدل على أن هذه النسب تختلف من شخص لأخر أي غير ثابتة .

كما اتفقت كافة المصادر على أن نسبة تركيز الحامض ترتفع عن مداها الطبيعي إثناء الراحة في حالة القيام بجهد عال وترتفع أكثر كلما ارتفعت قوة الجهد ، كما تتباين هذه النسبة بين الأشخاص المدربين وغير المدربين " فالشخص المدرب ينتج كمية اقل من حامض اللاكتيك إثناء الحمل البدني الأقل من الأقصى نظرا لاستفادته من إنتاج الطاقة الهوائية بينما تختلف ذلك عند أداء الحمل البدني الأقصى حيث ينتج الشخص المدرب كميته أكبر من حامض اللاكتيك نظرا لما يتوافر لديه من كلايوجين مخزون في العضلة أو بسبب قدرته على تحمل العمل بالرغم من زيادة حامض اللاكتيك في العضلة والدم .

من ذلك نستدل على أن نسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد أداء مجهود تختلف من فعالية أو لعبة رياضية إلى أخرى حسب شدة أو زمن أدائها كما تختلف بين الأنشطة اللاهوائية والهوائية وبين الرياضيين حسب قدراتهم الفردية والتدريبية ، وبين الرجال والنساء وبين الأشخاص المدربين وغير المدربين.

- بذلك قد يكون قد نتحقق الفرض الثاني : توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في سرعة تقليل حمض اللاكتيك بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .
- شكل البياني(2) يوضح المتوسط الحسابي في القياسين القبلي والبعدي في حامض اللاكتيك



- الفرض الثالث توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض بعض انزيمات العضلات بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .

#### جدول(4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأختبار T وحجم التأثير لإنزيمات CPK-LDH

المتغيرات	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة T	الدلالة	حجم التأثير	فاعلية المياة الباردة
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي				
إنزيمات CPK	677.5mo	434.1mo	66.61	18.55	3.045	دال	0.63	مرتفع
LDH	783.6mo	420.8mo	9.17	14.63	9.310	دال	0.71	مرتفع

يتضح من الجدول (4) والشكل البياني (3) أن قيمة المتوسط الحسابي القياسي القبلي بلغت 677.5 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي 434.1, ويتبين أيضاً أن قيمة الانحراف المعياري للقبلي 66.61 في حين بلغت الانحراف المعياري في القياس البعدي 18.55 .

كما بلغت قيمت (t) المحتسبة 3.045 وهذه القيمة أكبر من (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

ويتضح أيضاً أن قيمة حجم التأثير بلغت 0.63 وهذه القيمة أكبر من (0.5) مما يدل على الفاعلية المرتفعة للأستخدام حمام المياة الباردة .

كما يتضح من الجدول (4) والشكل البياني (4) أن قيمة المتوسط الحسابي القياسي القبلي بلغت 783.6 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي 420.8 , ويتبين أيضاً أن قيمة الانحراف المعياري للقبلي 9.17 في حين بلغت الانحراف المعياري في القياس البعدي 14.63 .

كما بلغت قيمت (t) المحتسبة 9.310 وهذه القيمة أكبر من (t) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي .

ويتضح أيضاً أن قيمة حجم التأثير بلغت 0.71 وهذه القيمة أكبر من (0.5) مما يدل على الفاعلية المرتفعة للأستخدام حمام المياة الباردة .

وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن الغمر في مياة منخفضة درجة الحرارة بعد التدريب يؤدي إلى إنخفاض إنزيم CPK وإنزيم LDH في مصل الدم وإلى إنخفاض الأحساس بالألم والحفاظ على أكبر قدر من التحمل العضلي , كانت مساهمة العلاج بحمامات الثلج في الأستشفاء بعد التمرين مشكوكاً فيه (13) .

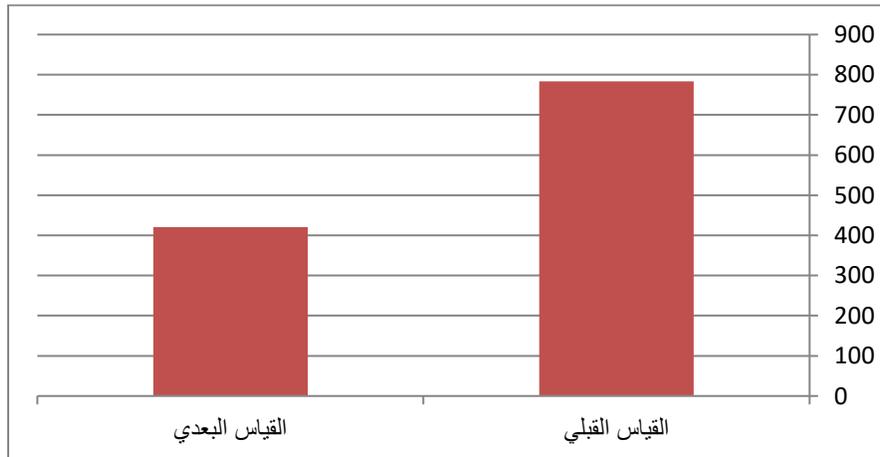
تم أستخدام قياس إنزيم CPK وإنزيم LDH على نطاق واسع عند تقدير الضرر العضلي الناجم عن ممارسة التدريب عالي الشدة أدى إلى تلف العضلات إلى تسرب السوائل إلى الفراغ خارج الخلايا وبالتالي زيادة الإنزيمات في مصل الدم , ولذلك فإن إنخفاض مستويات إنزيم CPK وإنزيم LDH في مصل الدم بعد حمامات الثلج تدل على تلف أقل في العضلات (19)(12).

وهذه البيانات تبين الآثار المفيدة للحمامات الثلج للاعبين ذات المستويات العالية وخاصة في التغيرات ذات الصلة (تحمل القوة والسرعة ) ورغم ذلك ينبغي إجراء دراسات جديدة لتأكيد هذه النتائج ورصد التأثيرات اللاحقة لحمامات الثلج لأن تركيزات إنزيم CPK وإنزيم LDH تصل إلى ذروتها بعد 48-72 ساعة بعد التمرين (11) .

## شكل البياني(3) يوضح المتوسط الحسابي في القياسين القبلي والبعدي في إنزيم CPK



## شكل البياني(4) يوضح المتوسط الحسابي في القياسين القبلي والبعدي في إنزيم LDH



يبين من الجدول قيم إنزيم CPK 434.1 ماي مول وإنزيم LDH 420 ملي مول وحامض Lactic 18.5 ملي مول بعد التعافي ( الأستشفاء ) عندما مقارنتهم مع قبل التدريب كانت أعلى بكثير , ولوحظ ارتفاع الإحساس بالألم بشكل ملحوظ بين بداية ونهاية التدريب , مع ذلك أدى حمامات الثلج إلى نقص الإحساس بالألم , وأدى حمامات الثلج إلى خفض درجة حرارة الجسم بشكل ملحوظ , وأرتفع الإحساس بالألم بشكل ملحوظ بين بداية ونهاية التدريب ومع ذلك أدى حمامات الثلج إلى نقص الإحساس بالألم وكذلك درجة حرارة الجسم .

بذلك قد يكون قد نتحقق الفرض الثالث توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في انخفاض بعض الإنزيمات العضلات بعد استخدام حمام المياه الباردة للاعبين العدو الريفي .  
وكانت قيم إنزيم CPK وإنزيم LDH مرتبطه بالأحاساس بالألم بشكل معنوي حيث كان هناك ارتباط كبير بين تركيز الإنزيمات وهذه ما أتفقت عليها الدراسات السابقة بنفس النتائج .

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

أن عمر اللاعبين في حمامات باردة بعد التدريب يؤدي إلى إنخفاض تركيزات إنزيم CPK وإنزيم LDH في مصل الدم , وكذلك تقليل تركيز حمض اللاكتيك في الدم , ونقص الأحساس بالألم , والمحافظة على قوة تحمل السرعة والقوة العضلية لذا للاعبين .

#### التوصيات:

- ينصح باستخدام حمامات الثلج كوسيلة من وسائل الأستشفاء بعد تمرين التحمل ( القوة والسرعة) .
- ضرورة تنوع وسائل الأستشفاء المناسبة لكل حمل بدني حتى يتم تحقيق أفضل أستفاذة ممكنه .
- يجب إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة ورياضات أخرى بأستخدام حمامات المياه الباردة .

#### المراجع:

##### أولاً: المراجع العربية

- 1- أحمد قدرى محمد وآخرون تأثير الأستشفاء بأستخدام حمامات الثلج والحجامة الرطبه على خفض تركيز حمض اللاكتيك للاعبين كرة القدم , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلوان . 2022
- 2- إيهاب محمد محمود أسماعيل وآخرون 2020 فاعلية الأستشفاء بكمادات الثلج وجرعات مقننة من الماء على التوازن الحراري وبعض المتغيرات الفسيولوجية بعد دورة حمل أسبوعية مرتفعة الشدة لدى لاعبي كرة القدم , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلوان .
- 3- بهاء الدين سلامة 1999 الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة
- 4- حسين أحمد حشمت ونادر فسيولوجية التعب العضلي , ط 1 القاهرة , مركز الكتاب

- 5- محمد شلبي 2003  
محمد بركة  
عبدالله  
عبدالرحمن 2020  
للنشر 2003 .  
تأثير حملين مختلفي الشدة على التغيرات البيوكيميائية  
والكفاءة الفسيولوجية لرياضي المسافات المختلفة , رسالة  
دكتوراة غير منشورة .
- 6- هيثم  
الراوي 1996  
عبدالرحيم  
رسالة دكتوراة غير منشورة .  
تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات  
الكيميائية والفسلجة لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق ,  
رسالة دكتوراة غير منشورة .

## تانيا المراجع الاجنبية

- 7 Atwell, A.Anita ;  
MacNaughton , Lars;  
Gorringer , Shane ; Kaufman  
David 1991  
The Effect of Multipie Anaerobic  
Exercise Periods on Level of Lactate  
Lactatedehydroenase, Creatine  
Kinase, and Aspartate Transaminase,  
Australian Journal of Science and  
Medicine in Sport, Vol. 23,No .
- 8 Costill D.L., Wilmore  
J.H.;1994  
The Glycolytic . In Physiology of  
Sport and exercise .Human  
Kinetics.U.S.A.
- 9 French & Kym
- 10 Fox E.L. Bowers .R.W Foss  
M.L 1993  
Anaerobic Glycolysis .In the  
Physiological basis For exercise and  
Sport . WCB Brown and Benchmark.  
U.S.A .
- 11- Kuku P & Willimann T  
.2010  
Functional Differences Between  
Dimeric and Octameric  
Mitochondrial Creatine Kinase  
Biochemical .
- 12- Leyaby MT, Dormois  
D.Perie 2011.  
Enzyme adaptations of human  
skeletal mscle during bicycle short-  
sprint training and detraining .
- 13 Laader& Sendecki W. 2012  
Plasma Creatinekinase Creatine,  
Kinase- MB and  
Lactatedehydroenase Isoenzymes in  
Resbonse to Iron Man Traithlon  
Compettitans Biology of Sport,  
Swimming Faster , Mayfirdl Publing  
co, Califomia State, U.S.A .
- 14 Maglischo , E.W.: 1993

- 15 Nurcan Kilc Baygutalp, et al 2016 Acute Effects of Taaining on Some Biochemical Analytes in Professional Boxers Sub-Title; Biochemical Analytes in Boxers .
- 16 Santos WOC, Brito CJ, Junor EAP , Valibo CN, Mendes EL, Nunes MAP, Franchini E2012 Cryotherapy Post- Training reduces muscle damage markers in hin-jitsu fighters J, Hum Sport Exerc.Vol
- 17 Thompson ,Manabu,Shigeyukaji, Katsuhiko . Suzuki 2002 . Break Point of Serum Creatine Kinase release after endurance exercise .
- 18 Torres et al 2012 Enzymatic adaptations Consequent of long term Strength Training. Physiology of Sport and Exercise ,Library of Cpngress , Cataloging in Publication data U .S .A .
- 19 Wellcock , JH& Costill D.L 2006 Effects of Intense Exercise on LDH Iso enzyme in Different Tissues, Chinease Journal of Sports Medicine ,
- 20 Yana Gisawa 2003 .

فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري

## **The effectiveness of using therapeutic exercises to rehabilitate the internal meniscus tear of the knee joint after the symmetrical operation**

د. سمر ساسي علي العلو د. توفيق عبدالكريم الحداد د نوال عبدالله احمد

الايمل: s.elalo @uot.edu.ly الايمل: Tawfikhasan18@gmail.com الايمل: Gardenaanun@gmail.com

تاريخ القبول / 2024/12/20

درجة التقييم ( 68 )

تاريخ الاستلام / 2024/11/14

الكلمات المفتاحية: مفصل الركبة ، الغضروف الهلالي ، التمارين العلاجية ، عملية التناظري

**Keywords: knee joint, meniscus, therapeutic exercises, analogue operation**

**ملخص البحث:**

هدفت هذه فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري ، ومدى التحسن في متغيرات درجة الألم – القوة العضلية - المدى الحركي لمفصل الركبة ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على مجموعة واحدة من المصابين ، بلغ عدد افراد العينة خمسة مصابين بالتمزق الغضروف الهلالي لمفصل الركبة وقد استخدم الباحثون ادوات جمع البيانات وهي : مقياس البصري ، جهاز الحينو ميتر ، اختبار القوة العضلية ، اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري ، أدى إلى وجود تحسن في درجة الألم ، وجود تحسن في القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة ، وجود تحسن في المدى الحركي لمفصل الركبة ، كما ان التمرينات العلاجية له تأثير إيجابي في استعادة الوظيفة الكاملة لمفصل الركبة المصاب ، كذلك يوصى الباحثون إلى الاهتمام بتطبيق التمرينات العلاجية المناسبة للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي بمفصل الركبة .

### **Abstract**

**Key words: Knee joint, crescent cartilage, therapeutic exercises**

This effectiveness was aimed at using therapeutic exercises to rehabilitate the internal cartilage rupture of the knee joint after analog procedure, and the extent of improvement in pain degree variables – muscular strength – The motor range of the knee joint, and the researchers used the experimental method on one group of infected people, the number of individuals of the sample was five with ruptured cartilage of the knee joint. The researchers used data collection tools: Optical Scale, Geno Meter Device, Muscle Strength Test the most important findings of the study are the effectiveness of using therapeutic exercises to rehabilitate the internal cartilage laceration of the knee joint after analog procedure, Led to an improvement in the degree of pain, an improvement in the muscle strength of the muscles working on the knee joint, There is an improvement in the motor range of the knee joint, and therapeutic exercises have a positive effect in restoring the full function of the injured knee joint, It is also recommended that the researchers pay attention to applying appropriate therapeutic exercises for those with ruptured cartilage with knee joint.

الغضروف المفصلي للركبة عبارة عن هياكل على شكل هلال من الغضروف الليفي تقع على الجوانب الإنسية والجانبية لمفصل الركبة. تأتي كلمة meniscus من الكلمة اليونانية mēniskos ، والتي تعني "الهلال" ، والتي تقل من كلمة mēnē ، وتعني "القمر" (Fox, A. J. S., 2012). الغضروف المفصلي هو هيكل هام يتحمل الوزن ويمتص 50-70% من الحمولة المنقولة عبر مقصورات الركبة الجانبية والوسطى (Bruns, J., 1993)

الغضروف المفصلي له دور حاسم في تقليل الإجهاد وتوزيع حمولة مفصل الركبة ، تمثل الآفات الغضروفية أكثر إصابات الركبة شيوعًا ويمكن أن تؤثر بشدة على نوعية حياة المرضى. يمكن أن تكون إما مؤلمة - مرتبطة بإصابة في الركبة، وتتجلى بألم مفاجئ (Kopf S, 2020) يلعب الغضروف المفصلي وظائف مهمة أخرى في استقرار مفصل الركبة ، والمرونة، والتوافق (Kurosawa, H, 1980) ، فقد أظهرت الدراسات أن المرضى الذين خضعوا لجراحة استئصال الغضروف الجزئي يعانون من الألم والتورم ، مما يؤدي إلى انخفاض الوظيفة ونوعية الحياة المرتبطة بالركبة (Noyes FR, 2012)

اكتسبت التمارين العلاجية شعبية مؤخرًا لدرجة أن بعض المدارس العلاجية تعتمد عليها فقط لعلاج التشوهات الوضعية والإصابات الرياضية، مع عدم وجود تدخلات إضافية مثل الأدوية أو الحقن أو الحرارة، باستثناء المواقف التي تتطلب الجراحة، مثل تمزق الغضروف. عندما يتعلق الأمر بالتعافي من العمليات الجراحية واستئناف الأنشطة اليومية لغير الرياضيين والرياضيين على حد سواء، فإن التمرينات هي العوامل الأكثر أهمية، وبالتالي، تعتبر التمارين العلاجية إحدى وسائل العلاج بالحركة، وهي تلعب دورها في الحفاظ على صحة ولياقة الفرد المصاب، من خلال تقليل مضاعفات الأنظمة الحيوية في الجسم (Hussein et al, 2023).

تعتبر التمارين العلاجية عنصرًا حاسمًا في العلاج المتكامل للإصابات لأنها تعمل كمحور مركزي وعامل موحد في إدارة الإصابات. وتعتمد إعادة التأهيل، من خلال برنامج يتسق مع الطريقة المستخدمة في إعادة التأهيل، على جميع أنواع التمارين، وتعتمد على نوع الإصابة والتشخيص، من أجل إعادة الجزء المصاب إلى حالته قبل الإصابة وزيادة كفاءته الوظيفية في أقرب وقت ممكن (Karmajouna et a, 2021).

**مشكلة البحث:**

هناك العديد من المضاعفات التي يمكن ان يتعرض لها المصابين بالانزلاق الغضروفي لمفصل الركبة و التي يمكن ان تكون سببا للعجز و الالم ولديهم ضعف في قوة عضلات الفخذ و أداء الاطراف السفلية تشير العديد من الدراسات إلى أن المرضى الذين يعانون من آلام الركبة يطورون استراتيجيات حركة تعويضية في المهام الوظيفية ، ربما بسبب الألم أو الخوف من الألم أو فشل العضلات ( Thomee P , 2007 )

التمارين العلاجية، السلبية والإيجابية، هي إحدى وسائل إعادة التأهيل الحركي، وهي واحدة من أهم خطوات العلاج الحركي للمصابين. من أجل منع المضاعفات في الأنظمة الحيوية للجسم وتأثيرات ذلك على الحالة النفسية للشخص المصاب، فإن التمارين العلاجية ضرورية للحفاظ على صحة ولياقة الشخص المصاب (Maitham et al. ، 2021).

ومن هنا انبثقت مشكلة الدراسة لمعرفة فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري

**أهداف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام التمارين العلاجية لتأهيل إصابة التمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة بعد عملية التناظري من حيث تحسين ( المدى الحركي - القوة العضلية - درجة الألم)

**فروض البحث:**

1 - وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية لصالح القياس البعدي في ( المدى الحركي - و القوة العضلية - و درجة الألم ) لمفصل الركبة

**الدراسات السابقة او الدراسات النظرية**

دراسة ( Betül Başar , 2020 ) بعنوان " آثار استئصال الغضروف الهلالي الجزئي وإصلاح الغضروف الهلالي على استقبال الحس العميق للركبة ووظيفتها " كان الهدف من دراسته هو مقارنة آثار استئصال الغضروف الهلالي الجزئي وإصلاح الغضروف المفصلي على الحس العميق للركبة ووظيفتها. العينة شملت الدراسة 46 مريضا مع التشخيص السريري والإشعاعي لتمزق الغضروف المفصلي وتمزق الرباط الصليبي الأمامي المصاحب. تم تقييم المرضى تحت مجموعتين: المجموعة 1: استئصال الطمث الجزئي وإعادة بناء

الرباط الصليبي الأمامي ، والمجموعة 2: إصلاح الغضروف الهلالي وإعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي. التحسس العميق و تم إجراء التقييم الوظيفي لجميع المرضى قبل الجراحة وفي الشهر الثاني عشر بعد الجراحة. النتائج: المجموعة 1 يتكون من 18 مريض و 1 مريض بمتوسط اعمار  $28.78 + 3.50$ . المجموعة الثانية تتكون من 23 ذكر و 4 إناث المرضى بمتوسط عمر  $27.14 + 3.65$ . كشف التقييم قبل الجراحة عن اختلافات كبيرة في قيم الإحساس بوضع مفصل الركبة على نطاق واسع من حركة الركبة (15 ، 30 ، 45 ، 60 ، 75) في كلا المجموعتين. لوحظ فرق معتد به إحصائياً في نطاق حركة الركبة البالغ 60 فقط في المرضى الذين خضعوا لإصلاح الغضروف المفصلي (المجموعة 2) ، بينما في نطاق حركة الركبة من 45 و 60 و 75 في المرضى الذين خضعوا لاستئصال الطمث الجزئي (المجموعة 1) في الشهر الثاني عشر يتحكم. وفقاً لنظام تقييم الركبة Lysholm ، تم تحقيق نتائج أفضل بشكل ملحوظ مع إصلاح الغضروف المفصلي مقارنة باستئصال الطمث الجزئي في 12 شهراً من السيطرة.

#### إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بالتصميم القبلي و البعدي .  
مجتمع البحث: شمل مجتمع البحث المرضى المراجعين لقسم العلاج الطبيعي في مستشفى ابوسليم العام في طرابلس من المصابين بالتمزق الغضروف الهلالي الداخلي لمفصل الركبة  
**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (5) من المرضى الذين يعانون من إصابة تمزق غضروف الركبة الهلالي لمدينة بطرابلس.

## جدول (1)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة ن = 5

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
-0.58	5.94	40	38.4	السن (سنة)
0.32	5.27	77	77.6	الوزن (كجم)
0.12	4.95	170	171	الطول (سم)

الأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام العديد من الاجهزة و الأدوات في الدراسة فمنها ما تم استخدامه لأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات الدراسة ومنها الأجهزة و الأدوات التي استخدمت في البرنامج التأهيلي .

اولا : الأجهزة و الأدوات المستخدمة لقياس المتغيرات .

- الأجهزة و الادوات المستخدمة لقياس المتغيرات البدنية مثل :

- 1- جهاز الرستاميتير لقياس الطول مقاساً ( بالسنتيمتر )
- 2- الميزان الطبي لقياس الوزن مقاساً ( بالكيلو جرام ) .
- 3- جهاز الجينوميتر Goniometer لقياس المدى الحركي .
- 4- كرة
- 5- الشريط المطاطي

الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج في مستشفى أبو سليم بمدينة طرابلس بعد انتهاء القياسات القبلية كل مريض منفردا و على فترات متفاوتة حيث تم تنفيذ البرنامج من تاريخ ( 28 / 2 / 2024 ) إلى ( 13 / 4 / 2024 ) 3 مرات اسبوعيا و حسب ما نص عليه نظام المركز بواقع ( 18 ) جلسة لمدة ( شهر ونصف ) لكل مريض داخل المركز

- مدة تطبيق البرنامج ( 1 شهر و نصف ) بواقع ( 6 ) اسابيع .
- تم تقسيم البرنامج الى ( 6 ) اسابيع مع مراعاة التدرج في الشدة و الحجم و التكرار .
- عدد الوحدات الأسبوعية ( 3 ) وحدات الاجمالية ( 18 ) وحدة بزمن ( 60 : 1.60 س . ق ) المعالجات الاحصائية :

- المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - قيمة ( ت ) - نسبة التحسن %

عرض النتائج:

1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية والتي تنص على : وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية لصالح القياس البعدي في ( المدى الحركي - و القوة العضلية - و درجة الألم ) لمفصل الركبة

جدول (2) اختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المدى الحركي - القوة العضلية - درجة الألم

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي ن = 5		القياس القبلي ن = 5		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
0.006	-5.248**	-49.8	13.038	112	10.208	62.2	المدى الحركي ( الثاني )
0.005	5.558**	9.4	2.236	4	3.209	13.4	المدى الحركي ( المد )
0.001	-9.798**	-2.4	0.000	4	0.548	1.6	القوة العضلية
0.000	12.829**	4.8	0.707	1	0.837	5.8	درجة الألم ( 0 - 10 )

(\*\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من جدول (2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى (0.01) , في كل القياسات حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (5.248 إلى 12.829\*\*) وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) كما بلغت نسبة الفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي, وهذا يدل بان الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.01) .

### جدول ( 8 )

يبين نسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية

في المدى الحركي - القوة العضلية - درجة الألم

النسبة المئوية للتحسن	القياس البعدي الأول ن = 5	القياس القبلي ن = 5	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-----------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------

س	ع±	س	ع±	س	ع±
62.2	10.208	112	13.038	44.46%	الثني
13.4	3.209	4	2.236	91.43%	المد
1.6	0.548	4	0.000	60.00%	القوة العضلية
5.8	0.837	1	0.707		درجة الألم ( 0 - 10 )

يتضح من جدول (3) و الخاص بالنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي و البعدي الأول للعينة التجريبية في متغيرات البحث, أن النسب المئوية للتحسن كانت ما بين (44.46% إلى 91.43%)

#### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى (0.01) , في كل القياسات حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (5.248 إلى 12.829\*\*) وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) كما بلغت نسبة الفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي, وهذا يدل بان الفرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.01) .

يتضح من جدول (3) و الخاص بالنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي و البعدي الأول للعينة التجريبية في متغيرات البحث, أن النسب المئوية للتحسن كانت ما بين (44.46% إلى 91.43%)

ويعزو الباحثون هذا التحسن في زيادة المدى الحركي و المرونة لمفصل الركبة ناتج عن التمرينات العلاجية التي اشتملت على تمرينات الاطالة و المدى الحركي السلبي و الإيجابي للمفصل سواء للعضلات الخلفية أو الأمامية والتي طبقت على العينة بصورة متدرجة مما أدى إلى تحسين المدى الحركي لمفصل الركبة , وهذا يتفق مع إلى ما أشار إليه ( عبدالبصير : 1999 ) ان تمرينات الاطالة التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة وزيادة المدى الحركي في المفصل و التي تعتبر من أهم الوسائل لتنمية عنصر المرونة , كما يتفق مع ( توفيق : 2005 ) على أن التمرينات العلاجية تزيد من مرونة المفصل و بالتالي زيادة المدى الحركي للمفصل كما تعمل على زيادة

مطاطية العضلات على المفصل , وهذا يتفق مع نتائج كل من ( محروس : 2014 ) و دراسة ( عمر : 2014 ) على أن ممارسة التمرينات العلاجية يؤدي إلى تحسن المرونة في المفصل والذي بدوره يؤدي إلى زيادة المدى الحركي للمفصل .

و يرى الباحثون هذا التحسن في القوة العضلية للعضلات العاملة على المفصل ناتج عن اشتغال البرنامج العلاجي على تمرينات القوة العضلية والتي طبقت على العينة بصورة متدرجة ومنتظمة و بالتالي أدى الى أحداث تغيرات مختلفة في العضلات مثل زيادة المقطع العرضي لها وزيادة حجم الألياف العضلية , وهذا يتفق مع إلى ما أشار كل من ( علاوي ورضوان : 1986 ) أن تدريبات القوة تعمل على زيادة عدد حجم الألياف العضلية وزيادة كثافة الشعيرات الدموية بكل ليفة عضلية مما يؤدي الى زيادة حجم الألياف العضلية وزيادة محيط الليفة كما يتفق مع ( الرملي و شحاتة : 1991 ) ان التمرينات العلاجية والتي تؤدي من الثبات او الحركة سواء كانت بمقاومة او بدونها تكمن أهميتها في تقوية العضلات وزيادة حجمها وتحسين التحمل للعضلات الوظيفية و الاحتفاظ بمرونة المفاصل , ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ( محروس : 2014 ) ودراسة ( عمر : 2014 ) ودراسة ( قنديل : 2014 ) ان التمارين العلاجية أدت إلى تحسن في القوة العضلية للعضلات

ويعزو الباحثون هذا التحسن في تقليل درجة الألم نتيجة استخدام التمرينات العلاجية والتي اثرت تأثيرا إيجابيا في تحسين درجة الألم و قلة الشكوى من قبل المصابين , فضلا عن احتواء التمرينات على التمرينات ساكنة و متحركة و تمرينات مرونة و التي لها تأثير مباشر للقضاء على الألم و الالتصاقات و التي أدت إلى تحسن في المدى الحركي الكامل لمفصل الركبة و كذلك تمرينات القوة سواء بمقاومة المعالج او الأثقال و الأدوات والتي أدت في زيادة محيط العضلات و القوة العضلية لها وبالتالي تقل درجة الألم , وهذا ما أكد عليه ( رياض : 2000 ) إلى أن ممارسة التمرينات العلاجية تؤدي إلى عدم الإحساس بالألم , وذلك يتفق مع ما أشار إليه فوكس واخرون ( 1997 : fox et .al ) إلى ان التمرينات التي تعمل على تنمية القوة و المرونة من أهم التمرينات التي يجب ان تحتويها برامج التمرينات العلاجية لما لها من تأثير إيجابي على الحد من الإصابة و تخفيف الألم , وكذلك يتفق مع ما أشار إليه ( محروس : 2014 ) و ( عمر : 2014 ) إلى أن التمرينات العلاجية تؤدي إلى تقليل درجة الألم

## الاستنتاجات:

توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

1- هناك تأثير إيجابي للتمارين العلاجية على تحسين المدى الحركي للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي لمفصل الركبة .

2- هناك تأثير إيجابي للتمارين العلاجية على تخفيف درجة الألم للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي لمفصل الركبة

3- هناك تأثير إيجابي للتمارين العلاجية على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة.

## التوصيات:

- الاهتمام بتطبيق التمرينات العلاجية المناسبة للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي بمفصل الركبة .
- 2- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة و كيفية إجراء العلاج باستخدام التمرينات و الطرق العلاجية المناسبة .
- 3- الحرص على وضع برامج مقننة تسند إلي آراء الخبراء و اصحاب الاختصاص في مجال العلاج الطبيعي
- 5- وضع برامج توعية لتوضيح مدى اهمية التمرينات و الطرق العلاجية .

## المراجع:

## اولا: المراجع العربية

- توفيق ,فراج عبد الحميد ، أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية ، ( القاهرة : دار الوفاء للطباعة و النشر، 2005 م )
- الرملي ، عباس وشحاتة ، محمد ، اللياقة البدنية و الصحة ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991 م )
- رياض ، أسامة ، الطب الرياضي و العلاج الطبيعي ، ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 م )

- عبدالصير ، عادل ، التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 م )
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين ، اختبارات الأداء ، ط2 ، ( القاهرة ، دار المعارف 1986م )
- عمر ، محمد محمود السيد ، تأثير برنامج تمرينات تأهيلية لتنمية المستقبلات الحسية الميكانيكية بعد التدخل الجراحي لإصابة غضروف الركبة للرياضيين ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنصورة : كلية التربية الرياضية 2014م )
- قنديل ، وليد محمد عبدالرزاق ، تأثير استخدام تمرينات القوة العضلية و المدى الحركي على تاهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة لبعض الرياضيين المصابين ، ( جامعة بنها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية 2014م )
- محروس ، عمر عبدالله ، تأثير استخدام التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية العميقة وتمرينات الاتزان كأساس لبرنامج تأهيلي لبعض حالات تمزق أربطة مفصل الكاحل ( رسالة دكتوراه غير منشورة أسيوط : كلية التربية الرياضية 2014م )

تانيا المراجع الأجنبية

- Fox, A. J. S., Bedi, A., & Rodeo, S. A. (2012). The Basic Science of Human Knee Menisci. *Sports Health*, 4(4), 340–351.  
<https://doi.org/10.1177/1941738111429419>
- Bruns, J., Volkmer, M., & Luessenhop, S. (1993). Pressure distribution at the knee joint. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 113(1), 12–19.  
<https://doi.org/10.1007/BF00440588>
- Kurosawa, H., Fukubayashi, T., & Nakajima, H. (1980). Load-bearing mode of the knee joint: physical behavior of the knee joint with or without menisci. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, (149), 283–290.  
<https://doi.org/10.1097/00003086-198006000-00039>
- Noyes FR, Heckmann TP, Barber-Westin SD. Meniscus repair and transplantation: a comprehensive update. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2012;42(3):274–290.
- Kopf S, Beaufls P, Hirschmann MT, Rotigliano N, Ollivier M, Pereira H et al (2020) Management of traumatic meniscus tears: the 2019 ESSKA meniscus consensus. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 28(4):1177–1194

- Noyes FR, Heckmann TP, Barber-Westin SD. Meniscus repair and transplantation: a comprehensive update. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2012;42(3):274-290
- Hussein, S. A. A. ., Amir Habib, H. A. ., & Saleh, E. F. . (2023). Functional thinking style and its contribution to learn the accuracy of block and smash serve in volleyball among university students. *SPORT TK- Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 12, 1.*  
<https://doi.org/10.6018/sportk.556241>
- Karmajouna, T., Maitham, S. A., & Albosharqi, W. M. H. (2021). The effect of using the electronic participatory learning strategy according to the web programs in learning some basic skills of basketball for first-grade intermediate school students according to the curricular course. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 16(3), 3*
- Maitham, S. A., Thaer, K. J., & Elaf, A. M. (2021). Effect of Using the Strategy of Similarities in Teaching Some Basic Skills of Basketball for Students of the Second Intermediate. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 16(1), 15-17.*
- Mohammed, N., Kzar, M. H., & Al-Selmi, A. D. H. (2021). The effect of an educational curriculum based on metacognitive skills in teaching some offensive skills on the specialized school of basketball in Baghdad governorate. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 16(3), 4.*
- Thomee P, Wahrborg P, Borjesson M, Thomee R, Eriksson BI, Karlsson J. Self-efficacy, symptoms and physical activity in patients with an anterior cruciate ligament injury: a prospective study. *Scand J Med Sci Sports.* 2007;17(3):238-245

الاتصال الإداري التربوي ودوره في فعالية النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة تاجوراء

## **Educational administrative communication and its role in the effectiveness of school sports activity from the point of view of physical education teachers in the secondary education stage in the .city of Tajoura**

د. الدوكالي معتوق مصباح زيانة

د. أبو بكر سالم اوحيدة

الايمليل : \* @

الايمليل : \* @

تاريخ القبول / 2024/12/13

درجة التقييم ( 75 )

تاريخ الاستلام / 2024/11/11

الكلمات المفتاحية: الاتصال الإداري - النشاط الرياضي -

- Keywords: administrative communication - sports activity

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى التعرف على دلالات الفروق على مقياس التواصل الاداري والتربوي تبعاً للمجالات الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي وفعالية الاتصال الاداري والتربوي وأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي بالإضافة الى مهارات الاتصال الإداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي، واعتمد في هذا الموضوع على المنهج الوصفي التحليلي وهو أنسب المناهج، وطبقت الدراسة على عينة متمثلة في معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بلغ عددهم (38) ويمثلون نسبة ( 74.50 % ) من اجمالي المجتمع الاصلي، واستخدم الباحث على استمارة استبيان من اعداد خالد اسود لايش (2012) وتم عرضها على عدد من المحكمين في مجال ( طرق التدريس وعلم النفس والتقويم والقياس) وقد اعتمدت بعد اجراء بعض التعديلات ليتم توظيفها لمعلمي التربية البدنية سواء كان ذلك على المجالات أو العبارات المتضمنة لها ، وبذلك أصبحت الاستمارة تضم (4 مجالات فقط) تخص الاتصال الإداري والتربوي بالنسبة الى معلمي التربية البدنية، وتوصلت في أهم نتائجها أن الوسط المرجح لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.86) بوزن مؤوي بلغ (62%) بدرجة موافقة (متوسطة)، وأن فاعلية الاتصال الاداري والتربوي بلغ (1.84) بوزن مؤوي بلغ (61%) بدرجة موافقة (متوسطة)، فيما وجدت العلاقة بين التواصل الاداري التربوي وتفعيل الانشطة الرياضية تمثل عملية التدريس أو التعليم بشكل عام عملية تواصل تربوي دائم و متبادل بين المعلم وتلاميذه .

Abstract:

The study aimed to identify the implications of differences on the scale of administrative and educational communication according to the fields of general understanding of administrative and educational communication, the effectiveness of administrative and educational communication, methods and techniques of administrative and educational communication, in addition to the administrative and educational communication skills of physical education teachers in the secondary education stage In this topic, the descriptive analytical approach was relied upon, which is the most appropriate method. The study was applied to a sample of physical education teachers at the secondary education level, numbering (38) and representing a percentage of (74.50%) of the total original community. The researcher used a questionnaire prepared by Khaled Aswad Laykh. (2012) and was presented to a number of arbitrators in the field of (teaching methods, psychology, evaluation and measurement) In its most important results, it concluded that the weighted average of the level of general understanding of administrative and educational communication reached (1.86) with a percentage weight of (62%) with a degree of agreement (medium), and that the effectiveness of administrative and educational communication reached (1.84) with a percentage weight of (61%) with a degree of agreement (Medium), while the relationship was found between educational administrative communication and the activation of sports activities. The teaching or education process in general represents a process of permanent and mutual educational communication between the teacher and his students..

## مقدمة البحث:

تعد التربية البدنية والرياضية من بين العلوم العصرية التي بدأ يزداد الإقبال عليها، على المستوى المهني والتربوي كباقي العلوم التي تسعى الدول من خلالها إلى تحديث مفاهيمها ومعارفها والتي من شأنها الإسهام في تنمية واعداد المواطن الصالح، التي تعتبر واحدة من أهم العلوم العصرية وتعتبر من أهم المجالات العلمية التي انتعشت بها كل الأمم وهذا ما تتميز به عن بقية العلوم الأخرى ومدى الارتباط بها إنسانيا بيولوجيا اجتماعيا فكريا وطبيا ويعتبر الاتصال مهمة اساسية في المجال التربوي، والاتصال عملية ضرورية وهامة لكل عمليات التوافق والفهم التي يتوجب على التربويين القيام بها بهدف الوصول الى الاهداف المنشودة للمؤسسة التربوية، والاتصال عملية اجتماعية تفاعلية تقوم وتعتمد اعتمادا في حدوثها على المشاركة في المعاني بين المرسل والمستقبل.(حلمي، 2014)

والاتصال ضرورة حتمية لتفاعل الإنسان مع غيره وقيام علاقات مادية ومعرفية بين الأفراد والجماعات، فأصبح بعدًا في الحياة الاجتماعية منذ ظهور مجال تكنولوجيا التعليم باعتباره أساس التفاعل الاجتماعي.(كفاي واخرون، 2012)

إن التواصل التربوي هو نوع من التفاعل الاجتماعي الذي ينطوي على مظاهر السلوك الصفي والإدراكي المتبادل بين المعلم والمتعلمين، وهو يحدد في العلاقة بينهما وما تؤديه من نمو معرفي واجتماعي.(عطية، 2017)

ويعتبر معلم التربية البدنية من أكثر المعلمين في المدرسة تأثيرا علي الطلبة، فلا يقتصر دوره علي تقييم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضية فحسب، بل له دور أكبر من ذلك، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية، التي تهدف إلى تنمية، وتشكيل القيم، والاخلاق الرفيعة لدى الطلبة، مع مراعاة ميول الطلبة ورغباتهم والإمكانات المتوفرة، وقدرات المعلم نفسه في اختيار وتقديم هذه الأنشطة، ولا يتأتى ذلك الا بوجود تواصل تربوي اداري يمكن عن طريقه إشراك أكثر من حاسة في إيصال الخبرات إلى الطالب، وهذا يساعد على اكتساب الطلبة القدرات البدنية، والنفسية، والمهارات الحركية والعلاقات الاجتماعية المختلفة.(بشر واخرون، 2015)

وقد ثبت لدى التربويين أن التواصل عنصر من عناصر نضام شامل لتحقيق أهداف الدرس وحل المشكلات التعليمية في وقف تعليمي معين أنه كلما أمكن إشراك أكثر من حاسة في دراسة فكرة ما كلما كان ذلك أدعى إلى سرعة التعليم واكتساب خبرة أوسع عن تلك الفكرة يتم بسهولة كلما استخدم في تحصيله وسائل تعليمية تجسد قدر الإمكان الحياة الواقعة وخبراتها، وهذه المسؤولية تتطلب من المعلم أن يكون جديرا بتلك المسؤولية، وذلك عن طريق العمل المتواصل، لكي يهيئ الطلبة في مراحل التعليم.(حمدان، 2018)

فقد ازدادت أهمية التواصل التربوي والاداري في العصر الحديث بتطور وتعقد مختلف المؤسسات، وأصبح عنصرا أساسيا وحيويا تهتم به باعتباره عملية تفاعل إنساني يساعد على تنمية وتمتين العلاقات الاجتماعية والتنظيمية وتقوية روح الجماعة، (فهيم، 2015)

وبفضل الاتصال تتمكن المؤسسات على اختلاف طبيعتها في المجتمع من الاستمرار والقيام بمهامها على أحسن وجه ومن بينها المؤسسة التربوية بجميع أطوارها التعليمية كونها المركز الثاني بعد الأسرة للتشئة الاجتماعية في أي مجتمع، حيث سعت المنظومة التربوية على الاعتماد على الاتصال عامة وعلى الاتصال التربوي خاصة باعتباره فرع من فروع الاتصال في ميدان التعليم.(الهاشمي، 2010)

فالاتصال التربوي، والاداري هام ومهم في جميع المجالات وخاصة المتعلقة بالمجال التربوي الذي يعتبره من أهم الركائز لسير العملية التعليمية، كما أن له أهمية كبيرة بالنسبة للمعلم والأخصائي النفسي التربوي، ويفيد أيضًا معد البرامج والمناهج التعليمية فهو يمثل النشاط التعليمي بالإضافة الى ذلك يفيد المعنيين لتحسين جانب مهم من العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ واساتذتهم داخل الفصل الدراسي. (حجازي، 2011)

فنجاح العملية التعليمية يمر بمدى توفر عناصر الاتصال التربوي المتكونة من المعلم الذي يمثل محور العملية التربوية وهو من يقوم بتعليم التلميذ وذلك بتوجيه مجموعة من الخبرات التي اكتسبها وتلقينها ويتم في شكل نسق متواصل باعتباره عنصر من عناصر العمل التربوي، وتعتبر المادة العلمية مجموعة الأفعال التواصلية والقرارات التي يتم استغلالها وتوظيفها بطريقة مقصودة من المعلم الذي يعمل كوسيط في إطار موقف تربوي ومن أكثر المهارات التي يحتاجها المعلم مهارة الاتصال، ويعد إتقانها من أهم مهارات الاتصال التربوي والتعامل والتفاعل الصّفي من أهم الغايات اللازمة للنجاح في أداء مهامه التربوية التعليمية، ويمثل التلميذ المحور الثاني للعملية التعليمي وهو أحد ركائز المنهاج والفاعل والنشط. (بشر واخرون، 2015)

وكباقي العلوم والمعارف فإن المجال التربوي بدوره أضحي مجالاً لا يمكنه الاستغناء عن خدمات الاتصال ليأخذ منه ما يتم به تحقيق أهدافه ونتائج الإيجابية من أجل تسهيل عملية تبادل المعارف وتمتية العلاقات التواصلية على المستويات المعرفية والوجدانية والحس- حركية وتمتين العلاقات التشاركية سواء على مستوى المحيط التربوي في المؤسسة والفصل الدراسي. (العبد الله، 2001)

#### مشكلة البحث:

يعتبر الاتصال من العمليات الاجتماعية الهامة التي لا يمكن أن يعيش بدونها أي فرد أو جماعة أو منظمة، حيث يعدّ الاتصال الوسيلة الأساسية التي يستخدمها الفرد في نقل آراءه وخبراته إلى الآخرين وفي الوقت نفسه يعتبر الاتصال وسيلة الآخرين في نقل أفكارهم وآرائهم وخبراتهم إلى الفرد، حيث تطمح جميع المؤسسات التعليمية إلى تحقيق أهداف تعليمية مميزة وذات أثر كبير على المجتمع، لذلك دائماً ما تبحث عن طرق جديدة لتطوير الاتصال التعليمي بين المرسل والذي يتمثل في دور المعلم، والمستقبل والذي يمثل الطالب.

وللوصول إلى النجاح المطلوب، من المهم أن يجد المسؤول عن تطوير الحركة التعليمية علاقة تربط بين تقنيات التعليم والاتصال التعليمي ومعرفة جميع الأسس والعناصر والنظريات المتعلقة بالاتصال التعليمي. وفي ظل هذا الموضوع ومن خلال زيارتنا الميدانية لبعض المؤسسات التربوية الخاصة بالتعليم الثانوي، توجهنا إلى محاولة معرفة خبايا هذه العلاقة الهامة بين المعلم و التلميذ خاصة أثناء النشاط الرياضي، ومحاولة التعرف على أهمية الاتصال الاداري والتربوي بينهم بهدف توجيه برامجها وفق ما يحقق الكفاءات المرجوة، والأهداف التربوية المسطرة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي.

**أهداف البحث:****يهدف البحث إلى التعرف على:**

1. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على دلالات الفروق على مقياس التواصل الاداري والتربوي تبعاً للمجالات:
  2. الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.
  3. فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.
  4. أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.
  5. مهارات الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي.
- تساؤلات

**تساؤلات البحث:**

- أ- ما مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي؟
- ب- ما درجة فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي؟
- ت- ما هي أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي؟
- ث- ما مستوى مهارات الاتصال الاداري والتربوي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي؟

**مصطلحات البحث:**

**مفهوم الاتصال :** العملية التي تنتقل بها الرسالة من مصدر معين إلى مستقبل واحد أو أكثر بهدف تغيير السلوك ( احمد محمد، 2002، 54)

**مفهوم الاتصال الاداري:** يعرف الاتصال الاداري بأنه عملية نقل وتبادل الآراء والمعلومات والخبرات والتوجيهات الادارية بين الاطراف المختلفة للعملية التعليمية والإدارية بغرض المساعدة في تحقيق الاهداف التربوية. (احمد محمد، 2002، 66)

**مفهوم الاتصال التربوي:** " عملية ضرورية لكل عمليات التوافق والفهم لنقل الافكار والمعلومات التربوية التي يتوجب على التربويين القيام بها بهدف الوصول الى الاهداف المنشودة العامة. محمد يوسف أبو ملح، 2004، 64 "

## الدراسات السابقة او الدراسات النظرية

دراسة : أحمد خليل الدعس (2008) (1) بعنوان: ( معوقات الاتصال التربوي بين المديرين و المعلمين من وجهة نظر المديرين والمعلمين أنفسهم بمدارس محافظة غزة و سبل مواجهتها في ضوء الاتجاهات المعاصرة) ، وهدفت الدراسة الى الكشف عن معوقات الاتصال و التواصل التربوي بين المديرين و المعلمين من وجهة نظر المديرين والمعلمين أنفسهم في المدارس الحكومية بمحافظة غزة. واستخدمت الدراسة المنهج ، على عينة البالغ عددها (513) مدير و مديرة ، وتم استخدام (239) معلم ومعلمة ، وكانت اهم نتائج الدراسة: وقد توصلت الدراسة إلى أن معوقات الاتصال التي تواجه المديرين والمعلمين حسب وجهة نظرهم وضعت المعوقات التي ترتبط بالبيئة المحيطة بالعملية الاتصالية بالترتيب الاول، وجاءت المعوقات التي تتعلق بوسيلة الاتصال الترتيب الثاني، وجاءت معوقات التي تتعلق بالرسالة الاتصالية بالترتيب الثالث، أما الترتيب الرابع فتحصلت عليه المعوقات التي تتصل بسمات الشخصية للمديرين والمعلمين.

: (الاتصال اللفظي وتأثيره على العملية التعليمية في مادة التربية البدنية دراسة : ريمة بوكابوس (2015) (2) بعنوان: والرياضية" دراسة ميدانية لأقسام السنة الأولى متوسط مقاطعة الجزائر 'غرب' السنة الجامعية) هدفت الدراسة الى التعرف على أثر الاتصال اللفظي المعتمد من قبل أستاذ التربية البدنية والرياضة على فهم واستيعاب التلميذ لمذلول الرسالة التعليمية الرياضية في مادة التربية البدنية والرياضة، استخدمت هذه الباحثة المنهج الاحصائي ومنهج التحليل الوصفي والمنهج التاريخي، بالإضافة إلى الاعتماد على المقابلة والاستبيان لجمع المعلومات ، من العينة التي اختيرت هي بالطريقة العشوائية وتمثلت في (81) تلميذ و(82) أستاذ يمثلون المرحلة المتوسطة، وقد توصلت الدراسة الى أن لغة وأساليب الاتصال اللفظي تتأثر بعوامل التنشئة الاجتماعية والتكوين، وأن النسب المرتفعة لاستعمال مزيج من اللغات وذلك في مختلف الفضاءات التي يتعامل فيها الأفراد.

## إجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد في هذا الموضوع على المنهج الوصفي التحليلي وهو أنسب المناهج الذي يتناول " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية. (الزواغي، 1991، ص 18)

مجتمع البحث: وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة، لذا فقد تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية ببعض مدارس التعليم الثانوي بمراقبة تعليم تاجوراء والبالغ عددهم (17 ثانوية) وتضم عدد(51) معلم تربية بدنية وفق احصائية مكتب التفتيش التربوي بالمراقبة.

عينة البحث: حرصا منا على الوصول لنتائج أكثر دقة وموضوعية، ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، ولم تخص العينة بأي خصائص أو مميزات وكانت عينة بحثنا هذا متمثلة في معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بلغ عددهم( 38 ) ويمثلون نسبة ( 74.50 % ) من اجمالي المجتمع الاصلي.

## أداة الدراسة :

استخدم الباحث على استمارة استبيان من اعداد خالد اسود لايخ (2012) وتم عرضها على عدد من المحكمين في مجال (طرق التدريس وعلم النفس والتقويم والقياس) وقد اعتمدت بعد اجراء بعض التعديلات ليتم توظيفها لمعلمي التربية البدنية سواء كان ذلك على المجالات أو العبارات المتضمنة لها ، وبذلك أصبحت الاستمارة تضم (4 مجالات فقط) تخص الاتصال الإداري والتربوي بالنسبة الى معلمي التربية البدنية ، وهي :

1 -الفهم العام للاتصال الإداري والتربوي ووظائفه .

2 -فاعلية الاتصال الإداري والتربوي .

3 -أساليب وتقنيات الاتصال الإداري والتربوي .

4 -مهارات الاتصال الإداري والتربوي .

بعد ذلك تم وضع ثلاث بدائل امام كل فقرة وفق مقياس ليكرث المتدرج ( موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة) ووضعت لها الاوزان ( 3 ، 2 ، 1 ) على التوالي . والجدول ( 1 ) يبين عدد فقرات الاستبانة لكل مجال بصيغتها النهائية .

جدول (1) يبين عدد الفقرات لكل مجال من الاستبيان بصيغة نهائية

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	الفهم العام للاتصال الإداري والتربوي ووظائفه	10
2	فاعلية الاتصال الإداري والتربوي	10
3	اساليب وتقنيات الاتصال الإداري والتربوي	10
4	مهارات الاتصال الاداري والتربوي	10
	المجموع	40

#### تصحيح المقياس

لاستخراج الوسط المرجح والوزن المثوي استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس ليكرث الثلاثي لقياس درجة موافقة العينة على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقا لهذا المقياس في: [موافق بدرجة كبيرة)، (موافق بدرجة متوسطة)، (موافق بدرجة قليلة)]، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي

جدول (1) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للرتب

الخيار	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة
الدرجة	3	2	1

وفقاً للجدول رقم (3) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (66%)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الثلاث (1-2-3) بالنسبة للعبارة الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارة السلبية، قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (2) يبين تحديد اتجاهات العينة وفقاً لمقياس ليكرث الثلاثي حسب الوسط المرجح

الوسط المرجح	
من 1 إلى أقل من 1,66	موافق بدرجة قليلة
من 1,67 إلى أقل من 2,33	أ موافق بدرجة متوسطة
من 2,34 إلى أقل من 3,00	موافق بدرجة كبيرة

من الجدول رقم (4) تبين أن الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة قليلة انحصر ما (من 1 إلى أقل من 1,66)، فيما انحصر الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة متوسطة (من 1,67 إلى أقل من 2,33)، بينما انحصر الوسط المرجح لاستجابة موافق بدرجة كبيرة (من 2,34 إلى أقل من 3,00).

الوسائل الإحصائية: بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث واستخراج صدقه وثباته، تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات والنسب المئوية.
- 2- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الصدق
- 3- معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.
- 4- الوسط المرجح والوزن المؤوي.

الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:

صدق الاتساق الداخلي :

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل مجال مع بقية المجالات في المقياس ها. والجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس البحث:

جدول (3) يبين صدق الاتساق الداخلي لمجالي الدراسة

الاتصال	المجالات
.839**	الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه
0.000	
.839**	فاعلية الاتصال الاداري والتربوي
0.000	
.637**	أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي
0.000	
.576**	مهارات الاتصال الإداري والتربوي
0.000	

من نتائج الجدول رقم (3) تبين أن معاملات ارتباط مجالي الدراسة بالمجموع الكلي للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.00)، مما يشير إلى تمتعها بصدق الاتساق الداخلي، وبذلك يمكن الاعتماد على النتائج المتحصل عليها من خلالها.

ثبات الاستبيان: تم استخراج الثبات باستخدام معادلة ألفا كرو نباخ، وتجاوز معامل ثباته (0.84)، وهي درجة ثبات عالية تجعل الباحث يتقن في النتائج المتحصل عليها منه ويمكنهن تعميمها.

التجربة الأساسية: بعد توفر الشروط المناسبة لإجراء الاختبار قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث 3-5 والبالغ عددها (22) وطلب وضع علامة (صح) في المكان المناسب الذي يعني عن رأيهم إزاء كل فقرة من فقرات الاستبيان، وتم استرجاع جميع الفقرات التي تم توزيعها لمعالجتها إحصائياً.

#### عرض النتائج:

التساؤل الأول: ما هو مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث؟

جدول (4) يبين مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث.

اتجاه الإجابة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			
			قليلة	متوسطة	كبيرة	
متوسطة	%77	2.31	8	24	26	ن
			13.8	41.4	44.8	%
متوسطة	%77	2.31	8	24	26	ن
			13.8	41.4	44.8	%

متوسطة	72%	2.17	19	28	10	ن	يسعى الاتصال الى نقل التعليمات ووجهات النظر والأفكار إلى الطلبة من اجل توضيح ما مطلوب منهم انجازه خلال النشاط الرياضي
			34.5	48.3	17.2	%	
متوسطة	72%	2.17	20	28	10	ن	يتم من خلال الاتصال اطلاع الطلاب على ما يجري من أنشطة رياضية مختلفة.
			34.5	48.3	17.2	%	
متوسطة	56%	1.69	22	32	4	ن	يعمل الاتصال على اكساب الطلبة خبرات ومفاهيم رياضية.
			37.9	55.2	6.9	%	
متوسطة	56%	1.69	22	32	4	ن	يعد الاتصال اداة اساسية للإشراف على نشاط الطلاب الرياضي داخل المؤسسة التعليمية.
			37.9	55.2	6.9	%	
قليلة	54%	1.62	26	28	4	ن	يسهم الاتصال في تعزيز انتماء الطلاب الى المؤسسة التعليمية.
			44.8	48.3	6.9	%	
قليلة	47%	1.41	38	16	4	ن	يهدف الاتصال للتأثير ايجابياً في اتجاهات الطلبة نحو قوانين ومهارات الالعاب الرياضية المختلفة.
			65.5	27.6	6.9	%	
قليلة	47%	1.41	38	16	4	ن	يتضمن الاتصال تبادل الافكار والآراء حول مشكلات النشاط الرياضي المدرسي
			65.5	27.6	6.9	%	
متوسطة	62%	1.86	مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي				

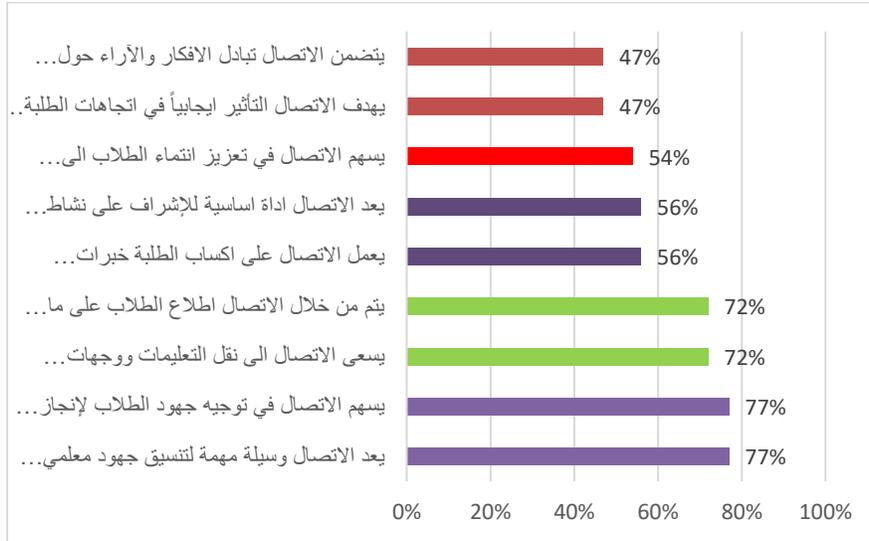
من نتائج الجدول (4) تبين أن الوسط المرجح لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.86) بوزن مؤوي بلغ (62%) بدرجة موافقة (متوسطة).

وبالنظر إلى العبارات المكونة لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي تبين أن (6) عبارات من أصل (9) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة وهي عبارات " أن الاتصال يعد وسيلة مهمة لتنسيق جهود معلمي التربية البدنية في المؤسسات التعليمية بهدف تطوير أداء النشاط الرياضي، وعبارة أن الاتصال يسهم في توجيه جهود الطلاب لإنجاز تفاعلهم الرياضي داخل المؤسسة التعليمية واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (2.31) بوزن مؤوي بلغ (77%)، تلتهما عبارتا أن الاتصال يسعى الى نقل التعليمات ووجهات النظر والأفكار إلى الطلبة من اجل توضيح ما مطلوب منهم انجازه خلال النشاط الرياضي، وأنه يتم من خلال الاتصال اطلاع الطلاب على ما يجري من أنشطة رياضية مختلفة واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (2.17) بوزن مؤوي بلغ (72%)، ثم تلتهما عبارتي أن الاتصال يعمل على اكساب الطلبة خبرات ومفاهيم رياضية، وأنه يعد اداة اساسية للإشراف على نشاط الطلاب الرياضي داخل المؤسسة التعليمية واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (56%) (1.69) بوزن مؤوي بلغ

أما بالنسبة لثلاث عبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) فهي عبارة يسهم الاتصال في تعزيز انتماء الطلاب الى المؤسسة التعليمية والتي بلغ وسطها المرجح (1.62) بوزن مؤوي بلغ (54%)، تلتها عبارتي يهدف الاتصال للتأثير ايجابياً في

اتجاهات الطلبة نحو قوانين ومهارات الالعاب الرياضية المختلفة، ويتضمن الاتصال تبادل الافكار والآراء حول مشكلات النشاط الرياضي المدرسي واللذان تحصلتا على أقل وسط مرجح للعبارة المكونة لمقياس المستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي والذي بلغ (1.41) بوزن مؤوي بلغ (47%) فقط.

ولم تتحصل أي عبارة من عبارات مقياس مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة).



شكل (1) يبين مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث

التساؤل الثاني: ما فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لدى عينة البحث؟

جدول (5) يبين مستوى فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لدى عينة البحث.

اتجاه الإجابة	الوزن المؤوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			ن	توزيع
			قليلة	متوسطة	كبيرة		
متوسطة	%77	2.31	8	24	26	ن	يتقبل معلم التربية البدنية مراجعة الطلبة لمناقشة المشاكل التي تواجههم أثناء النشاط الرياضي.
			13.8	41.4	44.8	%	
متوسطة	%77	2.31	8	24	26	ن	تستخدم أكثر من وسيلة اتصال في تنفيذ القرارات المتخذة في اجتماعات الادارة بخصوص النشاط الرياضي المدرسي.
			13.8	41.4	44.8	%	
متوسطة	%72	2.17	22	28	10	ن	يسود جو من الثقة والتفاهم يساعد على التعاون الجاد لمصلحة المؤسسة التعليمية بفضل فاعلية التفاعل بين معلم التربية البدنية وبين الطلبة.
			36.7	46.7	16.7	%	
متوسطة	%72	2.17	20	28	10	ن	تعبّر الرسائل الواردة الى معلمي التربية البدنية من الادارة عن افكار جديدة بالاهتمام لتطوير النشاط الرياضي المدرسي.
			34.4	48.3	17.2	%	

متوسطة	56%	1.69	22	32	4	ن	تتقل المعلومات والتعليمات الى الطلبة بشكل دقيق التي تتعلق بتطوير النشاط الرياضي المدرسي
			37.9	55.2	6.9	%	
متوسطة	56%	1.69	22	32	4	ن	يتابع معلمي التربية البدنية شكاوى الطلبة وطلبتهم داخل المؤسسة التعليمية بأكثر من وسيلة اتصال.
			37.9	55.2	6.9	%	
قليلة	54%	1.62	26	28	4	ن	يتم من خلال الاتصال تحديد نقاط القوة والضعف لدى الطلبة.
			44.8	48.3	6.9	%	
قليلة	54%	1.62	26	28	4	ن	يهتم الاتصال بمتابعة اداء الطلبة في النشاط الرياضي وحل مشاكلهم بشتى الوسائل.
			44.8	48.3	6.9	%	
قليلة	47%	1.41	38	16	4	ن	يتجاوب معلم التربية البدنية مع الاقتراحات الواردة من بعض الطلبة عندما يكون غرضها تحقيق منفعة عامة.
			65.5	27.6	6.9	%	
قليلة	47%	1.41	38	16	4	ن	تصل القرارات والتعليمات للطلبة في الوقت المناسب دائماً.
			65.5	27.6	6.9	%	
متوسطة	61%	1.84	فاعلية الاتصال الاداري والتربوي				

من نتائج الجدول (5) تبين أن الوسط المرجح لفاعلية لاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.84) بوزن مؤوي بلغ (61%) بدرجة موافقة (متوسطة).

وبالنظر إلى العبارات المكونة لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي تبين أن (6) عبارات من أصل (10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة وهي عبارات " يقبل معلم التربية البدنية مراجعة الطلبة لمناقشة المشاكل التي تواجههم أثناء النشاط الرياضي، وعبارة تستخدم أكثر من وسيلة اتصال في تنفيذ القرارات المتخذة في اجتماعات الإدارة بخصوص النشاط الرياضي المدرسي واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (2.31) بوزن مؤوي بلغ (77%)، تلتهما عبارتي يسود جو من الثقة والتفاهم يساعد على التعاون الجاد لمصلحة المؤسسة التعليمية بفضل فاعلية التفاعل بين معلم التربية البدنية وبين الطلبة، وعبارة تعبر الرسائل الواردة الى معلم التربية البدنية من الإدارة عن افكار جديدة بالاهتمام لتطوير النشاط الرياضي المدرسي واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (2.17) بوزن مؤوي بلغ (72%)، تلتهما عبارتي تتقل المعلومات والتعليمات الى الطلبة بشكل دقيق التي تتعلق بتطوير النشاط الرياضي المدرسي، وعبارة يتم من خلال الاتصال تحديد نقاط القوة والضعف لدى الطلبة واللذان تحصلتا على وسط مرجح بلغ (1.69) بوزن مؤوي بلغ (56%). أما بالنسبة للعبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) فقد تحصلت عبارتي يتابع معلمي التربية البدنية شكاوى الطلبة وطلبتهم داخل المؤسسة التعليمية بأكثر من وسيلة اتصال، ويهتم الاتصال بمتابعة اداء الطلبة في النشاط الرياضي وحل مشاكلهم بشتى الوسائل والتي بلغ وسطهما المرجح (1.62) بوزن مؤوي بلغ (54%)، تلتهما عبارتي يتجاوب معلم التربية البدنية مع الاقتراحات الواردة من بعض الطلبة عندما يكون غرضها تحقيق منفعة عامة، وتصل القرارات والتعليمات للطلبة في الوقت المناسب دائماً والتي بلغ

وسطهما المرجح (1.41) بوزن مؤوي بلغ (47%) فقط. ولم تتحصل أي عبارة من عبارات فاعلية الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة).



شكل (2) يبين فاعلية الاتصال الاداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث

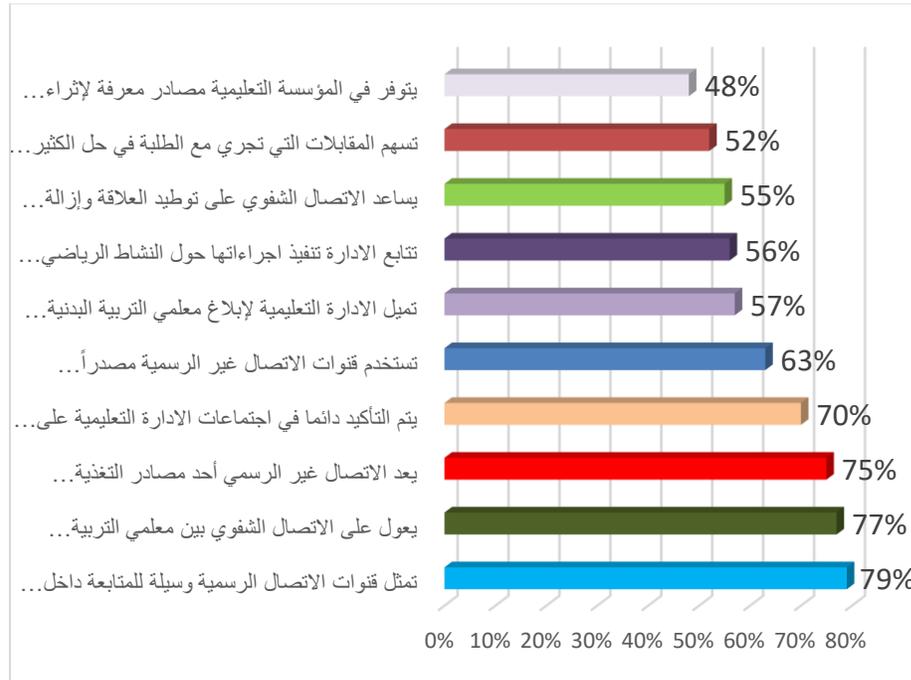
جدول (6) يبين أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي لدى عينة البحث

اتجاه الإجابة	الوزن المؤوي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			ن	%	البيان
			قليلة	متوسطة	كبيرة			
متوسطة	79%	2.36	8	21	29	ن		تمثل قنوات الاتصال الرسمية وسيلة للمتابعة داخل المؤسسة التعليمية.
			13.8	36.2	50	%		
متوسطة	77%	2.31	7	26	25	ن		يعول على الاتصال الشفوي بين معلمي التربية البدنية أكثر من الاتصال الكتابي.
			12.1	44.8	43.1	%		
متوسطة	75%	2.26	7	29	22	ن		يعد الاتصال غير الرسمي أحد مصادر التغذية الراجعة.
			12.1	50	37.9	%		
متوسطة	70%	2.09	16	31	11	ن		يتم التأكيد دائماً في اجتماعات الإدارة التعليمية على الارتقاء بالعلاقات المهنية بين معلمي التربية البدنية وبين الطلبة.
			26.6	53.4	19	%		
متوسطة	63%	1.90	21	22	15	ن		تستخدم قنوات الاتصال غير الرسمية مصدراً للمعلومات التي تصدر للطلبة بخصوص تنفيذ الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية.
			36.2	37.9	25.9	%		
متوسطة	57%	1.71	25	25	8	ن		تميل الإدارة التعليمية لإبلاغ معلمي التربية البدنية بقراراتها عبر قنواتها الروتينية.
			43.1	43.1	13.8	%		
متوسطة	56%	1.67	25	27	6	ن		

			43.1	46.6	10.3	%	تتابع الادارة تنفيذ اجراءاتها حول النشاط الرياضي من قبل معلمي التربية البدنية بوساطة الهاتف فقط.
قليلة	%55	1.66	26	26	6	ن	يساعد الاتصال الشفوي على توطيد العلاقة وإزالة الحواجز بين الطلبة ومعلمي التربية البدنية.
			44.8	44.8	10.3	%	
قليلة	%52	1.55	37	10	11	ن	تسهم المقابلات التي تجري مع الطلبة في حل الكثير من المشكلات التي تواجههم لحثهم على الانخراط في الأنشطة الرياضية المدرسية.
			63.8	17.2	19	%	
قليلة	%48	1.43	39	13	6	ن	يتوفر في المؤسسة التعليمية مصادر معرفة لإثراء معلومات الطلبة (مكتبة، وسائل تعليمية حديثة، مختبرات)
			67.2	22.4	10.3	%	
متوسطة	%63	1.89					أساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي

من نتائج الجدول (6) تبين أن الوسط المرجح لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة).

وبالنظر إلى العبارات المكونة لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي تبين أن (7) عبارات من أصل (10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة وهي عبارة "تمثل قنوات الاتصال الرسمية وسيلة للمتابعة داخل المؤسسة التعليمية والتي بلغ وسطها المرجح (2.36) بوزن مؤوي بلغ (79%)، تلتها عبارة يعول على الاتصال الشفوي بين معلمي التربية البدنية أكثر من الاتصال الكتابي بوسط مرجح (2.31) ووزن مؤوي بلغ (77%)، ثم عبارة يعد الاتصال غير الرسمي أحد مصادر التغذية الراجعة بوسط مرجح بلغ (2.26) ووزن مؤوي بلغ (75%)، تلتها عبارة يتم التأكيد دائما في اجتماعات الادارة التعليمية على الارتقاء بالعلاقات المهنية بين معلمي التربية البدنية وبين الطلبة بوسط مرجح بلغ (2.09) ووزن مؤوي بلغ (70%)، ثم عبارة تستخدم قنوات الاتصال غير الرسمية مصدراً للمعلومات التي تصدر للطلبة بخصوص تنفيذ الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بوسط مرجح (1.90) ووزن مؤوي بلغ (63%)، ثم عبارة تميل الادارة التعليمية لإبلاغ معلمي التربية البدنية بقراراتها عبر قنواتها الروتينية بوسط مرجح (1.71) ووزن مؤوي بلغ (57%)، واخيراً عبارة تتابع الادارة تنفيذ اجراءاتها حول النشاط الرياضي من قبل معلمي التربية البدنية بوساطة الهاتف فقط بوسط مرجح (1.67) ووزن مؤوي بلغ (56%)، أما بالنسبة للعبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) فقد تحصلت عبارة "يساعد الاتصال الشفوي على توطيد العلاقة وإزالة الحواجز بين الطلبة ومعلمي التربية البدنية" على وسط مرجح بلغ (1.66) بوزن مؤوي بلغ (55%)، تلتها عبارة "تسهم المقابلات التي تجري مع الطلبة في حل الكثير من المشكلات التي تواجههم لحثهم على الانخراط في الأنشطة الرياضية المدرسية" بوسط مرجح بلغ (1.55) بوزن مؤوي بلغ (52%)، تلتها اخر عبارة وهي عبارة "يتوفر في المؤسسة التعليمية مصادر معرفة لإثراء معلومات الطلبة (مكتبة، وسائل تعليمية حديثة، مختبرات) بوسط مرجح بلغ (1.43) بوزن مؤوي بلغ (48%) فقط. ولم تتحصل أي عبارة من عبارات فاعلية الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة).



شكل (3) يبين أساليب وتقنيات الاتصال الإداري والتربوي ووظائفه لدى عينة البحث

التساؤل الرابع: ما مهارات الاتصال الإداري والتربوي لدى عينة البحث؟

جدول (7) يبين مهارات الاتصال الإداري والتربوي لدى عينة البحث

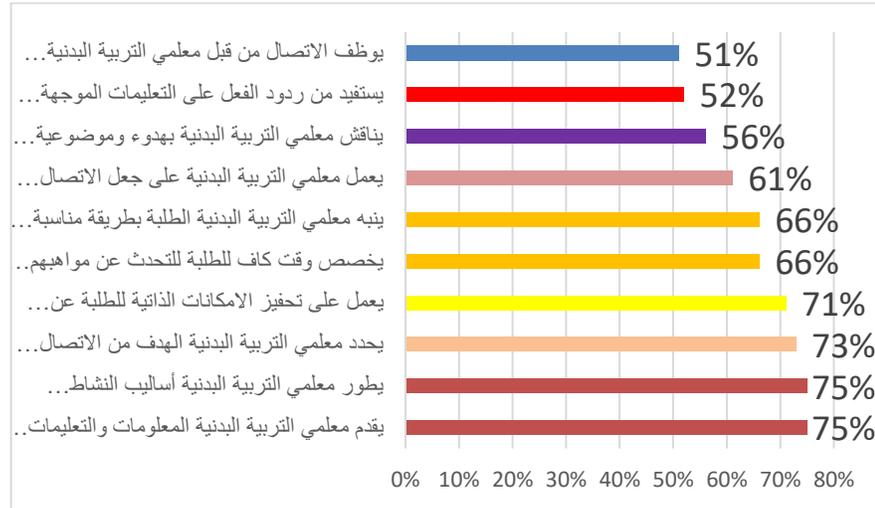
اتجاه الإجابة	الوزن النسبي	الوسط المرجح	درجة الموافقة			ن	%
			قليلة	متوسطة	كبيرة		
متوسطة	%75	2.24	8	28	22	ن	%
			13.8	48.3	37.9	ن	
متوسطة	%75	2.24	7	30	21	ن	%
			12.1	51.7	36.2	ن	
متوسطة	%73	2.19	12	23	23	ن	%
			20.7	39.7	39.7	ن	
متوسطة	%71	2.14	8	34	16	ن	%
			13.8	58.6	27.6	ن	
متوسطة	%66	1.98	12	35	11	ن	%
			20.7	60.3	19	ن	

متوسطة	%66	1.98	12	36	10	ن	ينبه معلمي التربية البدنية الطلبة بطريقة مناسبة عند الخطأ او القصور في أداء النشاط الرياضي.
			20.7	62.1	17.2	%	
متوسطة	%61	1.83	23	22	13	ن	يعمل معلمي التربية البدنية على جعل الاتصال باتجاهات متعددة (رأسياً، وأفقياً) وليس باتجاه واحد.
			39.7	37.9	22.4	%	
متوسطة	%56	1.69	27	22	9	ن	يناقش معلمي التربية البدنية بهدوء وموضوعية وجهات نظر الطلبة وآرائهم وأفكارهم في سبيل تطوير النشاط الرياضي
			46.6	37.9	15.5	%	
قليلة	%52	1.55	33	18	7	ن	يستفيد من ردود الفعل على التعليمات الموجهة للطلبة خلال المشاركة في الانشطة الرياضية.
			56.9	31	12.1	%	
قليلة	%51	1.52	34	18	6	ن	يوظف الاتصال من قبل معلمي التربية البدنية لأغراض الإرشاد بما يطور أداء الطلبة في النشاط الرياضي.
			58.6	31	10.3	%	
متوسطة	%64	1.93	مهارات الاتصال الإداري والتربوي				

من نتائج الجدول (6) تبين أن الوسط المرجح لمهارات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة).

وبالنظر إلى العبارات المكونة لمقياس مهارات الاتصال الاداري والتربوي تبين أن (8) عبارات من أصل (10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة وهما عبارتي "يقدم معلمي التربية البدنية المعلومات والتعليمات إلى الطلبة بلغة سليمة ومفهومة، وعبارة يطور معلمي التربية البدنية أساليب النشاط الرياضي ورفع كفاءته من خلال المشاركة الفاعلة للطلبة في البطولات" المختلفة واللذان بلغ وسطهما الحسابي (2.24) بوزن مؤوي بلغ (75%). تلتها عبارة "يحدد معلمي التربية البدنية الهدف من الاتصال بشكل واضح للطلبة حرصاً على الاداء الجيد في الانشطة الرياضية والتي بلغ وسطها المرجح (2.19) بوزن مؤوي بلغ (73%)، ثم عبارة يعمل على تحفيز الامكانيات الذاتية للطلبة عن طريق اتصال فاعل وخاصة الموهوبين منهم بوسط مرجح بلغ (2.14) ووزن مؤوي بلغ (71%)، ثم عبارتي "يخصص وقت كاف للطلبة للتحدث عن مواهبهم الرياضية والعقبات التي تواجههم في سبيل تميئتها" وعبارة ينبه معلمي التربية البدنية الطلبة بطريقة مناسبة عند الخطأ او القصور في أداء النشاط الرياضي بوسط مرجح بلغ لكلاهما (1.98) ووزن مؤوي بلغ (66%)، تلتها عبارة يعمل معلمي التربية البدنية على جعل الاتصال باتجاهات متعددة (رأسياً، وأفقياً) وليس باتجاه واحد بوسط مرجح بلغ (1.83) ووزن مؤوي بلغ (61%)، وأخيراً عبارة "يناقش معلمي التربية البدنية بهدوء وموضوعية وجهات نظر الطلبة وآرائهم وأفكارهم في سبيل تطوير النشاط الرياضي" (56%) بوسط مرجح بلغ (1.69) ووزن مؤوي بلغ

أما بالنسبة للعبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) فقد تحصلت عبارة "يستفيد من ردود الفعل على التعليمات الموجهة للطلبة خلال المشاركة في الانشطة الرياضية بوسط مرجح بلغ (1.55) ووزن مؤوي بلغ (52%)، وأخيراً تحصلت عبارة "يوظف الاتصال من قبل معلمي التربية البدنية لأغراض الإرشاد بما يطور اداء الطلبة في النشاط الرياضي" على وسط مرجح بلغ (1.52) بوزن مؤوي بلغ (51%). ولم تتحصل أي عبارة من عبارات فاعلية الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة).



شكل (4) يبين مهارات الاتصال الإداري والتربوي لدى عينة البحث

#### الدراسة الأساسية:

الاتصال الاداري التربوي ودوره في فعالية النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الثانوي بمدينة تاجوراء .

#### مناقشة النتائج:

من نتائج الجدول (4) والخاص بالإجابة على التساؤل الاول، تبين أن الوسط المرجح لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.86) بوزن مؤوي بلغ (62%) بدرجة موافقة (متوسطة)، وبالنظر إلى العبارات المكونة لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي تبين أن (6) عبارات من أصل (9) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة، بينما تحصلت (3) عبارات والتي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) وبلغ وسطها المرجح (1.62) بوزن مؤوي بلغ (54%)، ولم تحصل أي عبارة من عبارات مقياس مستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة)، ويعزى الباحث هذه النتائج الى عدم ادراك المعلمين الى الفهم الجيد للاتصال التربوي والاداري والذي له تأثير ايجابي في اتجاهات الطلبة نحو قوانين ومهارات الالعاب الرياضية المختلفة، ويضمن الاتصال تبادل الافكار والآراء حول مشكلات النشاط الرياضي المدرسي، مكونة لمقياس المستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي والذي بلغ (1.41) بوزن مؤوي بلغ (47%)، وتتفق النتائج مع دراسة كل من ريمة بوكابوس (2015)

التي توصلت الى أن لغة وأساليب الاتصال اللفظي تتأثر بعوامل التكوين، وأن النسب المرتفعة لاستعمال صور الاتصال وأسلوب الاتصال اللفظي تتأثر بعوامل الدافعية والقناعة والتكوين وطرف العمل، ودراسة صبيبة زيتوني (2019) التي وتوصلت الى أن الاتصال الذي يسود في المؤسسة التعليمية للمعلمين يسير في اتجاه واحد كما ان غموض الادوار يعيق عملية الاتصال بين الطلاب والاساتذة.

وتبين من نتائج الجدول (5) الخاص بفاعلية لاتصال الاداري والتربوي بلغ (1.84) بوزن مؤوي بلغ (61%) بدرجة موافقة (متوسطة)، حيث وبالنظر إلى العبارات المكونة لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي تبين أن (6) عبارات من أصل

(10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة) من أفراد العينة، أما بالنسبة للعبارات التي وافق عليها أفراد العينة بدرجة (قليلة) وهي (4) عبارات فقط والتي بلغ وسطهم المرجح (1.41) بوزن مؤوي بلغ (47%) ، ولم تتحصل أي عبارة من عبارات فاعلية الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة)، ويعزى الباحث التباين في استجابات أفراد العينة حول فاعلية الاتصال الاداري والتربوي لديهم، وتتفق النتائج مع دراسة أنيسة عطية، اياذ خليل، عبد الجواد محمد (2019) ومن أهم نتائج الدراسة أن نسبة تقديرات الطلبة المعلمين لممارسة المشرفين لمهارات الاتصال والتواصل التربوي في المجال الأول (الاتصال الشفوي) بلغت 78.8 % ، ودراسة حمزة بركات (2019) التي توصلت أن التواصل الفعال يكون سببا في نجاح العملية التعليمية والتعلمية وفي تجنب الوقوع في المشكلات التي تعيق عملية التعليم وتؤدي إلى تدهوره.

وتبين من نتائج الجدول (6) تبين أن الوسط المرجح لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة)، وبالنظر إلى العبارات المكونة لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي تبين أن (7) عبارات من أصل (10) تحصلت على درجة موافقة (متوسطة)، بينما تحصلت عبارة واحدة على درجة موافقة (قليلة) وعلى وسط مرجح بلغ (1.66) بوزن مؤوي بلغ (55%)، ولم تتحصل أي عبارة من عبارات أساليب الاتصال الاداري والتربوي على درجة موافقة (كبيرة)، اما استجابات أفراد العينة من المعلمين بالتعليم الثانوي وفيما يتعلق لمهارات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة).

**الاستنتاجات العامة:** من خلال الواردة في الجداول توصلت الدراسة الى:

أ- أن الوسط المرجح لمستوى الفهم العام للاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.86) بوزن مؤوي بلغ (62%) بدرجة موافقة (متوسطة)، حيث أن للاتصال الاداري والتربوي له أهمية أساسية في المؤسسات التربوية، وبالنسبة لمعلمي التربية البدنية في تحقيق أهداف النشاط الرياضي .

ب- فاعلية الاتصال الاداري والتربوي بلغ (1.84) بوزن مؤوي بلغ (61%) بدرجة موافقة (متوسطة)، وإن تحقيق فاعلية الاتصال بأساليبه وصوره لدى معلمي التربية البدنية لا يمكن الاستغناء عنه فمن خلال استخدام مهارات الاتصال التعليمي اللفظية وغير لفظية في طريقة التدريس تتيح مادة علمية تؤدي إلى رفع تحصيلهم وزيادة استبقاء المعلومات في ذاكرتهم.

ت- الوسط المرجح لأساليب وتقنيات الاتصال الاداري والتربوي قد بلغ (1.89) بوزن مؤوي بلغ (63%) بدرجة موافقة (متوسطة)، حيث توافر كل عناصر وأساليب التواصل الاداري والتربوي يعزز أداء الدور المطلوب منهم ويتم من خلال تجاوب بين الاستاذ والتلاميذ حيث تهدف هذه العملية إلى تفعيل الانشطة الرياضية.

ث- أن العلاقة بين التواصل الاداري والتربوي وتفعيل الانشطة الرياضية تمثل عملية التدريس أو التعليم بشكل عام عملية تواصل تربوي دائم ومتبادل بين المعلم وتلاميذه.

**التوصيات:**

أ- استخدام مهارات التواصل الاداري والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية بشكل مدروس وفعال واعتماد أسلوب واضح ومنسق في نفس الوقت يكون مشوقا ومثيرا لفضول المتعلم.

- ب- رفع درجة مساهمة الاتصال الاداري والتربوي للرفع من الحصيلة الدراسية للتلاميذ بشقيه اللفظي والغير لفظي ومهاراته المتعددة من خلال توظيفها في العمل التربوي من أجل تطوير قدرة المتعلم الاتصالية.
- ت- الاهتمام بمعلم التربية البدنية في تحسين وتطوير كفاءته المهنية لنجاح العملية التعليمية .
- ث- الاهتمام بالتلميذ كونه يمثل المحور الثاني للعملية التعليمية.
- ج- الاهتمام بتطبيق فاعلية النشاط المدرسي الموجه من طرف المعلم و الذي يعمل على دفع وتوجيه و تقييم تقدم المتعلم.

## المراجع:

1. جمال محمد أبو شنب (2012): العلاقة الانسانية دراسة في مهارات الاتصال والتعامل، د.ط، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، ص 81.
2. خليل ابراهيم بشر وآخرون (2015): اساسيات التدريس، د ط، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
3. العربي سليمان: (2015) التواصل التربوي مدخل لجودة التربية والتعليم، ط 0، التحقيق والإنجاز الفني والطباعة.
4. علاء الدين أحمد كفاقي وآخرون (2012): مهارات الاتصال والتفاعل في عمليتي التعليم والتعلم، ط 8 ، دار الفكر، الأردن.
5. علاء محمد القاضي بكر محمد حمدان (2001): مهارات الاتصال، ط 1 0، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
6. محسن علي عطية(2017) تكنولوجيا الاتصال في التعليم الفعال، د.ط، دار المناهج للنشر والتوزيع، المملكة .الأردنية الهاشمية.
7. محمد زياد حمدان (2018): الاتصال في التربية، مفاهيمه وممارساته المدرسية، مجلة المعلم العربي، العدد. 12.
8. محمد سيد فهمي (2015): تكنولوجيا الاتصال في الخدمة الاجتماعية، د.ط، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية.
9. محمد هاشم الهاشمي: (2010) الاتصال التربوي وتكنولوجيا التعليم، ط 01، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
10. مصطفى حجازي (2011): الاتصال الفعال في العلاقات الانسانية والادارة، د ط، المؤسسة الجامعية للدراسات - والنشر والتوزيع، البحرين.
11. مي عبدالله: (2001) نظريات الاتصال، 8، دار النهضة العربية، بيروت لبنان.

## عنوان البحث

**A Study on Articles Related to Physical Education Curriculum in the Scopus Database (2011-2014)**

دراسة حول المقالات المتعلقة بمنهج التربية البدنية في قاعدة بيانات سكوبس (2011-2014)

د. سمير الهادي الرفاعي

الايمل:

تاريخ القبول / 2024/12/18

درجة التقييم ( 74 )

تاريخ الاستلام / 2024/11/12

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى تحليل المقالات المنشورة في قاعدة بيانات سكوبس بين عامي 2011 و 2014 المتعلقة بمنهج التربية البدنية. تم تحليل 9 مقالات باستخدام أدوات جمع البيانات الكمية، حيث تم تحديد المعايير مثل سنة النشر، المجال الموضوعي، نوع الوثيقة، عنوان المصدر، الانتماء، وبلد النشر. أظهرت النتائج أن أعلى عدد من المقالات تم نشره في عامي 2013 و 2014، وأن المجالات الأكثر تكرارًا كانت العلوم الاجتماعية والطب. كما تبين أن أغلب الوثائق كانت مقالات علمية، وأن البلدان الأكثر تمثيلًا هي أستراليا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة. تؤكد الدراسة على أهمية التربية البدنية في تعزيز صحة الطلاب الجسدية والعقلية، ودورها في تنمية مهارات حياتية هامة.

المقدمة:

## ABSTRACT

Articles published in Scopus between 2011 and 2015 were screened in this research. The total research scope of the screening 150 articles was included in the study. Quantitative data collection tools were used most as a means of data collection. Through this research, will be determined some standards as publication year, sample group, research method, data collection tools, subject field, publication country.

## 1. INTRODUCTION

The curriculum is all the expertise to be educated in the education program and its propose is to achieve the overall objectives and specific goals related, which is due under the terms of theory, research or past and current professional practice. (Hass,1993). Approach is an attempt to present the basic principles and features educational proposal in this model, which was open to review critical and capable of translation efficiency in the performance calculations here, the focus is on the basic principles; this should avoid getting lost in the mass of detail is likely to overwhelm these issues. It is imperative that you have to afford and subjected to scrutiny from time to time. Curriculum must be able to translate content into practice is a prerequisite for this it should be seen as a test for any proposal relating to the journey of vocational education, profession. (Sheehan,1986). Curriculum design is a complex process but the methodology . it is developing a variety of models of curriculum design in order to make the complex understandable activity. And it can be controlled . it is important for you as a teacher to understand how the curriculum what you use in school and college. curriculum design, development and evaluation played a key role in teaching and learning in the classroom, teachers may be either a professional qualifications or education on the only qualification. However, it is important for all teachers to be familiar with the theory and the design and evaluation of the curriculum. This unit provides information for teachers about the fundamental factors and institutions working in the field of design and evaluation of school and university curricula elements. If you are aware of the factors that affect the design of the curriculum, you will be able to understand how the content that is taught and experiences that have been selected on the learner. You can also have some insight into the ways in which can be used to provide the content in this situation. (Ghaudhary & kalia, 2015).

Curriculum also means that help learners to acquire knowledge and skills, and values that are considered the most valuable in the community. "it is likely that the use of approach if they are required to do so or because they want the programs to ensure that everyone on the same page and working towards the same goal, and often required programs that receive federal funds or state to determine the curriculum model provides to criteria for the selection of a comprehensive approach model, but the program gives all the freedom to choose any one of them believing it appropriate for the population they serve. (twister 2004). Approach will help us in our understanding of what we have learned . not only does it provide a theory to work through the base, it also gives guidance for those planning sessions as much as you put the items in chronological order. When asked to give lectures and seminars to lead the process and the organization of courses, curriculum represents our starting point. (bunker & Thorpe, 1986) (cellar and almonds,1986)

### 1-1AIM

the purpose of this study is to identify the article talk about curriculum models in Scopus data base identify the number of publication by the year of study, sample group, research methods. Data collection tools, subject field, publication country.

### 2- METHOD

This research is a content analysis study. Its aimed to determine the article talk about curriculum modules. Scopus database has been selected and a year limit has been set between 2011-2015 for this research. Keyword "curriculum models" was written in the search engine during scanning process. All the articles which contains "curriculum models" as a keyword are included in this research.

## 2-1 CRITERIA

Content analysis criteria:

- Publication year.
- Publication country.
- Sample group.
- Research method.
- Data collection tools.
- Subject field.

## 2-2 DATA ANALYSIS

All of data was accumulated for each article in Microsoft excel program formed according to content analysis criteria to find out frequencies and percentages for each variables the articles.

## 3- FINDINGS

### 3-1 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO THE YEAR

Table 1. Number of articles according to year

Publication year	frequency	%
2011	30	20
2012	30	20
2013	30	20
2014	30	20
2015	30	20

According to the investigation on the search engines including the years between 2011 – 2015, the researcher was selected 30 articles for each year of a lot of articles so that the percentage was (20%) for each year.

## 3-2 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO COUNTRY

Table 2. Number of article according to country

Country	frequency	%
United states	78	52
Australia	10	6.6
Canada	8	5.3
United kingdom	8	5.3
Netherland	6	4
Germany	6	4
Taiwan	4	2.6
Turkey	3	2
Japan	3	2
India	2	1.3
Brazil	2	1.3
China	2	1.3
Italy + 17 other countries	1	0.3

Among all countries in table 2, we find the united states has received the highest percentage which is (52%), while other countries (29 countries) was between (max 10) and (min 1) is the number of articles published.

## 3-3 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO SAMPLE GROUP

Table 3. Number of articles according to sample group

Sample group	Frequency	%
Students	63	42
Staff members	11	7.3
Parents	9	6
Professionals	8	5.3
Trainers	8	5.3
Teachers	6	4
Leaders	6	4
Doctors	6	4
Families	6	4
Nurses	6	4
Individual	4	2.6
Players	3	2
Educators	3	2
Worker	3	2
Children	2	1.3
Applicants	2	1.3
Pharmacists	1	0.3
Others	1	0.3
Reviewers	1	0.3

Among all sample group in table 3, it is shown that the most of the research focused on students (f=63) whole other sample group was less than 11 frequencies.

### 3-4 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO RESEARCH METHODS

**Table 4. Number of articles according to researching methods**

Research methods	Frequency	%
Case study	48	32
Descriptive	40	26.6
Experimental	38	25.3
Survey study	9	6
Comparative study	7	4.6
Content analysis	4	2,6
Analytical study	2	1.3
Exploiter study	1	0.3
Longitudinal study	1	0.3

As it can be seen in table 4 the case study, descriptive and experimental were the highest percentage where the case study (f=48), descriptive (f=40), experimental (f=38) but other studies were among (9-1) frequencies.

### 3-5 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO DATA COLLECTION TOOLS

**Table 5. Number of article according to data collection tools**

Data collective tools	frequency	%
Quantitative	48	32
Qualitative	45	30
Documentary review	38	25.3
Tests	18	12
Quantitative + qualitative	1	0.3

In table 5. We noticed that the highest frequencies for data collection tools were quantitative, qualitative and documentary review they are at the same stage.

### 3-6 DISTRIBUTION OF ARTICLES ACCORDING TO SUBJECT FIELD

**Table 6. Number of articles according to subject field**

Subject area	Frequency	%
--------------	-----------	---

Curriculum	40	26.6
Medicine	22	14.6
Nursing	22	14.6
Health care	20	13.3
Engineering	9	6
Training	9	6
Technology	7	4.6
Management	5	3.3
Social science	5	3.3
Pharmacy	4	2.6
Biological	4	2.6
Physical education	3	2

As it is seen in table 6. Most of the articles were curriculum (f=40) percentage (26%) as for the other subject fields were converged

#### 4- RESULTS AND DISSCUSION

According to the investigation on the engine including the year between 2011 – 2015, the researcher was selected 30 articles for each year under study because it was a lot of articles so that the percentage was (20%) for each year, there were many articles in various fields under study.

Among all countries, we found united states received the highest percentage which is (52%) while other countries (29 countries) between (max 10) and (min 1) frequencies articles published in various fields as for Australia, Canada, and the united kingdom at the same stage comes after the united states and other countries, other countries less than 6 articles in all years under study.

Among all sample group, it is clear that most of the research focused on students (f=63) while other sample group was less than 11 frequencies because students are the biggest community, preschool, primary school, high school, under graduate, and postgraduate it is normal to be the biggest type of sample group. It can be seen the case study, descriptive and experimental were the highest percentage where the case study (f=48), descriptive (f=40), experimental (f=38) but other studies were among (9-1) frequencies, because major relies on this method.

We noticed that the highest frequencies for data collection tools were quantitative, qualitative and documentary review they are at the same stage, descriptive and experimental research based on the collection of data on documentary review, quantitative and qualitative data.

As it is seen in table 6. Most of the articles were curriculum (f=40) percentage (26%) as for the other subject fields were converged because the search for content analysis focused on curriculum models.

## REFERENCES

- Kslvin, H. (1993). Curriculum models and definitions.  
Career, J, S. (1986). Curriculum models: product vs process, p.671.

**Guatam, K, C. & Rohit, K. (2015). Development curriculum and teaching models of curriculum design for teaching institutes.**

**Diane, T, D. (2004). Early childhood curriculum models.**

**David, B, Rod, T. (1986). THE CURRICULUM MODEL.**

**Bunker, D, Almond, L. (1986). Rethinking games teaching: rethinking games teaching.**

دراسة لواقع تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز  
A study of the impact of psychological variables on the performance of students in  
the College of Physical Education and Sports Sciences in gymnastics

د. سمير الهادي الرفاعي

الايمل:

تاريخ القبول / 2024/12/22

درجة التقييم ( 75 )

تاريخ الاستلام / 2024/11/12

الكلمات المفتاحية: المتغيرات النفسية – رياضة الجمباز  
Keywords: psychological variables - gymnastics

### ملخص البحث

مقدمة البحث: تعد التربية البدنية وعلوم الرياضة من المجالات الحيوية التي تساهم في تطوير الجوانب البدنية والعقلية للطلاب. تعد رياضة الجمباز من الأنشطة التي تتطلب أداء حركات رياضية معقدة، تجمع بين القوة البدنية والتركيز العقلي، مما يجعل المتغيرات النفسية مثل الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر عوامل رئيسية في تحسين أداء الطلاب في هذه الرياضة. أهداف البحث: يهدف البحث إلى دراسة تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز، مع التركيز على تأثير الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر على الأداء الرياضي. كما يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الحركات الأساسية للجمباز. إجراءات البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم جمع بيانات من عينة عشوائية مكونة من 100 طالب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس. تم استخدام استبيانات لقياس المتغيرات النفسية، واختبارات عملية لتقييم الأداء في الجمباز. نتائج البحث:

- أظهرت نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع أداء الطلاب في الجمباز، حيث كان الطلاب ذوو الثقة العالية في أنفسهم أكثر قدرة على أداء الحركات الرياضية بشكل متقن.
- أظهر الطلاب الذين لديهم دافع مرتفع أداءً رياضياً أفضل مقارنة بالطلاب ذوي الدافع المنخفض.
- أظهرت الدراسة أيضاً أن القدرة على التحكم في التوتر كان لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي، حيث أن الطلاب الذين استطاعوا التحكم في توترهم أظهروا أداءً أفضل في الحركات الرياضية.

### Summary

**Introduction:** Physical education and sports science are vital fields that contribute to the physical and mental development of students. Gymnastics, a sport requiring complex movements, combines physical strength and mental focus. Psychological variables such as self-confidence, motivation, and stress control play a significant role in enhancing student performance in this sport.

**Research Objectives:** This study aims to investigate the impact of psychological variables on the performance of students at the Faculty of Physical Education and Sports Science in gymnastics. The focus is on examining the effects of self-confidence, motivation, and stress control on athletic performance, and analyzing the relationship between these psychological factors and students' performance in basic gymnastic skills.  
**Research Methodology:** A descriptive analytical approach was used, collecting data from a random sample of 100 students from the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Tripoli. Questionnaires were used to measure the psychological variables, and practical tests were conducted to assess gymnastics performance.

**Research Results:**

- The study found a positive correlation between self-confidence and performance in gymnastics, with students who had higher self-confidence demonstrating more accurate and effective performance.

- Students with high motivation levels showed significantly better athletic performance than those with low motivation.
- Stress control was also found to positively influence performance, with students who managed stress better performing at a higher level.

## مقدمة البحث:

تُعدّ التربية البدنية وعلوم الرياضة من المجالات الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر في نمو الأفراد وتحسين صحتهم العامة. كما تلعب دوراً بارزاً في بناء الشخصية وتطوير المهارات الحركية والفكرية، حيث تساهم في تعزيز الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للأفراد. ومن بين الأنشطة الرياضية التي تجمع بين الأبعاد البدنية والفكرية، تبرز رياضة الجمباز كأحد أبرز الرياضات التي تتطلب قدراً كبيراً من القوة، المرونة، والتنسيق بين العقل والجسم. يعتبر الجمباز من الرياضات التي لا تقتصر فقط على المهارات البدنية المتقدمة، بل يتطلب أيضاً قدراً كبيراً من التركيز العقلي والانضباط النفسي لتحقيق الأداء الأمثل.

يرتبط الأداء الرياضي في الجمباز بالعديد من العوامل النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المعقدة بدقة عالية. تُعتبر المتغيرات النفسية مثل **الثقة بالنفس**، **الدافع**، و**التحكم في التوتر** من أهم العوامل التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي، حيث أظهرت الدراسات أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الثقة بالنفس والدافع، بالإضافة إلى قدرتهم على التحكم في مستويات التوتر، يكونون أكثر قدرة على التفوق في الرياضات التي تتطلب أداءات متقنة وسريعة التكيف مع المواقف الضاغطة.

الثقة بالنفس تُعتبر من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الرياضيون في مواجهة التحديات المختلفة خلال التدريب والمنافسات. الرياضي الذي يتمتع بثقة في قدراته يكون أكثر استعداداً للمخاطرة وتجربة حركات جديدة أو صعبة. أما بالنسبة للدافع، فهو يمثل القوة الداخلية التي تحفز الفرد للاستمرار في التدريب وتحقيق أهدافه الرياضية، ويظهر تأثيره بشكل خاص في تحسين المستوى الرياضي بشكل عام. من جهة أخرى، يُعتبر **التحكم في التوتر** عنصراً أساسياً في نجاح الرياضيين في الحفاظ على تركيزهم أثناء الأداء، حيث أن التوتر الزائد قد يؤدي إلى ارتكاب أخطاء أو عرقلة الأداء، في حين أن التحكم الجيد في هذا التوتر يساعد في تحقيق أفضل النتائج.

عند النظر إلى تأثير هذه العوامل النفسية على الأداء الرياضي في رياضة الجمباز، يمكن ملاحظة أن هناك فجوة معرفية في الأدبيات العربية التي تركز على هذا الجانب النفسي لدى الطلاب في الجامعات. ففي العديد من الدراسات الغربية، تم التأكيد على أهمية العوامل النفسية في رياضات متنوعة، لكن نادراً ما تم إجراء دراسة مقارنة أو شاملة على مستوى الجامعات العربية، وخاصة في الجامعات الليبية. ومن هذا المنطلق، يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز، وذلك من خلال تحليل العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في المهارات الأساسية للجمباز.

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية، منها فحص مدى تأثير **الثقة بالنفس والدافع والتحكم في التوتر** على الأداء الرياضي في رياضة الجمباز، فضلاً عن تحديد الأثر الذي قد يكون لهذه العوامل على التفوق في الحركات الرياضية الدقيقة والمعقدة. سيتم استخدام العينة المستهدفة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس، بهدف تقديم رؤية علمية يمكن أن تساهم في تحسين المناهج الدراسية والبرامج التدريبية في هذا المجال.

#### مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في دراسة تأثير المتغيرات النفسية على أداء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز، مع التركيز على كيف تؤثر المتغيرات النفسية مثل الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر على قدرة الطلاب في تحقيق الأداء المثالي في الجمباز. لذا، يعكف هذا البحث على تحليل العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الحركات الأساسية للجمباز.

#### أهمية البحث:

إن أهمية هذه الدراسة تكمن في كونها تسلط الضوء على العلاقة الوثيقة بين الجانب النفسي والجانب البدني في رياضة الجمباز، وهو ما يمكن أن يساهم في توجيه الاستراتيجيات التدريبية للطلاب. فبجانب تحسين المهارات البدنية، يجب الاهتمام بتطوير الجانب النفسي للطلاب ليكونوا قادرين على التعامل مع ضغوط المنافسات والضغوط الذاتية التي قد تؤثر سلباً على أدائهم.

#### أهداف البحث:

1. **الهدف الرئيسي:**  
دراسة تأثير المتغيرات النفسية (مثل الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر) على أداء طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة الجمباز.
2. **الأهداف الفرعية:**
  - قياس مستويات الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
  - تحديد العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في المهارات الأساسية للجمباز.
  - تقديم توصيات تهدف إلى تحسين أداء الطلاب في الجمباز من خلال التركيز على الجوانب النفسية.

#### تساؤلات البحث:

1. ما هو تأثير الثقة بالنفس على أداء الطلاب في مادة الجمباز؟
2. هل يوجد ارتباط بين مستوى الدافع لدى الطلاب وأدائهم في الجمباز؟
3. كيف يؤثر مستوى التحكم في التوتر على أداء الطلاب في مادة الجمباز؟

## مصطلحات البحث:

- **الجمباز:** رياضة تتطلب أداء حركات رياضية متنوعة تجمع بين القوة البدنية والمرونة، وتشمل مهارات مثل القفز، التوازن، والدوران.
- **الثقة بالنفس:** تصوّر الفرد الإيجابي تجاه قدراته الشخصية، مما يعزز قدرته على مواجهة التحديات بنجاح.
- **الدافع:** القوة الداخلية التي تدفع الشخص إلى السعي وراء أهداف معينة، مثل التميز في النشاطات الرياضية.
- **التحكم في التوتر:** قدرة الفرد على إدارة مشاعره وضغوطه النفسية أثناء الأداء الرياضي، مما يساهم في تحسين التركيز وتفادي الأخطاء.

## الدراسات السابقة والدراسات النظرية

## 1.دراسة "أثر المتغيرات النفسية على الأداء الرياضي للطلاب في مادة الجمباز"

- المنهج: دراسة وصفية تحليلية.
- العينة: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، شملت 100 طالب وطالبة.
- النتائج:
- تبين أن مستوى القلق النفسي يؤثر بشكل سلبي على أداء الطلاب في الجمباز.
- الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر النفسي كان أداءهم في الجمباز أقل مقارنة بالطلاب الذين لديهم مستوى نفسي مستقر.
- أظهرت الدراسة أن التحفيز الداخلي والخارجي له دور إيجابي في تحسين الأداء الرياضي.

## 2.دراسة "تأثير الضغوط النفسية على الأداء الأكاديمي في مادة الجمباز"

- المنهج: دراسة وصفية باستخدام الاستبيانات والمقابلات.
- العينة: 80 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- النتائج:
- توصلت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن امتحانات الفصل الدراسي تؤثر سلباً على تركيز الطلاب وأدائهم في مادة الجمباز.
- الطلاب الذين شاركوا في جلسات استرخاء وتحفيز نفسي أظهروا تحسناً في أداءهم بالمقارنة مع غيرهم.

## 3.دراسة "العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء الرياضي في الجمباز"

- المنهج: دراسة وصفية كمية.
- العينة: 120 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية.

## • النتائج:

- أكدت الدراسة أن المتغيرات النفسية مثل الدافعية والثقة بالنفس تلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء الرياضي في الجمباز.
- أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يمتلكون دافعاً قوياً وثقة عالية في أنفسهم كانوا أكثر نجاحاً في تنفيذ الحركات الرياضية المعقدة.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث سيتم وصف وتحليل تأثير المتغيرات النفسية على أداء الطلاب في الجمباز، من خلال جمع البيانات المتعلقة بالثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر، وعلاقتها بالأداء في مادة الجمباز.

## مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع البحثي على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من 100 طالب من طلاب الفصل الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تم توزيع العينة بحيث تضم 50 طالباً من الذكور.

## الادوات المستخدمة في البحث:

1. استبيان المتغيرات النفسية: تم إعداد استبيان لقياس المتغيرات النفسية الأساسية (الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر) يتكون من 30 سؤالاً (10 أسئلة لكل متغير).
2. اختبار الأداء في الجمباز: يتضمن الاختبار مجموعة من المهارات الأساسية للجمباز مثل القفز، التوازن، الدوران على الأجهزة المختلفة. يتم تقييم الأداء باستخدام معايير محددة تشمل الدقة، التنسيق، والمرونة.

الدراسة الأساسية:

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من 20 طالبًا لتجربة الاستبيانات واختبار الأداء. هدف الدراسة الاستطلاعية كان التأكد من فهم الأسئلة ومدى موثوقية الأدوات

الدراسة الأساسية:

الدراسة الأساسية تمت على 50 طالب من الفصل الثاني، وتم جمع البيانات حول المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الجمباز.

المعالجات الإحصائية :

• التحليل الإحصائي:

تم استخدام برنامج SPSS لتحليل البيانات. تم إجراء التحليل الوصفي، واختبار الارتباط البسيط (Pearson) لدراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء، بالإضافة إلى استخدام اختبار T لمقارنة الأداء بين الذكور والإناث.

عرض النتائج:

التساؤل الأول:

"هناك تأثير إيجابي للثقة بالنفس على أداء الطلاب في مادة الجمباز".

النتيجة:

- تم قياس الثقة بالنفس باستخدام مقياس مكون من 10 أسئلة تتعلق بتصوير الطالب لقدرته على أداء الحركات الرياضية المختلفة.
- تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الثقة بالنفس ودرجات الأداء الرياضي (التي تم تقييمها من قبل المدربين).

النتائج الإحصائية:

- معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والأداء كان **0.75**، وهو ارتباط قوي وإيجابي.

- اختبار T أظهر أن الفروق بين المجموعات ذات الثقة العالية والمنخفضة كانت دالة إحصائيًا ( $p = 0.01$ )، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الثقة بالنفس سجلوا أداءً أفضل.

### الجدول 1: الارتباط بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي

المتغيرات	الثقة بالنفس	الأداء الرياضي	قيمة الارتباط (r)
الثقة بالنفس	-	0.75**	-
الأداء الرياضي	0.75**	-	0.75
مستوى الدلالة (p-value)	-	0.01	-

### التساؤل الثاني:

"هناك علاقة طردية بين الدافع وأداء الطلاب في مادة الجمباز".

### النتيجة:

- تم قياس الدافع باستخدام استبانة مكونة من 12 سؤالاً تقيس الرغبة الداخلية والخارجية للطلاب في التفوق في الرياضة.
- استخدمنا اختبار تحليل التباين (ANOVA) لاختبار ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات (مرتفع، متوسط، منخفض) من حيث الدافع والأداء.

### النتائج الإحصائية:

- أظهرت النتائج أن الطلاب الذين لديهم مستويات دافعية مرتفعة كان أداءهم الرياضي أفضل بشكل واضح مقارنة بالطلاب ذوي المستويات الدافعية المنخفضة.
- تحليل التباين (ANOVA) أظهر أن قيمة  $F = 6.24$  كانت دالة إحصائيًا ( $p = 0.003$ ).

### الجدول 2: الفرق في الأداء الرياضي بين مستويات الدافع (منخفض، متوسط، مرتفع)

مستوى الدافع	عدد الطلاب	متوسط الأداء الرياضي	الانحراف المعياري	F	p-value
منخفض	40	50.5	6.7	6.24	0.003
متوسط	40	60.1	5.9		
مرتفع	40	75.4	5.3		

## مناقشة:

- تبين أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الدافع سجلوا مستويات أداء أعلى في مهارات الجمباز مقارنة بالطلاب الذين لديهم دافع منخفض.

## التساؤل الثالث:

"قدرة الطلاب على التحكم في التوتر تؤثر بشكل إيجابي على أداء مهارات الجمباز".

## النتيجة:

- تم قياس التوتر باستخدام مقياس خاص من 10 أسئلة تقيم استجابة الطالب للضغوط والمواقف التنافسية.
- تم استخدام اختبار "T" للمقارنة بين مجموعات الطلاب الذين لديهم قدرة عالية على التحكم في التوتر (المجموعة A) وبين الطلاب الذين لديهم قدرة ضعيفة على التحكم في التوتر (المجموعة B).

## النتائج الإحصائية:

- اختبار T أظهر أن هناك اختلافًا دالًا إحصائيًا بين أداء المجموعة A الطلاب ذوي القدرة العالية على التحكم في التوتر (المجموعة) والمجموعة B الطلاب ذوي القدرة المنخفضة على التحكم في التوتر). كانت قيمة  $t = 3.45$  و  $p = 0.002$ .

## الجدول 3:

الفروق في الأداء الرياضي بين طلاب ذوي قدرة عالية وضعيفة على التحكم في التوتر

المجموعة	عدد الطلاب	متوسط الأداء الرياضي	الانحراف المعياري	t	p-value
المجموعة A القدرة العالية	60	70.3	4.2	3.45	0.002
المجموعة B القدرة المنخفضة	60	58.9	6.5		

## مناقشة:

- أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بقدرة أعلى على التحكم في التوتر أثناء الأداء الرياضي أظهروا تحسناً ملحوظاً في أدائهم مقارنةً بالطلاب الذين يعانون من مستويات توتر مرتفعة.

## التحليل الإحصائي العام:

## التحليل الوصفي:

- تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للمتغيرات النفسية الثلاثة (الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر) كما هو موضح في الجدول التالي:

## الجدول 4:

التحليل الوصفي للمتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، الدافع، والتحكم في التوتر)

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأقصى
الثقة بالنفس	76.5	8.4	50	95
الدافع	72.3	7.1	50	90
التحكم في التوتر	67.8	6.3	48	88

## مناقشة النتائج:

- **الثقة بالنفس:** النتائج أظهرت أن الثقة بالنفس كانت مرتبطة بشكل قوي مع الأداء الرياضي، حيث أظهر الطلاب ذوي الثقة بالنفس العالية أداء أفضل في مهارات الجمباز مثل القفز والتوازن.
- **الدافع:** الارتباط بين الدافع والأداء كان أيضاً مرتفعاً، مما يبرز أهمية التحفيز الداخلي للطلاب لتحقيق النجاح في الجمباز.
- **التحكم في التوتر:** كان التأثير أقل مقارنة بالثقة بالنفس والدافع، لكنه ظل إيجابياً في تحسين الأداء الرياضي.

## الاستنتاجات:

- وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات النفسية وأداء الطلاب في الجمباز.
- تعزز الثقة بالنفس والدافع الأداء في المهارات الرياضية الأساسية.

- التحكم في التوتر له تأثير معتدل على الأداء، ويحتاج إلى مزيد من التدريب والتركيز.

## التوصيات:

1. تطوير برامج نفسية في كلية التربية البدنية لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب.
2. توجيه التدريب النفسي لتعزيز القدرة على التحكم في التوتر أثناء الأداء الرياضي.
3. إجراء دراسات مستقبلية لتوسيع نطاق البحث ليشمل رياضات أخرى ومؤسسات أكاديمية مختلفة.

## المراجع:

1. هاردي، ل. (2006). (علم النفس الرياضي: مقدمة للتطبيقات والبحث). القاهرة: دار الفكر.
2. جيمس، ب. (2010). (دور المتغيرات النفسية في الأداء الرياضي). مجلة علم النفس الرياضي، 34(2)، 55-62.
3. محمد، ع. (2018). (أثر الثقة بالنفس على الأداء الرياضي في الجمباز). المجلة العربية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 12(3)، 45-58.
4. كوبر، سي. (2015). (تأثير الثقة بالنفس على الأداء الرياضي في الألعاب الجماعية والفردية). مجلة علوم الرياضة، 22(1)، 78-86.
5. لامب، ك. (2003). (علم النفس في الرياضة). نيويورك: دار النشر الرياضية.
6. براون، س.، وغان، م. (2012). (الدافع والتحفيز في الرياضة: دراسة تأثير التحفيز على الأداء الرياضي). مجلة علم النفس الرياضي، 25(4)، 115-124.
7. ديفيس، ه. (2010). (التحكم في التوتر خلال المنافسات الرياضية). المجلة الدولية لعلم النفس الرياضي، 17(2)، 45-53.
8. ستيفنسون، أ.، ومويلر، ب. (2017). (العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي في الجمباز). مجلة البحث الرياضي، 30(5)، 210-220.
9. ريس، أ. (2014). (دور الثقة بالنفس في تحسين الأداء الرياضي للفتيات في رياضة الجمباز). مجلة العلوم الرياضية، 19(1)، 33-41.

10. غولد، إ.، وكونراد، م. (2011). (أثر الدافع على الأداء الرياضي في رياضة الجمباز . مجلة التربية البدنية، 16(3)، 54-62.
11. هول، ج. (2009). (التحكم في التوتر: استراتيجيات تحكم الرياضيين في ضغوط المنافسات . مجلة علم النفس الرياضي، 21(4)، 76-70.
12. وود، س. (2015). (العوامل النفسية المؤثرة على أداء رياضة الجمباز لدى الشباب . المجلة الدولية للتربية البدنية، 14(3)، 27-36.
13. سميث، ك. (2013). (تحليل العلاقة بين الأداء النفسي والجسدي في رياضة الجمباز . مجلة الدراسات الرياضية، 28(1)، 52-60.
14. جونسون، ت. (2014). (التحكم العقلي في الرياضة: دراسة حالة في رياضة الجمباز . مجلة الأنشطة البدنية، 19(2)، 102-109.
15. كليفورد، ج. (2016). (أثر القلق والتوتر على الأداء الرياضي: دراسة مقارنة بين اللاعبين في رياضة الجمباز . المجلة الأمريكية لعلم النفس الرياضي، 23(4)، 55-64.
16. لافيرتي، م. (2017). (أثر التدريب النفسي على أداء الجمباز . مجلة علم النفس الرياضي، 30(2)، 71-80.
17. بوش، ج. (2018). (الدافع والإنجاز الرياضي: دراسة تطبيقية في رياضة الجمباز . المجلة الأوروبية للتربية البدنية، 34(2)، 98-107.
18. وايت، ب. (2011). (دور التحكم في التوتر في الأداء الرياضي . المجلة الدولية للرياضة، 25(4)، 110-119.
19. فيرغسون، أ. (2019). (العوامل النفسية في الرياضة: علاقة الثقة بالنفس بالأداء الرياضي في الجمباز . مجلة البحوث الرياضية، 31(3)، 150-158.
20. غاري، إ. (2020). (التحكم النفسي وأثره على الأداء الرياضي في رياضات ذات الطبيعة التقنية مثل الجمباز . مجلة الصحة والرياضة، 19(2)، 112-120.

## فصيلة الدم الأكثر ارتباطا بالسكتة الدماغية

## The blood type most associated with stroke

د. فرج مصباح المزوغي  
email:f.elmezughi@uot.edu.ly

أ. أحمد عبدالله همل .  
[A.hamil@uot.edu.ly](mailto:A.hamil@uot.edu.ly)

تاريخ القبول / 2024/12/22

درجة التقييم ( 67 )

تاريخ الاستلام / 2024/11/15

لكلمات المفتاحية : فصائل الدم,السكتة الدماغية الاقفارية ,السكتة الدماغية النزفية.

**.Keywords: blood types, ischemic stroke, hemorrhagic stroke**

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين فصائل الدم والسكتة الدماغية ضمن عينة من المرضى الليبيين المصابين بالجلطة الدماغية بنوعيتها. حيث بلغت عينة البحث ( 914 ) حالة تم اختيارها عشوائيا موزعة علي المستشفيات والمصحات ومراكز العلاج الطبيعي. بينت الدراسة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فصيلة الدم ( A+ ) والسكتة الدماغية ضمن المرضى الذين تجاوزت أعمارهم 59 سنة. استنتجت هذه الدراسة أن فصيلة الدم قد تكون إحدى عوامل الخطر للإصابة بالجلطة الدماغية وسيكون من المفيد استهداف الأشخاص الذين يحملون هذه الفصيلة بتدابير وقائية لتفادي إصابتهم بالسكتة الدماغية.

**Abstract:**

This study aimed to test the relationship between blood types and stroke in a sample of Libyan patients with stroke of both types. The research sample amounted to (914) cases that were randomly selected and distributed among hospitals, clinics and physiotherapy centers. The study showed that there is a statistically significant relationship between blood type (A+) and stroke among patients over 59 years of age. This study concluded that blood type may be one of the risk factors for stroke and it would be useful to target people with this blood type with preventive measures to avoid stroke.

## مقدمة البحث:

السكتة الدماغية تعتبر إحدى أهم أسباب المرض والإعاقة والموت في المجتمع الليبي. دراسة أجريت في مدينة بنغازي وجدت أن المعدل السنوي لحدوث السكتة الدماغية كان 48 لكل 100,000 نسمة [1].

وفي مراجعة منهجية تبين ان ما بين 10-17% من المصابين بالجلطة الدماغية في المجتمعات العربية يموتون خلال الشهر الأول من إصابتهم [2]. بحسب ما نشرته منظمة الصحة العالمية في سنة 2022 فإن أكثر من 10% من إجمالي الوفيات في ليبيا كانت بسبب السكتة الدماغية [3].

ومع أن هذا المرض يعتبر مشكلة عالمية حيث يوجد في العالم حالياً حوالي مئة مليون شخص يعاني من الجلطة الدماغية وفقاً لتقديرات لمنظمة الصحة العالمية للسكتة الدماغية [4] إلا أن المجتمعات العربية ومن بينها ليبيا تتميز بأنماط حياة وأنظمة وعادات غذائية قد تؤثر بشكل أو بآخر في معدلات حدوث السكتة الدماغية وعوامل الخطر المرتبطة بها [2].

السكتة الدماغية (الإقفارية والنزفية) هي شكل من أشكال أمراض الأوعية الدموية الدماغية. وبسبب ارتباطها بالإعاقة الشديدة وارتفاع معدل الوفيات فإن جهود كبيرة بُذلت لفهم علم الأوبئة وعلم التسبب المرضي المرتبطين بالسكتة الدماغية بما في ذلك عوامل الخطر المحتملة للإصابة. يمكن تقسيم عوامل الخطر المرتبطة بالسكتة الدماغية إلى عوامل غير قابلة للتعديل مثل: العمر، الجنس، الانتماء العرقي، الاضطرابات الوراثية وعوامل قابلة للتعديل على سبيل المثال: ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، الرجفان الأذيني، مرض صمامات القلب، إحتشاء عضلة القلب، التدخين، تضيق الشريان ألسباتي، تضخم عضلة القلب، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، عدم النشاط البدني، إدمان الكحول، إدمان المواد (مثل تعاطي الكوكايين عن طريق الوريد) [5].

ومن عوامل الخطر المحتملة للإصابة بالسكتة الدماغية هي فصيلة الدم ومع إنها من عوامل الخطر الغير قابلة للتعديل إلا إن إثبات وجود علاقة بين فصيلة الدم و السكتة الدماغية يساعد في تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى تخفيض عوامل الخطر الأخرى بشكل أكثر فاعلية. العديد من الدراسات فشلت في إيجاد أي من عوامل الخطر المعروف ارتباطها بالسكتة الدماغية والتي من ضمنها دراسة أجريت في ليبيا وتوصلت إلى أن أكثر من 25% من الذكور و15% من الإناث الذين يعانون من السكتة الدماغية لم يكن لديهم عوامل الخطر المعروفة [1].

الأمر الذي يدعو إلى افتراض وجود عوامل خطر غير مكتشفة والتي قد تكون من ضمنها فصيلة دم المريض. عليه فإن هدف هذه الدراسة هو استكشاف العلاقة بين فصائل الدم والسكتة الدماغية ضمن عينة من المرضى الليبيين.

## مشكلة البحث:

تعد السكتة الدماغية واحدة من أكثر الأسباب شيوعاً للوفيات والعجز طويل الأمد على مستوى العالم. تحدث السكتة الدماغية عندما يتوقف أو يتعرقل تدفق الدم إلى جزء من الدماغ، مما يؤدي إلى فقدان الأكسجين والعناصر الغذائية الضرورية، ويبدأ الدماغ في الموت خلال دقائق قليلة. على الرغم من التقدم الطبي الكبير في الوقاية والعلاج، فإن فهم العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لا يزال موضوعاً محورياً للبحوث الطبية.

في السنوات الأخيرة، أثبتت الدراسات أن هناك عوامل عديدة تساهم في زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، بما في ذلك العمر، الجنس، العرق، والعوامل الوراثية. واحدة من المجالات التي أثار الاهتمام مؤخراً هي العلاقة المحتملة بين فصيلة الدم وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية. هذا الاكتشاف يمكن أن يفتح آفاقاً جديدة في الوقاية والعلاج من هذا المرض القاتل.

رغم أن فصائل الدم معروفة بدورها في نقل الدم والتوافقات المناعية، إلا أن دورها في مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية، بما في ذلك السكتة الدماغية، لم يحظ بالقدر الكافي من البحث والتدقيق. تشير بعض الدراسات إلى أن هناك فصائل دم معينة قد تكون مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

الأمر الذي دعا الباحثين إلى دراسة ماهي الفصيلة الدم الأكثر ارتباطا بالسكتة الدماغية ومن حيث المتغيرات الأساسية لأفراد العينة

**أهداف البحث:**

**يهدف البحث إلى التعرف على:**

1. الفصيلة الدم الأكثر ارتباطا بالسكتة الدماغية .

**تساؤلات البحث:**

1. ماهي الفصيلة التي علاقة ارتباطا بالسكتة الدماغية .

2. هل توجد فرق في نسبة الإصابة بالنسبة لمتغيرات الأساسية لأفراد العينة .

**مصطلحات البحث:**

السكتة الدماغية الإقفارية هي نوع من السكتات الدماغية التي تحدث نتيجة انسداد أو تلف في الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ. هذا يمكن أن يؤدي إلى فقدان الدماغ للأوكسجين والمغذيات الضرورية، مما يسبب تلف النوى الدماغية. يمكن أن تسبب السكتة الدماغية الإقفارية مشاكل في القدرة على التحدث، الحركة، الذاكرة، والتفكير. ( 17 )

السكتة الدماغية النزفية هي نوع من أنواع السكتات الدماغية التي تحدث نتيجة لانفجار أو تمزق الأوعية الدموية داخل الدماغ، مما يؤدي إلى تسرب الدم إلى الأنسجة المحيطة. هذا النزف يمكن أن يتسبب في تلف خلايا الدماغ نتيجة للضغط الزائد على أنسجة الدماغ وتقييد تدفق الدم إلى المناطق المصابة. ( 18 )

**فصيلة الدم** هي تصنيف للدم البشري يعتمد على وجود أو غياب مستضدات معينة على سطح خلايا الدم الحمراء. يعتمد هذا التصنيف بشكل رئيسي على نظامين رئيسيين: نظام ABO ونظام Rh. ( 10 )

**الدراسات السابقة**

دراسة ( 1 ) Kaptoge, S., et al: ( 2022 ) بعنوان: فصيلة الدم وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية

تهدف الدراسة : التحقيق في العلاقة بين فصائل الدم المختلفة وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية.

المنهج: تحليل بيانات مستعرضة من عدة دراسات وبائية.

العينة: شملت الدراسة بيانات أكثر من 1.5 مليون شخص.

أهم النتائج: فصيلة الدم AB ارتبطت بزيادة طفيفة في خطر الإصابة بالسكتة مقارنة بفصائل الدم الأخرى. ( 11 )

دراسة ( 2 ) Lin, P. H., et al: ( 2021 ) بعنوان: فصيلة الدم ABO وأمراض القلب والأوعية الدموية

تهدف الدراسة: تحديد ما إذا كانت فصائل الدم تؤثر على أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك السكتة الدماغية.

المنهج: تحليل لـ 30 دراسة منشورة.

العينة: تضمنت أكثر من 500,000 مشارك.

النتائج: فصيلة الدم O مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بالسكتة مقارنة بالفصائل الأخرى. ( 12 )

دراسة ( 3 ) : He, M., et al. ( 2019 ) بعنوان: العلاقة بين فصيلة الدم ABO وأنواع السكتة الدماغية

تهدف الدراسة: إلى تقييم العلاقة بين فصائل الدم وأنواع السكتات الدماغية الفرعية.

المنهج: دراسة حالة-شاهد أجريت في مستشفى كبير.

العينة: 2,000 مريض بالسكتة و2,000 شاهد سليم.

النتائج: أظهرت فصيلة الدم A ارتباطاً أكبر بالسكتة الدماغية النزفية مقارنة بالأنواع الأخرى. ( 13 )

دراسة ( 4 ) : Peng, Y., et al. ( 2020 ) بعنوان: الاستعداد الوراثي لفصيلة الدم ABO في السكتة الدماغية

الختارية

الهدف: تحليل التأثير الوراثي لفصائل الدم في حدوث السكتة التجلطية.

المنهج: تحليل جيني باستخدام قاعدة بيانات GWAS.

العينة: أكثر من 10,000 مشارك.

النتائج: تم ربط فصيلة الدم B بزيادة خطر السكتة الدماغية. ( 14 )

دراسة ( 5 ) : Al-Husseini, M., & Ahmed, A. ( 2023 ) بعنوان دور فصيلة الدم في حدوث السكتة

الدماغية

المنهج المستخدم\*: دراسة وبائية

العينة\*: 500 مريض بالسكتة الدماغية و500 شخص سليم

أهم النتائج: الفصائل "O" و "B" كانت لديها معدلات أقل من الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بفصائل الدم "A" و

"AB". ( 15 )

دراسة ( 6 ) : Lee, J., & Park, S. ( 2023 ) فصيلة الدم والسكتة الدماغية

المنهج المستخدم: دراسة جماعية متعددة المراكز

العينة: 1,200 مريض مصاب بالسكتة الدماغية من 5 مراكز طبية

أهم النتائج: الفصيلة "A" قد زادت خطر حدوث السكتة الدماغية بنسبة 1.5 مرة مقارنة بالفصائل الأخرى. ( 16 )

الاستفادة من الدراسات السابقة :

استفاد الباحثين من الدراسات السابقة في الآتي :

1. اختيار مشكلة البحث .
2. اختيار عينة البحث .
3. الأسلوب الإحصائي المناسب .
4. أهمية إجراء مثل هذه الأبحاث في مجتمعنا للحد من مخاطر الإصابة .

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

**مجتمع البحث:**

تمثل مجتمع الدراسة على المصابين بالجلطة الدماغية .

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية للمصابين بالسكتة الدماغية وفق بيانات بعض المستشفيات والمصحات ومراكز وأقسام العلاج الطبيعي بمدينة وطرابلس والخمس وبنغازي وحيث بلغت العينة ( 914 ) مصاب بالسكتة الدماغية .

**وسائل جمع البيانات :**

تم جمع البيانات بواسطة نموذج للحصول على البيانات الذي تم إعداده الباحث الأول مرفق ( 1 )

**الدراسة الأساسية:**

تم تنفيذ الدراسة في الفترة من 20-4-2024 إلى غاية 30-5-2024 وتضمنت توزيع النماذج على بعض المستشفيات والمصحات ومراكز وأقسام العلاج الطبيعي والتي تحوي على بيانات أساسية مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية وبيانات الإصابة والتي تضمن نوع السكتة الدماغية والفصائل الدموية والأمراض المصاحبة للإصابة بالسكتة الدماغية . تم بمساعدة الفرق الطبية في تدوين النماذج بالبيانات من سجلات المرضى المصابين بالسكتة الدماغية .

**المعالجات الإحصائية :**

تم استخدام برنامج **SPSS** الإحصائي بما يناسب متطلبات الدراسة .

## عرض النتائج:

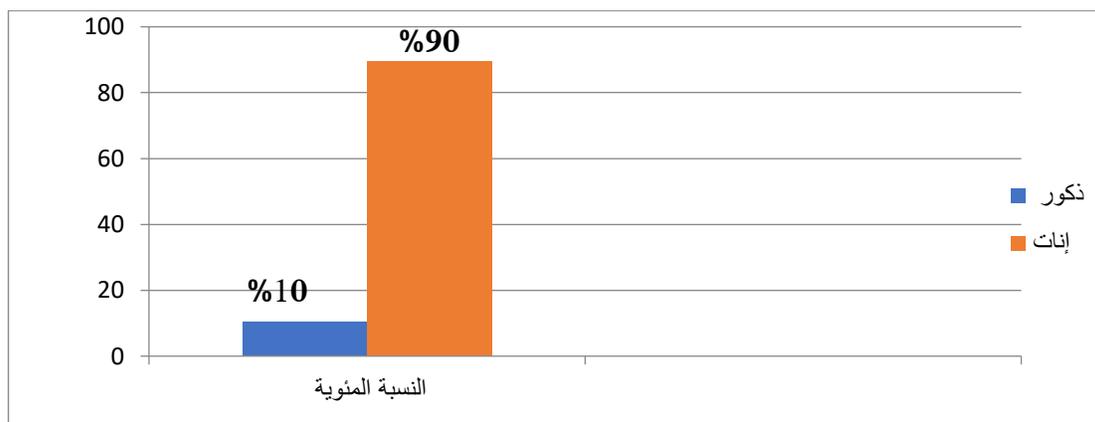
لتحقيق الهدف الأساسي للبحث تم تطبيق اختبار تشي-سكوير والذي بين وجود علاقة معنوية بين متغير السكتة الدماغية ومتغير فصائل الدم.  $[X^2(7)=27.2, p<.05]$  ومع ذلك فان معنوية هذا الارتباط لم تكن ثابتة مع العمر للذين أعمارهم اقل من ستين سنة وللذين أعمارهم 60 فما فوق  $[X^2(7)=21.9, p<.05]$   $[X^2(7)=13.6, p>.05]$

جدول (1) يبين نتائج اختبار تشي سكوير بين السكتة الدماغية وفصائل الدم

الفئة العمرية	X <sup>2</sup>	P
≤ 59	14	.06
≥60	22	.01
≤ 59 and ≥60	27	.01

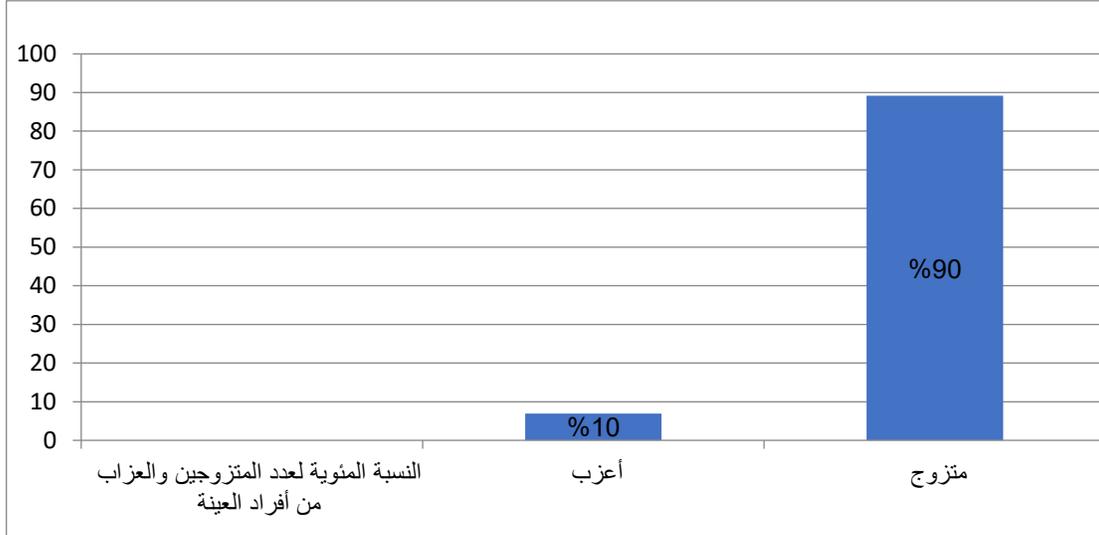
(p) هي القيمة الاحتمالية و X<sup>2</sup> قيمة اختبار تشي سكوير

بلغ المتوسط الحسابي (± الانحراف المعياري) لأعمار مرضى السكتة الدماغية المشاركين في هذا البحث 64.2 (±12) وكان المنوال لأعمارهم هو 56 سنة. كان معظم أفراد العينة (90%) إناث، شكل (1).



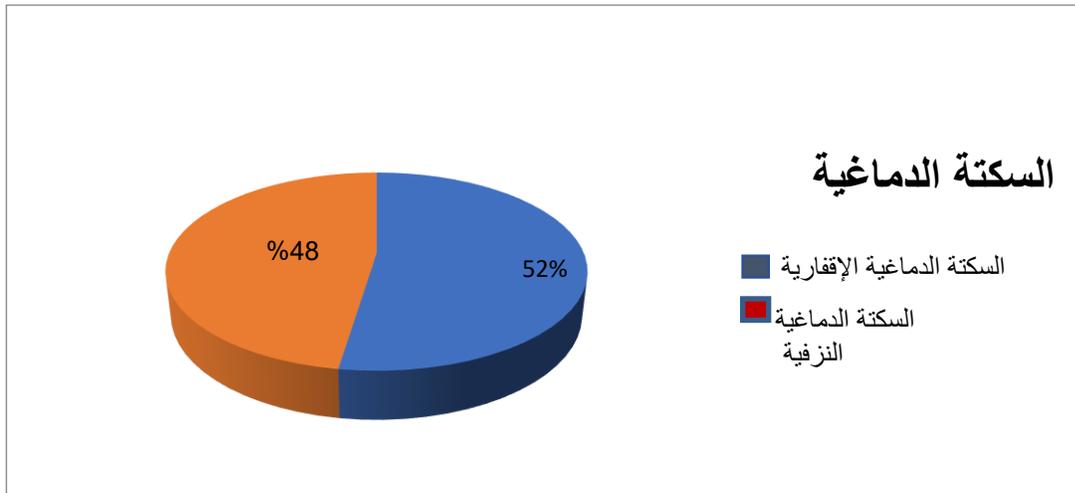
شكل (1) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

90 % تقريبا من الذين شاركوا في البحث متزوجون شكل (2)



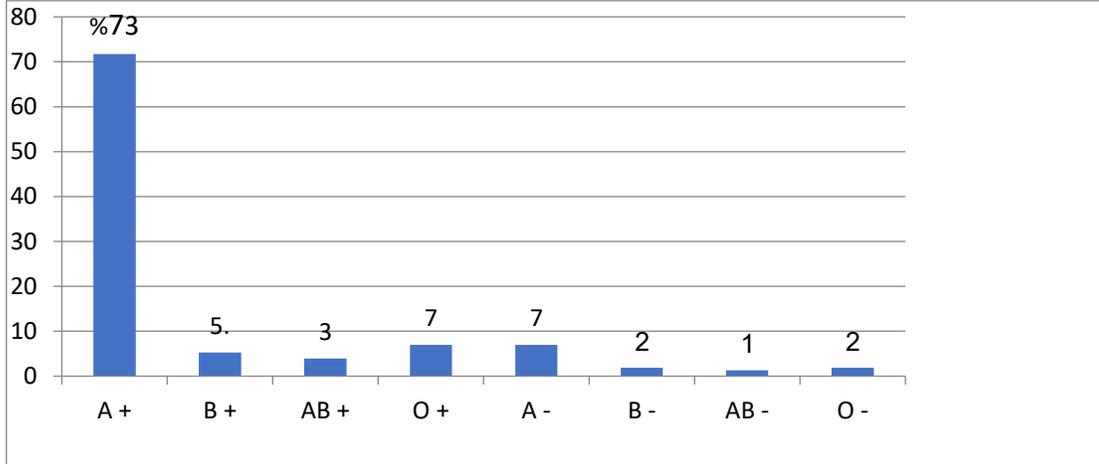
شكل ( 2 ) يوضح توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية

52% من المرضى كانوا يعانون من السكتة الدماغية الإقفارية شكل (3).



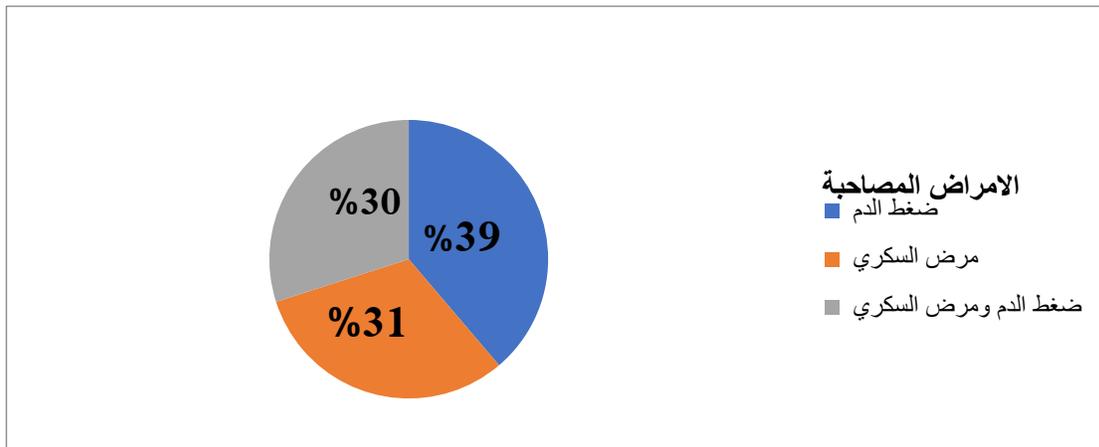
شكل ( 3 ) يمثل توزيع أفراد العينة حسب نوع السكتة الدماغية

معظم المرضى تقريبا 73% يحملون فصيلة الدم A+, شكل (4)



الشكل ( 4 ) توزيع العينة حسب فصائل الدم .

70% من المصابين بالسكتة الدماغية ضمن العينة يعانون من ضغط الدم أو مرض السكري , شكل(5).



الشكل ( 5 ) توزيع العينة حسب الأمراض المصاحبة

#### مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة أن السكتة الدماغية الإقفارية أكثر شيوعا من السكتة الدماغية النزفية وهذا يتوافق مع معظم الدراسات السابقة ومن ضمنها الدراسة التي أجريت في بنغازي [1,2,6]

ضغط الدم كعامل خطر كان أكثر انتشاراً بين المصابين بالسكتة الدماغية من مرض السكري حيث أن (70%) منهم يعانون من ضغط الدم . هذه النتيجة للدراسة الحالية تتفق مع دراسات سابقة أجريت في مجتمعات عربية كتونس والسودان وغيرهما.[2]

ضغط الدم الشرياني يكون موجود في حوالي ثلاثة أرباع مرضي السكر ويعد عامل رئيسي يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية سواء كانت النزفية أو الإقفارية.[5]

في هذه الدراسة المسحية وجدنا أن هناك علاقة معنوية بين فصيلة الدم +A ( يحملها 73% من المرضى) و السكتة الدماغية سواء كانت إقفارية أو نزفية الأمر الذي يتفق مع دراسة تحليل ميتا التي أكدت أن احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية يزداد عند الأشخاص الذين يحملون فصيلة دم A أو AB.[7]

عدم معنوية العلاقة بين فصيلة الدم هذه والسكتة الدماغية ضمن الذين تقل أعمارهم عن ستين سنة ومعنوية العلاقة ضمن الذين أعمارهم ستون سنة أو أكثر يمكن أن يعزى إلى زيادة مستويات ونشاط بعض البروتينات التي لها علاقة بتخثر وتجلط الدم مع التقدم في العمر.[9]

علي الرغم من إن سبب العلاقة بين فصائل الدم والسكتة الدماغية لم يتم تحديده بشكل مؤكد حتى الآن إلا انه يبقى عامل خطر جدير بالاهتمام ومن الممكن أن يلعب دور مهم في الإصابة بالسكتة الدماغية عند الأشخاص الذين يحملون ثاني أكثر فصائل الدم انتشاراً في العالم.(7,8)

صاحبت هذه الدراسة العديد من المعوقات والتي من الممكن أن تكون قد أثرت علي النتائج منها كون الدراسة مسحية، حد من معرفة طبيعة العلاقة السببية بين فصائل الدم والسكتة الدماغية. بالإضافة إلى ذلك فإن العديد من المتغيرات المركبة لم يتم أخذها بعين الاعتبار أثناء البحث عن العلاقة بين فصائل الدم والسكتة الدماغية والتي منها السمنة والتدخين و ارتفاع الكوليسترول في الدم.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:  
في هذه الدراسة تبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين فصيلة الدم +A والسكتة الدماغية. وبالتالي فإن استهداف الأشخاص الذين يحملون هذه الفصيلة بإجراءات وقائية والتي من ضمنها العمل علي السيطرة أكثر علي عوامل الخطر المصاحبة الأخرى قد يكون له اثر في تقليل احتمالية إصابتهم بالسكتة الدماغية.

#### التوصيات:

1. ضرورة إجراء برامج وقائية للأشخاص الحاملين لفصيلة الدم الأكثر ارتباطاً بالسكتة الدماغية .
2. الابتعاد عن الضغوط النفسية لما لها من آثار صحية .
3. إجراء كشوفات دورية للوقوف للتعرف على الأعراض المبكرة لحدوث الإصابة .
4. ضرورة تطبيق أنشطة رياضية دورية مع تطبيق نظام غذائي صحي للأشخاص الذين أعمارهم فوق 40 سنة
5. ضرورة الاهتمام بالأفراد المصابين بمرض السكري ومرض ارتفاع ضغط الدم لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية .
6. وضع برامج توعية للحد من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية وعدم الإجهاد النفسي والجسدي .

#### المراجع

- .1 El Zunni S, Ahmed M, Prakash PS, Hassan KM. Stroke: Incidence and pattern in Benghazi, Libya. *Ann Saudi Med.* 1995 Jul;15(4):367-9. doi: 10.5144/0256-4947.1995.367. PMID: 17590609.
- .2 Benamer HT, Grosset D. Stroke in Arab countries: a systematic literature review. *J Neurol Sci.* 2009 Sep 15;284(1-2):18-23. doi: 10.1016/j.jns.2009.04.029. Epub 2009 May 9. PMID: 19428027.
- .3 World health rankings[ Internet ].USA:World life expectancy;2022. Health profile Libya;https://www.worldlifeexpectancy.com/country-health-profile/libya
- .4 About stroke[Internet].Geneva 1207 Switzerland:World stroke organization;2024.Available from: https://shorturl.at/IQnZ5
- .5 Ivor J. Benjamin, editors, Robert C. Griggs, Edward J. Wing,, J. Gregory Fitz. Andreoli and Carpenter's Cecil essentials of medicine. ninth. 1600 John F. Kennedy Blvd. Ste 1800 Philadelphia, PA 19103-2899: Saunders, an imprint of Elsevier Inc; 2016.
- .6 Béjot Y, Bailly H, Durier J, Giroud M. Epidemiology of stroke in Europe and trends for the 21st century. *La Presse Médicale.* 2016 Dec 1;45(12, Part 2):e391–8.
- .7 Lilova Z, Hassan F, Riaz M, Ironside J, Ken-Dror G, Han T, Sharma P. Blood group and ischemic stroke, myocardial infarction, and peripheral vascular disease: A meta-analysis of over 145,000 cases and 2,000,000 controls. *J Stroke Cerebrovasc Dis.* 2023 Aug;32(8):107215. doi: 10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2023.107215. Epub 2023 Jun 17. PMID: 37336185.
- .8 Dentali F, Sironi AP, Ageno W, Crestani S, Franchini M. ABO blood group and vascular disease: an update. *Semin Thromb Hemost.* 2014 Feb;40(1):49-59. doi: 10.1055/s-0033-1363460. Epub 2013 Dec 31. PMID: 24381150.
- 9 .Biguzzi E, Siboni SM, le Cessie S, Baronciani L, Rosendaal FR, van Hylckama Vlieg A, Peyvandi F. Increasing levels of von Willebrand factor and factor VIII with age in patients affected by von Willebrand disease. *J Thromb Haemost.* 2021 Jan;19(1):96-106. doi: 10.1111/jth.15116. Epub 2020 Oct 23. PMID: 32998182
- 10.Harmening, D. M. (2008). *Modern Blood Banking and Transfusion Practices.* F.A. Davis Company.
- 11.Kaptoge, S., et al. (2022). Blood type and risk of ischemic stroke: A pooled analysis of cohorts. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 93(5), 560-567.
- 12.Lin, P. H., et al. (2021). ABO blood group and cardiovascular diseases: A meta-analysis. *Cardiology Research and Practice*, 2021, Article ID 3754761.
- 13.He, M., et al. (2019). Association between ABO blood group and stroke subtypes. *Stroke*, 50(4), 798-805.

- 16.Lee, J., & Park, S. (2023). Blood Group and Stroke: A Multi-Center Cohort Study. \*Journal of Stroke, 25(4), 350-35
- 15.Al-Husseini, M., & Ahmed, A. (2023). The Role of Blood Group in the Incidence of Stroke: Epidemiological Study. \*Neuroscience Letters, 779, 136635. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2022.136635>
- 14.Peng, Y., et al. (2020). Genetic predisposition of ABO blood group in thrombotic stroke. *Journal of Human Genetics, 65(7), 785-792.*
- 18.Mohr, J. P., et al. (2011). *Stroke: Pathophysiology, Diagnosis, and Management.* Elsevier.
17. Caplan, L. R. (2006). *Ischemic Cerebrovascular Disease.* Cambridge University Press.

أثر التدريب الأرضي على بعض المتغيرات البدنية لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية (35-45 سنة) بمدينة سبها.

*The effect of ground training on some physical variables among male participants in fitness centers (35-45 years old) in the city of Sabha*

إ.حاتم علي ناجي

تاريخ القبول / 2024/12/22

درجة التقييم ( 72 )

تاريخ الاستلام / 2024/11/14

### الكلمات المفتاحية:

### ملخص البحث

سعت الدراسة الى التعرف على الفروق في القياسات القلبية والبعدية للتدريب الارضي على بعض المتغيرات البدنية (التحمل- السرعة-القوة- المرونة- الرشاقة) لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية (اعمار40-50 سنة) بمدينة سبها، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع اختبار قبلي وبعدي هو أحد أنواع التصميمات التجريبية البسيطة ، تم اختيار العينة بشكل عشوائي من بين جميع المشتركين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و45 سنة، وهذه الطريقة تضمن أن كل فرد في المجتمع لديه فرصة متساوية ليتم اختياره، مما يساعد على تقليل التحيز في النتائج، وبلغ عددهم (19) مشاركاً ويشكلون نسبة (42.22 %)، ممن توفر لديهم الاستعداد للمشاركة في الدراسة، خاصة إذا كانت هناك صعوبة في الوصول إلى كل أفراد المجتمع، تم اختبار البطارية الأوروبية؛ لقياس مستوى اللياقة البدنية في جوانب متعددة مثل التحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة، أظهرت النتائج أن البرنامج التجريبي كان فعالاً في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية، خاصة التحمل والقوة والمرونة، وبمعامل التأثير المرتفع في هذه العناصر إلى أن البرنامج قد حقق أهدافه بشكل كبير في هذه المجالات، كما أشارت النتائج أن هناك حاجة لتضمين تدريبات متنوعة ومتوازنة تستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل شامل لضمان تحسين الأداء البدني العام.

### Abstract

The study sought to identify the differences in the pre- and post-measurements of ground training on some physical variables (endurance - speed - strength - flexibility - agility) among participants in fitness centers (ages 40-50 years) in the city of Sabha. The researcher used the single-group experimental method with a pre- and post-test, which is one of the types of simple experimental designs. The sample was randomly selected from among all participants between the ages of 35 and 45 years. This method ensures that every individual in the community has an equal opportunity to be selected, which helps reduce bias in the results. Their number reached (19) participants, constituting a percentage of (42.22%), who were willing to participate in the study, especially if there was difficulty in reaching all members of the community. The European battery was tested: to measure the level of physical fitness in multiple aspects such as endurance, speed, strength, flexibility, and agility. The results showed that the experimental program was effective in improving some elements of physical fitness, especially endurance, strength, and flexibility. The high impact factor in these elements indicates that the program has achieved its goals significantly in these areas. The results also indicated that there is a need To include varied and balanced exercises that target all elements of physical fitness comprehensively to ensure improved overall physical performance. The study sought to identify the differences in the pre- and post-measurements of ground training on some physical variables (endurance - speed - strength - flexibility - agility) among participants in fitness centers (ages 40-50 years) in the city of Sabha. The researcher used the single-group experimental method with a pre- and post-test, which is one of the types of simple experimental designs. The sample was randomly selected from among all participants between the ages of 35 and 45 years. This method ensures that every individual in the community has an equal opportunity to be selected, which helps reduce bias in the results. Their number reached (19) participants, constituting a percentage of (42.22%), who were willing to participate in the study, especially if there was difficulty in reaching all members of the community. The European battery was tested: to measure the level of physical fitness in multiple aspects such as endurance, speed, strength, flexibility, and agility. The results showed that the experimental program was effective in improving some elements of physical fitness, especially endurance, strength, and flexibility. The high impact factor in these elements indicates that the program has achieved its goals significantly in these areas. The results also indicated that there is a need To include varied and balanced exercises that target all elements of physical fitness comprehensively to ensure improved overall physical performance

## مقدمة البحث:

الآلة طغت حيث التقنية، العلوم في الجارف والتقدم المعرفي الانفجار عصر الحاضر، أصبح عصرنا الاتجاه وعلى ، المادة جمع على البدني والاستفحال النشاط من بالحد فقامت الإنسان، نشاط على العصرية الإنسان أيدي إليها وصلت التي والأدوات، والآلات تعج بالماكنات الشوارع وأخذت تزدهم، المدن فأخذت للحياة، الأخرى، والخدمات والاتصالات المواصلات مجال في عصرية تقنية من وسائل الجميع متناول في وأصبحت ، تكلفة. وأقل جهد أقل في المادة نحو والجري البدني، لتضائل النشاط نتيجة و

و بدأت حياتنا ومجتمعاتنا تغرق في كثير من المشاكل والأمراض العصرية" البدنية والنفسية والاجتماعية " فأخذت تنتشر هذه الأمراض بين البشر، وتدمر حياة ومستقبل الكثير منهم ورغم التقنية العصرية والتقدم التكنولوجي، وما يحمله من إيجابيات في الحياة المادية، إلا أنه حمل الكثير من الآثار السلبية التي دقت أجراسها معلنة الأخطار"البدنية والنفسية والاجتماعية "على الإنسان، لذا كان لا بد من مواجهتها بشكل فاعل ومؤثر، حماية لأجيال الحاضر ورجال المستقبل والغد الأفضل(Anderson, j , 2020).

وتعتبر اللياقة البدنية من العناصر الأساسية للحفاظ على صحة جيدة ورفاهية عالية، خاصةً في مرحلة البلوغ المتأخرة، يُعتبر التدريب الأرضي، الذي يشمل مجموعة من التمارين الرياضية التي تتم على الأرض مثل تمارين القوة والمرونة، أداة فعالة لتحسين اللياقة البدنية وزيادة القدرة الجسدية لدى الأفراد. في فئة الأعمار بين 35 و45 سنة، يمكن أن يسهم التدريب الأرضي في تحسين بعض المتغيرات البدنية مثل القوة العضلية، المرونة، والقدرة على التحمل، مما يؤثر بشكل إيجابي على جودة الحياة.(العطاوي، 2021)

وتعد قاعات اللياقة البدنية من المنشآت الرياضية مصممة خصيصًا لتوفير بيئة مناسبة لممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم. تشمل هذه القاعات مجموعة متنوعة من المعدات والتجهيزات مثل أجهزة القلب، الأوزان الحرة، آلات تدريب القوة، ووسائل تحسين المرونة والتوازن. بالإضافة إلى المعدات، قد توفر القاعات خدمات إضافية مثل دورات تدريبية، استشارات غذائية، وبرامج تحفيزية لتحسين الأداء الرياضي والصحي للأفراد.(القحطاني، 2021)

كما تعتبر قاعات اللياقة البدنية من المرافق الأساسية التي تساهم في تحسين الصحة واللياقة البدنية للأفراد في المجتمعات الحديثة. توفر هذه القاعات بيئة مجهزة بأدوات ومعدات تدريب متنوعة تهدف إلى تلبية احتياجات الأفراد المختلفة في مجال اللياقة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، تلعب قاعات اللياقة البدنية دورًا هامًا في تعزيز أسلوب الحياة الصحي من خلال تقديم برامج تدريبية متكاملة وموجهة لتحقيق أهداف مختلفة. (عبدالله، 2019)

والتدريب الأرضي هو نوع من التدريبات البدنية والرياضية التي تُجرى على اليابسة وليس في الماء أو الهواء. يمكن أن يشمل التدريب الأرضي تمارين اللياقة البدنية التقليدية مثل الجري، والقفز، وتمارين القوة، ورفع الأثقال، والتمارين الخاصة برياضات معينة مثل كرة القدم، كرة السلة، والتنس، ويعد الهدف من التدريب الأرضي هو تحسين اللياقة البدنية، زيادة القوة العضلية، تحسين التوازن، وتعزيز الأداء الرياضي بشكل عام. (أحمد، 2022)

يعد النشاط البدني للإنسان حركة بشرية قديمة قدم الخليقة، وقد كانت تحدث دون تنظيم أو إعداد مسبق، بل كانت تلقائية عفوية تحددها ضروريات الحياة آنذاك في العيش والبقاء، فكان الإنسان يمشي وي ركض ويتسابق ويدافع ويصارع، ويجري ويتدرب على القتال والصيد والدفاع عن النفس، وغير ذلك من المهارات الحركية الضرورية التي تكفل له العيش والبقاء، ومع مرور العصور كان النشاط البدني ينمو ويتطور ويأخذ معيارًا وأشكالًا وأنماطًا جديدة تتفق مع المعطيات ومتطلبات العصر الذي كان يعيش فيه، وربما كان من مساوئ ذلك النمو والتطور في حياة الإنسان أن النشاط البدني للإنسان كان يتضاءل مع مرور الزمن.. (Smith, p, ) (2018)

ومن الاهداف قاعات اللياقة البدنية التي تسعى لتحقيقها أنه تعمل على تحسين الصحة العامة وتعزيزها للأفراد من خلال توفير بيئة تشجع على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب وتحسين جودة الحياة وتعمل على زيادة اللياقة البدنية من خلال تطوير القوة العضلية، المرونة، التحمل البدني، والتوازن من خلال برامج تدريبية متنوعة، وتحسين الأداء البدني للأفراد وزيادة قدرتهم على التعامل مع الأنشطة اليومية بكفاءة أعلى وتعمل كذلك على تحقيق الأهداف الشخصية، وذلك عن طريق مساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم الشخصية المتعلقة باللياقة البدنية، مثل فقدان الوزن، بناء العضلات، أو

تحسين الأداء الرياضي، وتقديم خطط تدريبية مخصصة تتناسب احتياجات الأفراد وأهدافهم الخاصة. (الزهراني، 2021).

#### مشكلة البحث:

لقد بدأ الاهتمام في الآونة الأخيرة ببرامج اللياقة البدنية، حيث توسعت دائرة مرتادي مراكز اللياقة البدنية لدى مختلف الفئات العمرية لكلا الجنسين، ولم تبق ممارسة الأنشطة الرياضية مقتصرّة على فئةٍ دون أخرى، وعلى نشاط ألعاب دون الأنشطة الأخرى، فقد ازدادت أعداد المشتركين في هذه المراكز، وكل له هدفه من ممارسة النشاط، فمنهم من يمارس النشاط بهدف التطوير لعناصر اللياقة البدنية، ومنهم من يرتاد المراكز الصحية والأندية بهدف الاستمتاع بوقت الفراغ، ومنهم من يهدف لإعادة التأهيل من الإصابات، أو لعلاج من أعراض أمراض قلة الحركة والنشاط، ومنهم من يمارس النشاط بهدف الحفاظ على مستوى صحي جيد، ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب في الأندية والمراكز الصحية، لاحظ أن أغلب الذين يهتمون بالمتغيرات البدنية، من المشتركين من الفئة العمرية (40-50) سنة، ومن هنا حدد الباحث مشكلة الدراسة في الحاجة إلى تقييم تأثير التدريب الأرضي على المتغيرات البدنية المختلفة لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية الذين تتراوح أعمارهم بين (40-50) سنة ومدى فعالية هذه التمارين في تحسين معايير اللياقة البدنية لدى هذه الفئة العمرية، وفهم كيفية تأثيرها على جوانب مختلفة مثل القوة والمرونة والتحمل البدني.

#### الدراسات السابقة:

##### 1-دراسة: أحمد محمود (2020)

العنوان: تأثير برنامج تدريبي أرضي على بعض المتغيرات البدنية (المرونة، القوة، التحمل) لدى الرجال في منتصف العمر (35-45 سنة).

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي أرضي على بعض المتغيرات البدنية (المرونة، القوة، التحمل) لدى الرجال في منتصف العمر (35-45 سنة)، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي مع مجموعة تجريبية

وأخرى ضابطة، اشتملت العينة على 40 مشتركاً ذكوراً في مراكز اللياقة البدنية بمدينة القاهرة، اعتمدت الدراسة على اختبارات بدنية محددة لقياس المتغيرات مثل اختبار القوة، المرونة، والتحمل، أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مرونة العضلات وقوتها لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وتم ملاحظة زيادة في القدرة على التحمل بعد 8 أسابيع من البرنامج التدريبي.

## 2. دراسة : محمد علي (2018)

العنوان: تقييم تأثير برنامج تدريبي أرضي على مكونات اللياقة البدنية مثل القوة العضلية والمرونة لدى الذكور المتقدمين في العمر.

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدريبي أرضي على مكونات اللياقة البدنية مثل القوة العضلية والمرونة لدى الذكور المتقدمين في العمر، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي مع تطبيق القياسات قبل وبعد البرنامج التدريبي، تم اختيار عينة عشوائية من 50 مشتركاً ذكوراً تتراوح أعمارهم بين 35-45 سنة في مراكز اللياقة البدنية بمدينة الإسكندرية، استخدمت اختبارات اللياقة البدنية التقليدية لقياس المتغيرات البدنية المستهدفة، وأظهرت تحسن عناصر القوة العضلية والمرونة بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

## 3. دراسة : يوسف عبد الله (2017)

العنوان: تأثير التدريب الأرضي على التحمل العضلي واللياقة البدنية العامة لدى الرجال المتقدمين في العمر.

هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير التدريب الأرضي على التحمل العضلي واللياقة البدنية العامة لدى الرجال المتقدمين في العمر، استخدم المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعات المتوازنة، شارك في الدراسة 30 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 35-45 سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تدريب أرضي ومجموعة تحكم، وتم استخدام اختبارات الأداء البدني مثل اختبارات التحمل والقوة العضلية، أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في التحمل العضلي واللياقة العامة لدى المجموعة التي خضعت لبرنامج التدريب الأرضي.

**4.دراسة: علي مصطفى (2019)**

العنوان: أثر التدريب الأرضي على القوة العضلية والتحمل البدني لدى الذكور في الفئة العمرية من 35 إلى 45 سنة.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب الأرضي على القوة العضلية والتحمل البدني لدى الذكور في الفئة العمرية من 35 إلى 45 سنة، تم استخدام المنهج التجريبي مع تطبيق برنامج تدريبي أرضي لمدة 12 أسبوعاً، شملت العينة 60 مشتركاً ذكوراً من مراكز اللياقة البدنية في مدينة سبها، ليبيا، استخدمت الاختبارات البدنية لقياس التحمل والقوة قبل وبعد البرنامج التدريبي، أظهرت النتائج تحسناً في مستويات القوة العضلية والتحمل البدني بنسبة 20% لدى المشاركين، وأكدت الدراسة على أهمية التدريب الأرضي كوسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية للرجال في منتصف العمر.

**دراسة : خالد الزهراني (2021)**

العنوان : تأثير برنامج تدريبي أرضي على تحسين المرونة والتوازن البدني لدى الرجال في منتصف العمر .  
هدفت الدراسة الى تقييم تأثيرات برنامج تدريبي أرضي على تحسين المرونة والتوازن البدني لدى الرجال في منتصف العمر ، وتم استخدام المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي لمدة 10 أسابيع ، وكانت العينة مكونة من 45 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 35 و45 سنة في مراكز لياقة بدنية في مدينة الرياض ، وتم تطبيق اختبارات مرونة العضلات واختبارات التوازن كأدوات تقييم ، ومن أهم النتائج أن المشاركون حققوا تحسناً ملحوظاً في مرونة العضلات والتوازن البدني .

**مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:**

تساهم الدراسات السابقة في تشكيل الإطار النظري للبحث من خلال تقديم مفاهيم وأساليب تم اختبارها بالفعل ، وهذا يساعد في توجيه الباحث لاختيار الأدوات المناسبة لقياس المتغيرات البدنية التي يريد دراستها ، بالإضافة الى التمكن من :

- أ- بناء الإطار النظري:
- ب- اختيار المنهجية المناسبة
- ت- تحسين تصميم الدراسة
- ث- صياغة الفروض
- ج- التوصيات المستقبلية
- ح- تعزيز المصداقية العلمية
- خ- إثراء النقاش وتحليل النتائج

#### مصطلحات الدراسة:

التدريب الأرضي (Ground Training): "التدريب الأرضي يشير إلى مجموعة من التمارين البدنية التي تُجرى على الأرض، وتستهدف تحسين اللياقة العامة من خلال التركيز على القوة، التحمل، والمرونة" (أحمد، 2018).

المتغيرات البدنية (Physical Variables): "المتغيرات البدنية تشير إلى العناصر التي يتم قياسها لتحديد مستوى اللياقة البدنية للفرد، وتشمل القوة العضلية، التحمل، المرونة، التوازن، والسرعة" (يوسف، 2017).

مراكز اللياقة البدنية (Fitness Centers): "مراكز اللياقة البدنية هي منشآت مصممة لتوفير بيئة مناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة بهدف تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة" (الزهراني، 2021).

#### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي :

تقديم رؤى علمية حول كيفية تأثير التدريب الأرضي على اللياقة البدنية لدى الأفراد في منتصف العمر، من خلال فهم التأثيرات المحتملة.

مدى تطوير برامج تدريبية أكثر فعالية تستهدف تحسين الصحة البدنية والنفسية للأفراد في هذه الفئة العمرية. يمكن أن تساهم النتائج في توجيه ممارسي اللياقة البدنية والمدربين نحو تصميم برامج تدريبية تلبي احتياجات هذه الفئة العمرية بشكل أفضل، مما يعزز من جودة حياتهم ويقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بالشيخوخة المبكرة.

**هدف الدراسة : سعت الدراسة الى التعرف على :**

الفروق في القياسات القبلية والبعديّة للتدريب الارضي على بعض المتغيرات البدنية (التحمل- السرعة-القوة- المرونة- الرشاقة) لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية (اعمار 40-50 سنة) بمدينة سبها.  
**فرضية الدراسة :**

توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في المتغيرات قيد الدراسة (التحمل- سرعة- القوة- المرونة- الرشاقة) بين القياس البعدي للتدريب الارضي لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية (اعمار 40-50 سنة) بمدينة سبها.

**اجراءات الدراسة :**

**المنهج :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع اختبار قبلي وبعدي هو أحد أنواع التصميمات التجريبية البسيطة، وهذا المنهج يستخدم عادة في الدراسات التي تهدف إلى قياس تأثير متغير مستقل على متغير تابع، من خلال اختبار المتغير التابع قبل وبعد تطبيق التجربة على نفس المجموعة من المشاركين.

**المجتمع :**

تكون من المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية بمدينة سبها، الذين تتراوح أعمارهم بين (40 50) سنة، جميع المشاركين هم من مرتادي مراكز اللياقة البدنية الموجودة في مدينة سبها، ويشترط أن يكون الأفراد المشاركون مشتركين فعلياً في مراكز اللياقة البدنية، مما يضمن أنهم يمارسون النشاط البدني بانتظام ويعطي مصداقية أكبر للنتائج المستخلصة من تطبيق التدريب الأرضي، وبلغ عددهم (45) وفق احصائية مشرف القاعة.

**العينة:**

تم اختيار العينة بشكل عشوائي من بين جميع المشتركين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و45 سنة، وهذه الطريقة تضمن أن كل فرد في المجتمع لديه فرصة متساوية ليتم اختياره، مما يساعد على تقليل التحيز

في النتائج، وبلغ عددهم (19) مشاركا ويشكلون نسبة (42.22 %) ممن توفر لديهم الاستعداد للمشاركة في الدراسة، خاصة إذا كانت هناك صعوبة في الوصول إلى كل أفراد المجتمع.

جدول رقم (1) اعتدالية التوزيع لدى أفراد العينات التجريبية في القياس القبلي للمتغيرات المؤثرة في التجربة باستخدام اختبار شيبروويك للاعتدالية (Shapiro-Wilk)

المتغيرات	الإحصاء	درجة الحرية	مستوى المعنوية
الطول	0.921	17	0.155
الوزن	0.937	17	0.286
العمر	0.925	17	0.180
المرونة	0.901	17	0.078
القوة	0.925	17	0.178
السرعة	0.957	17	0.579
الرشاقة	0.900	17	0.068
التحمل	0.912	17	0.0789

"تشير نتائج اختبار شيبرو-ويك إلى أن التوزيع للمتغيرات المدروسة لدى أفراد العينات التجريبية في القياس القبلي يتبع توزيعاً طبيعياً، هذا يعني أن البيانات معتدلة، ويمكن الاعتماد على التحليلات الإحصائية البارومترية في المراحل اللاحقة من التحليل."

### متغيرات الدراسة:

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات التالية:

#### أولاً / المتغيرات المستقلة

تمثلت المتغيرات المستقلة في هذه الدراسة بالبرنامج التدريبي الارضي.

الاختبارات المستخدمة: البطارية الأوروبية للياقة البدنية (Eurofit) هي مجموعة من الاختبارات التي تم تطويرها بهدف تقييم مستويات اللياقة البدنية لدى الأفراد. تم تطوير هذه البطارية لأول مرة في عام 1988 من قبل المجلس الأوروبي للتنسيق بين المنظمات الرياضية (European Council for the Coordination)

القدرة البدنية الأساسية. (of Sports Organizations) ، تتميز هذه البطارية بشموليتها وموثوقيتها، مما يجعلها أداة مهمة لتقييم القدرات البدنية الأساسية.

### العناصر الخمسة في البطارية الأوروبية:

#### 1. التحمل (Endurance):

يتم قياس التحمل من خلال اختبارات تتطلب جهداً مستمراً لفترة زمنية طويلة، مثل اختبار الجري لمسافة طويلة (مثلاً 12 دقيقة) أو اختبارات التحمل القلبي الوعائي.

#### 2. السرعة (Speed):

السرعة تُقاس عادةً من خلال اختبارات الجري السريع لمسافات قصيرة (مثل 50 مترًا أو 100 متر). الهدف هو قياس قدرة الشخص على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة في أقصر وقت.

#### 3. القوة (Strength):

اختبارات القوة تركز على قياس قوة العضلات، ويمكن أن تشمل رفع الأثقال، اختبارات ضغط الصدر، أو اختبارات القفز العمودي.

#### 4. المرونة (Flexibility):

المرونة تُقاس من خلال اختبارات تمدد العضلات والمفاصل، مثل اختبار لمس أصابع القدم أثناء الجلوس (Sit and Reach Test).

#### 5. الرشاقة (Agility):

الرشاقة يتم تقييمها من خلال اختبارات تتطلب تغييرًا سريعًا في الاتجاهات والحركة، مثل اختبار الركض بين الأقماع (Shuttle Run) أو اختبارات القفز والالتفاف.

### أهمية البطارية الأوروبية:

- التقييم الشامل: البطارية تتيح للمدربين والمعلمين تقييم الأداء البدني بشكل شامل وتحديد نقاط القوة والضعف في العناصر البدنية المختلفة.

- وضع البرامج التدريبية: تساعد النتائج في تصميم برامج تدريبية تستهدف تحسين عناصر معينة مثل التحمل أو السرعة.

- متابعة التقدم: من خلال إجراء هذه الاختبارات بشكل دوري، يمكن متابعة تقدم الرياضيين أو الطلاب في تحقيق أهداف اللياقة البدنية.

## استخدامات البطارية الأوروبية:

تُستخدم هذه البطارية في المدارس، النوادي الرياضية، والمعسكرات التدريبية لتقييم المستوى البدني ولضمان أن الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحسين شامل في جميع جوانب اللياقة البدنية. البطارية الأوروبية للعناصر البدنية هي مجموعة من الاختبارات المصممة لقياس مستوى اللياقة البدنية في جوانب متعددة مثل التحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة. هذه البطارية تُستخدم بشكل شائع في الأنشطة الرياضية والتربوية لتقييم الأداء البدني ولتحديد مدى تحقيق الأهداف التدريبية.

## الأهداف:

1. تحديد تأثير التدريب الأرضي على مستوى اللياقة البدنية لدى المشتركين الذكور في الفئة العمرية 35-45 سنة في مراكز اللياقة بمدينة سبها.
2. قياس التحسينات في المتغيرات البدنية مثل القوة العضلية، المرونة، التحمل القلبي الوعائي، والتوازن بعد فترة من التدريب الأرضي.
3. مقارنة التغيرات في الأداء البدني بين المشتركين الذين يتبعون برنامج تدريب أرضي وأولئك الذين لا يتبعون هذا النوع من التدريب.
4. تقييم مدى تأثير التدريب الأرضي على تحسين الصحة العامة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بقلة النشاط البدني لدى الفئة العمرية المستهدفة.

تطبيق التمارين في برنامج تدريبي يتطلب تنظيم الجلسات بحيث تستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية (القوة، التحمل، المرونة، التوازن) بشكل متوازن، ويفضل أن يمتد البرنامج على مدار 8 إلى 12 أسبوعاً، مما يتيح وقتاً كافياً لتحقيق تنمية بدنية ملحوظة، مع دمج هذه التمارين لتحقيق أهداف اللياقة البدنية. برنامج تدريب أرضي مصمم لتحسين اللياقة البدنية لدى الذكور في الفئة العمرية بين 35 و45 سنة، يركز البرنامج على تحسين القوة، المرونة، والتحمل البدني، ويلبي الاحتياجات الفردية ومستوى اللياقة البدنية الحالي.

## جدول (2) توصيف للاختبارات المقترحة

الاختبار	الصفة المقاسة	التمرينات المقترحة	وحدة القياس
1	التحمل (Endurance)	الجري لمسافة طويلة (مثلاً 12 دقيقة)	ثانية
2	السرعة (Speed)	اختبارات الجري السريع لمسافات قصيرة (مثل 50 متراً أو 100 متراً).	(بالتوازي) مثل 10 أو 20 متراً.

3	القوة (Strength)	اختبارات القوة تركز على قياس قوة العضلات اختبارات ضغط الصدر	القوة القصوى للقبضة (بالكيلوجرامات).
4	المرونة (Flexibility)	اختبارات تمدد العضلات والمفاصل، مثل اختبار لمس أصابع القدم أثناء الجلوس ( Sit (and Reach Test).	المسافة التي يصل إليها الشخص أثناء الانحناء للأمام (بالسنتمرات).
5	الرشاقة (Agility)	اختبارات تتطلب تغييرًا سريعًا في الاتجاهات والحركة، مثل اختبار الركض بين الأقماع ( Shuttle (Run) أو اختبارات القفز والالتفاف.	الوقت المستغرق لتغيير الاتجاه وتنفيذ الحركات المطلوبة (بالثواني).

كل اختبار من هذه الاختبارات يُقاس بوحدة محددة تعكس الأداء البدني للشخص في تلك الفئة، تجمع هذه الاختبارات بيانات تساعد في تكوين صورة شاملة لمستوى اللياقة البدنية لدى الأفراد.

#### ثانياً: الأدوات المستخدمة في القياس:

من أجل جمع البيانات المطلوبة التي تخص تحقيق الدراسة استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية:

1- ساعات الكترونية عدد (6) تقيس لأقرب (100/1) من الثانية.

2- مخاريط بلاستيكية عدد (8) لتحديد المسافات والمحطات.

3- شريط قياس 30 متر.

6- صندوق المرونة.

#### ثالثاً/ الادوات المستخدمة في التدريب:

1- قاعة اللياقة البدنية بعد تجهيزها بالمواصفات المطلوبة، بعد أخذ الموافقات الإدارية من مشرف القاعة .

2- إعداد البرنامج التدريبي المقترح.

3- إعداد الاستمارات الخاصة بجمع البيانات.

4- اعداد اماكن الاختبارات والتدريب

إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في الفترة ما بين (7/6 / الى 7/12 / 2024) على عينة من المشاركين الذكور في مركز اللياقة البدنية بلغ قوامها (6) مشتركين تم اختيارهم عشوائياً أجريت عليها الاختبارات والبرنامج (الارضي)، وتم استبعادهم من عينة الدراسة لاحقا.

#### الصدق وثبات للاختبارات المستخدمة:

تم استخراج صدقها من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والذين أشاروا بصدقها وصلاحياتها للدراسة.

جدول (3) استخراج الثبات تم استخدام معادلة كرونباخ الفا من الاتساق الداخلي للتدريب الاول والثاني كما

يلي :

المتغيرات	وحدة القياس	الاول			الثاني		
		المتوسط	الانحراف	الثبات	المتوسط	الانحراف	الثبات
التحمل	ثانية	9.35	1.854	0.832	10.26	0.932	0.987
السرعة	(بالثواني) مثل 10 أو 20 متراً.	5.02	0.42	0.896	4.87	0.62	0.987
القوة	القوة القصوى للقبضة (بالكيلوجرامات).	.25.14	2.98	0.987	32.14	3.56	0.987
المرونة	المسافة التي يصل إليها الشخص أثناء الانحناء للأمام (بالسنتمرات).	5.23-	9.32	0.951	5.32	6.24	0.987
الرشاقة	الوقت المستغرق لتغيير الاتجاه وتنفيذ الحركات المطلوبة (بالثواني).	26.14	3.21	0.965	21.54	1.98	0.954

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الثبات للاختبارات قيد الدراسة قد تراوحت بين (0.832 - 0.987) ( للقياس القبلي وبين (0.987-0.954) للقياس البعدي وجميعها عالية وتعبر عن صدق جيد.

نتائج الدراسة :

النتائج المتعلقة بالفرضية الي تنص " توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في المتغيرات قيد الدراسة (التحمل- سرعة- القوة- -المرونة- الرشاقة ) بين القياس البعدي للتدريب الارضي لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية (اعمار 40-50 سنة) بمدينة سبها.

استخدم الباحث بين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة الحسابي المتوسط فرق المتوسط قيمة (ت) معامل التأثير، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (4) بين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة

معامل التأثير	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (ت)	فرق المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	
89%	0.00	18	-8.72	-0.92	1.37	24.13	قبلي	التحمل
					1.39	25.05	بعدي	
47%	0.04	18	-2.26	-1.26	1.70	22.65	قبلي	القوة
					1.83	23.91	بعدي	
10%	0.67	18	-0.44	-0.04	0.51	5.81	قبلي	السرعة
					0.42	5.85	بعدي	
76%	0.00	18	5.01	0.55	0.70	23.40	قبلي	الرشاقة
					0.78	22.85	بعدي	
62%	0.00	18	-3.36	-2.43	3.77	-0.34	قبلي	المرونة
					2.80	2.09	بعدي	

من نتائج الجدول (4) تبين أن قيم (ت) لاستخراج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.00) في عناصر التحمل، والرشاقة، والمرونة، فيما كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.04)، وبالنظر إلى اتجاه تلك الفروق بمقارنة متوسطات القياسين في العناصر المذكورة نجد أنها كانت لصالح القياس البعدي في عناصر التحمل والقوة والمرونة، بينما كان لصالح القياس القبلي في عنصر الرشاقة، فيما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في عنصر السرعة، وبالنظر إلى معاملات تأثير البرنامج التجريبي على عناصر اللياقة البدنية نجد بأن الأثر الأكبر للبرنامج كان على عنصر التحمل بمعامل تأثير بلغ (89%)، تلاه تأثيره على متغير الرشاقة بمعامل بلغ (76%)، ثم المرونة بمعامل

بلغ (62%)، ثم القوة بمعامل بلغ (47%)، بينما لم يكن للبرنامج تأثير كبير على السرعة حيث لم يتجاوز معامل التأثير للبرنامج على السرعة (10%).

ويبين من الجدول ( 4 ) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة ، أن النتائج أظهرت أن عنصر التحمل كان العنصر الأكثر تأثراً بالبرنامج التجريبي، حيث بلغ معامل التأثير 89%. يعكس هذا الأمر فعالية البرنامج في تحسين قدرة المشاركين على الاستمرار في الأداء البدني لفترات أطول دون الشعور بالتعب. قد يكون هذا التحسن ناتجاً عن التركيز على تدريبات التحمل القلبي الوعائي أو تدريبات التحمل العضلي ضمن البرنامج، مما أدى إلى تحسين الكفاءة القلبية الوعائية والقدرة على تحمل الجهد البدني، وبالنسبة للقوة، كانت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً، مع معامل تأثير بلغ 47%. ويشير هذا إلى أن البرنامج التجريبي كان فعالاً في تحسين القوة العضلية، رغم أن التأثير كان أقل مقارنة بالتحمل، قد يكون السبب في ذلك هو أن البرنامج احتوى على تدريبات مقاومة معتدلة، ما أدى إلى زيادة في حجم وقوة العضلات، كما اتضح أن عنصر الرشاقة كانت غير متوقعة بعض الشيء، حيث أظهرت النتائج أن الفروق كانت لصالح القياس القبلي، رغم أن البرنامج كان له تأثير ملحوظ على الرشاقة بمعامل تأثير بلغ 76%، إلا أن هذا التأثير كان سلبياً مقارنةً بالقياس القبلي، قد يشير ذلك إلى أن البرنامج التجريبي، رغم تحسينه لعناصر أخرى، ربما لم يركز بشكل كافٍ على تدريبات الرشاقة أو أن التدريبات المستخدمة لم تكن مناسبة لتحسين هذا العنصر، كما أظهرت النتائج أن البرنامج كان له تأثير إيجابي على المرونة بمعامل تأثير بلغ 62%. يعكس هذا التحسن قدرة البرنامج على تحسين مرونة العضلات والمفاصل، مما قد يكون نتيجة تدريبات التمدد أو اليوغا التي قد تكون جزءاً من البرنامج، وكانت السرعة المتغير الوحيد الذي لم يظهر تحسناً ملحوظاً بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كان معامل التأثير للبرنامج على هذا العنصر ضئيلاً للغاية (10%). قد يكون هذا بسبب أن البرنامج التجريبي لم يتضمن تدريبات كافية تركز على تحسين السرعة، مثل تدريبات السرعة القصوى أو التمارين البليومترية، وبناء عليه ووفقاً للنتائج العامة فإن البرنامج التجريبي كان فعالاً في تحسين التحمل والقوة والمرونة، مع تأثير كبير على الرشاقة وإن كان في الاتجاه المعاكس.، ومع ذلك، يبدو أن البرنامج لم يكن شاملاً بما فيه الكفاية ليغطي جميع عناصر اللياقة البدنية بنفس الكفاءة، خاصة عنصر السرعة الذي

لم يظهر أي تحسن، وتتفق النتائج مع أغلب الدراسات السابقة التي اتفقت على أن التدريب الأرضي أظهرت تحسناً ملحوظاً بدرجات متفاوتة في عناصر اللياقة البدنية ، حيث في دراسة أحمد محمود (2020)، أظهرت تحسن في مرونة العضلات وقوتها ، وتم ملاحظة زيادة في القدرة على التحمل، وظهرت دراسة محمد علي (2018) تحسناً في القوة العضلية والمرونة بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي، أما دراسة يوسف عبد الله (2017) فأظهرت تحسناً كبيراً في التحمل العضلي واللياقة العامة لدى المجموعة التي خضعت لبرنامج التدريب الأرضي، وجاءت دراسة علي مصطفى (2019) لتؤكد أن هناك تحسناً في مستويات القوة العضلية والتحمل البدني بنسبة 20% لدى المشاركين، وأكدت الدراسة على أهمية التدريب الأرضي كوسيلة فعالة لتحسين اللياقة البدنية للرجال في منتصف العمر، وجاءت نتائج دراسة خالد الزهراني (2021) أن المشاركون حققوا تحسناً ملحوظاً في مرونة العضلات والتوازن البدني.

ومن خلال النتائج المستخلصة وتحليله نتوجه بضرورة مراجعة تصميم البرنامج التجريبي ليشمل تدريبات متوازنة تستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل متساوٍ، مع التركيز على نقاط الضعف التي ظهرت في هذه الدراسة، مثل السرعة والرشاقة.

#### الاستنتاجات العامة:

1. أظهرت النتائج أن البرنامج التجريبي كان فعالاً في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية، خاصة التحمل والقوة والمرونة. ويشير معامل التأثير المرتفع في هذه العناصر إلى أن البرنامج قد حقق أهدافه بشكل كبير في هذه المجالات.
2. كان التحمل هو العنصر الأكثر تأثراً بالبرنامج، مما يدل على فعالية تدريبات التحمل التي قد تكون مدمجة في البرنامج، وبالتالي يظهر أهمية التركيز على تدريبات التحمل في تحسين الأداء البدني العام.
3. على الرغم من التحسن الملحوظ في الرشاقة إلا أنه كان في الاتجاه السلبي، بينما لم يظهر أي تحسن في السرعة. يشير هذا إلى أن البرنامج التجريبي لم يغط بشكل كافٍ التدريبات اللازمة لتحسين هذه العناصر.

4. النتائج تشير إلى أن هناك حاجة لتضمين تدريبات متنوعة ومتوازنة تستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل شامل لضمان تحسين الأداء البدني العام.

#### التوصيات:

1. مراجعة البرنامج التجريبي وتعديله ليشمل تدريبات مخصصة لتحسين السرعة والرشاقة.
2. يمكن تضمين تدريبات البليومترية وتدريبات السرعة القصوى لتحقيق تحسن أكبر في هذه العناصر.
3. التركيز على تدريبات موجهة بشكل دقيق لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية. على سبيل المثال، يمكن تخصيص جلسات تدريبية خاصة لتطوير الرشاقة من خلال تدريبات التوازن والمرونة، وأخرى للسرعة من خلال تدريبات القوة المتفجرة.
4. زيادة الجرعات التدريبية لعناصر القوة والمرونة: نظراً لأن هذه العناصر أظهرت تحسناً جيداً.
5. إجراء دراسات إضافية لتقييم تأثير البرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية المختلفة مع أخذ المتغيرات الفردية (مثل العمر والجنس ومستوى اللياقة البدنية السابق) في الاعتبار.
6. تنوع التمارين ضمن البرنامج التجريبي، بحيث يتم استخدام تدريبات تشمل مزيجاً من تدريبات التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة، والسرعة بشكل متساوٍ.
7. متابعة تأثير التعديلات التي سيتم إجراؤها على البرنامج بشكل دوري، مع إجراء اختبارات قياسية لمختلف عناصر اللياقة البدنية قبل وبعد تنفيذ أي تعديل للتأكد من فعاليته.

#### المراجع :

1. أحمد، محمد (2018): التدريب الأرضي وتأثيره على اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر.
2. أحمد، محمد. (2022) :التدريب البدني وتأثيره على اللياقة البدنية: دراسة تطبيقية، دار الفكر العربي.
3. الزهراني، خالد (2021) :إدارة مراكز اللياقة البدنية: أسس وممارسات، الرياض: دار الخليج العربي.
4. عبد الله، خالد. (2019) :أساليب التدريب الرياضي وتأثيرها على المتغيرات البدنية، دار النشر الحديثة.

5. العطاوي، أحمد عبد الله (2018). اللياقة البدنية: الأسس والتطبيقات. دار الفكر العربي.
6. القحطاني، يوسف (2021) أثر التمارين الأرضية على تحسين اللياقة البدنية، المجلة العربية للرياضة.
7. يوسف، علي (2017): أساسيات القياس في التربية البدنية الإسكندرية: دار المعارف.
8. Anderson, J. (2020). Ground-Based Training and Its Impact on Physical Fitness Variables: A Comprehensive Review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(3), 125-133.
9. Smith, P. (2018). Effects of Functional Training on Fitness Components in Middle-Aged Men. *International Journal of Sports Medicine\**, 39(5), 245-252.
10. Johnson, T. (2021). Physical Training and Its Role in Maintaining Fitness Among Adults Aged 35-45. *Journal of Physical Activity & Health*, 18(2), 78-85.