



العدد 29

مجلة العلوم الرياضية و المرتبطة

العدد التاسع والعشرون يونيو - ديسمبر 2020

المجلة العلمية

مجلة علمية متخصصة لبحوث ودراسات التربية البدنية و المرتبطة

تصدرها دوريا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة طرابلس

مجلة العلوم الرياضية و المرتبطة

رئيس التحرير

د. محمد علي عبدالرحيم

مدير التحرير

د. الحبيب أبو القاسم عاشور

هيئة التحرير

د. فدوى كامل فرحات

د. هالة مسعود الباروني

د. فتحي يوسف طالب الله

م. محمد رجب عبدة

م. عادل علي الصويحي

الهيئة الاستشارية

د. خميس محمد دربي

د. فتحي الهادي سليمان

د. محمد سالم العجيلي

د. ليلى عبدالقادر ابوشيكوة

المراجعة اللغوية و الترجمة

د. عبد السلام عبد الله حسين اللغة العربية

د. وداد الطاهر الغدامسي اللغة الانجليزية

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة عميد الكلية ورئيس تحرير المجلة العلمية العدد 29 لسنة 2020

أسست الكلية (1979) أكثر من أربعين عاماً من العطاء والتميز

تعدّ... مجلة الكليّة من أقدم المجلات العلمية والرائدة في حقل العلوم الرياضية و المرتبطة بليبيا وعلى الرغم من التطور الهائل لتكنولوجيا المعلومات في اصدار المجلات والكتب العلمية إلا ان المطبوعات الورقية لازالت تشكل "حجر الأساس" الذي يعتمد عليه في الانتاج العلمي من بحوث ومؤلفات فهي تشكل المرجع الاساسي.

ومما... لا شك فيه ان مجلة الكلية قد شهدت تحولات وتطورات كبيرة على مستوى معايير الجودة وتقييم الاداء وأدخلت العديد من الإجراءات التحكيمية ذلك خدمة للعلم والمعرفة. ونظراً... للثقة التي يحظى بها باحثونا، كونهم المصدر المعلوماتي المهم للنشر والإنتاج العلمي لأبحاثهم التخصصية والمتعددة، فضلاً عن قدرتهم على استيعاب المعلومات الحديثة ومواكبهم للتطور السريع بكل المجالات البحثية المرتبطة والمختلفة بالمجال الرياضي.

من... هنا حددت هيئة تحرير مجلة العلوم الرياضية و المرتبطة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس بليبيا في أهدافها ورؤيتها المستقبلية "الحدثة والتطوير والتنمية المستدامة" المنبثقة من فلسفة الكلية واستراتيجية الجامعة في المجال البحثي والمعرفي؛ لاسيما للوصول الى الريادة على مستوى المجلات العلمية المحكمة محليا والتطلع الى الافضل على الصعيد الاقليمي والعربي والدولي، الامر الذي دفع عمادة الكلية إلى الحفاظ على توقيت صدور اعدادها وجودة بحوثها وإصدارتها الورقية والالكترونية معاً، كذلك تحديثها وتنسيقها الفني ومحتواها العلمي المتعدد.

كما... تؤكد هيئة تحرير المجلة العلمية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بان الانتاج العلمي ينبغي ان يتدفق ويستمر وهذا اصدار جديد يحمل الرقم (التاسع والعشرون) يوليو - ديسمبر 2020، يحمل في طياته اسهامات وتألق علمي والذي بدون شك سيثري كل المكتبات العلمية العامة وجميع اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بليبيا والوطن العربي.

أ.د. محمد علي عبد الرحيم

عميد الكلية ورئيس تحرير المجلة العلمية

2020/12/31

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 تقويمه 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 ،واذا 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 إحالتها الى المحكمين من ذوي الخبرة البحثية والمكانة العلمية المميزة ، وفي المجال المقدم فيه البحث ، ويتم 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.

المستلزمات :

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

فهرس المحتويات

ت	الفهرس	الصفحة	البلد
1	واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إلب (دراسة تحليلية)" أ.م. د. . نجيب صالح مصلح جعيم أ.د. رضوان علي اساعيل محمد أ. مدين عبدالله علي مهدي	26-9	اليمن
2	أثر برنامج مقترح باستخدام النشاط الرياضي والألعاب الصغيرة لتحسين بعض القدرات العقلية للطلاب المعاقين ذهنياً بولاية الخرطوم د. سمية جعفر حميدي سليمان د.هند النعيم محمد علي الهادي د. سمية جمعة الطيبتي	41-27	السودان - ليبيا
3	صعوبات استخدام التعليم الالكتروني الجامعي في ظل تفشي جائحة كورونا "كوفيد 19" من وجهة نظر الأستاذ الجامعي أ. شكري عبدالرحمن المالطي	54-42	ليبيا
4	الضغوطات النفسية وعلاقتها بتركيز الإنباه لدى حكام كرة القدم أ. رضوان إبراهيم الأخضر أ. محمد عبدالله الحاج د. محمد أحمد سالم	68-55	ليبيا
5	الاتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ المتفوقين في اطار الرياضة المدرسية" المرحلة الثانوية 18/15 سنة" د. نائلة بالي ط. خيراني بلال	78-69	تونس
6	أثر استخدام الحاسوب على مستوى الأداء المهاري في تعلم سباحة الظهر لدى طالبات المستوى الثاني بكلية التربية البدنية والرياضة د. هنادي محمد عبيد د. نازك احمد حسن د.عفاف علي الطيب علقم أ.عفاف علي الله محمد	92-79	السودان
7	أثر الانفعال على السلوك الإنساني وسبل علاجه د. ناصر محمد الحريشي.	102-93	ليبيا
8	دراسة مسحية لتعرف على الحالات الأكثر زيارة لأقسام العلاج الطبيعي في مستشفيات مدينة طرابلس أ. منير عبدالقادر كريمة أ. هشام محمد ابودرهية أ. هانيه عبدالله أ.سارة الشاوش أ.منار طيلمون	109-103	ليبيا
9	تأثير استخدام تدريبات المقاومة البالستية على تحسين بعض الوظائف الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة باختبار (Mercato) لحكام كرة القدم أ. أحمد محمد عويينة أ. إساعيل عامر الطائش أ.أحمد بشير الحوتة	125-110	ليبيا
10	إتجاهات معلمي مرحلة التعليم الأساسي نحو ممارسة الانشطة الرياضية د. العجيلي علي الشاوش د. عبدالحكيم ضو غريبي أ. محمد علي ابو شينة	131-126	ليبيا
11	عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - المنطقة الوسطى - ليبيا د. مصعب مفتاح الشريف د. عبد السلام صالح انبيص د. سامي مسعود سحجون	142-131	ليبيا
12	قيادة التغيير والتطوير التنظيمي في الاندية الرياضية في مملكة البحرين د. عبدالرحمن احمد سيار.	158-143	البحرين

فهرس المحتويات

البلد	الصفحة	الفهرس	ت
ليبيا - تونس	166-159	فاعلية الأحمال التدريبية متفاوتة الشدة على الجهاز المناعي والحالة الصحية للممارسين الغير الرياضيين أ . إبراهيم محمد عمر عمارة أ . صبري القايد شرطان	13
ليبيا	177-167	تأثير اسلوب التدريب (المتقطع) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم داخل الصالات عبد الباسط محمد النعاس	14
السودان	184-178	دوافع الممارسة الرياضية للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان أ . د أحمد آدم أحمد محمد د . هويدا حيدر الشيخ محمود	15
السودان	195-185	الفروق في متغيرات الدفع القلبي وحجم الضربة وضغط الدم بين لاعبي منتخبات كرة السلة والسباحة بالسودان د. سهير احمد محمد احمد د. عبد الناصر عابدين محمد عثمان د. زينب محمد السيد إبراهيم	16
ليبيا	204-196	دراسة عاملية للقدرات التوافقية المؤثرة بمستوى العروض الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية جامعة بنغازي د. أحمد عبد الله يونس الدرسي. أ. محمد علي طيوش اوريث.	17
ليبيا	213-205	city – Libya Burnout among physicians in Tripoli d.r Faraj. M. Elmezughi ,d.r Khaled Mohammed Ben Khalifa, d.r Khlood.Y. Abouzkhari	18

واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب "دراسة تحليلية"

أ.م.د. . نجيب صالح مصلح جعيم أ.د. رضوان علي اسماعيل محمد أ. مدين عبدالله علي مهدي

1/1 المقدمة

لقد كان لنهاية القرن العشرين إسهاماً مذهلاً في تفجير ودفع عجلة التربية الرياضية إلى الأمام، فقد تضاعف عدد الممارسين في كثير من بلدان العالم، سواء كان في المدارس، أو الأندية، أو في كافة القطاعات، حكومية، أهلية، عمال، فلاحين، أو القوات المسلحة، وأصبحت الدول المتقدمة تنظر إلى الرياضة على أنها جزءاً أساسياً من برنامج التنمية الشاملة، وأنها إحدى ركائز الاقتصاد القوي لتلك الدول. (السكري وآخرون، 2001)

وتعد التربية الرياضية مظهراً من مظاهر التربية العامة حيث أنها عملية تعديل في سلوك التلميذ بما يتناسب ومتطلبات المجتمع الذي يعيش فيه، وهي حلقة من سلسلة من العوامل التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية للمجتمع. (الفقيه، 2012)

وتعتبر التربية الرياضية المدرسية إحدى أنماط الرياضة والنشاط البدني التي تتم في إطار المبني المدرسي، ويرتبط بمفهوم التربية الرياضية المدرسية حصة التربية الرياضية باعتبارها خبرات تربوية تتيح للتلميذ اكتساب القيم والصفات الخلقية والقيم السامية أثناء مواقف اللعب. (الحولي والمتوكل، 2011)

ويرى بو هزيلة، (2017) أن حصة التربية الرياضية داخل المؤسسات التربوية تعد ميداناً هاماً من ميادين التربية وهي بذلك تعد ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فرداً صالحاً مزوداً بخبرات ومهارات واسعة تجعل منه جزءاً لا يتجزأ عن مجتمعه مساهماً في نموه وتطور محيطه الاجتماعي، فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية الرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسدية ونفسية واجتماعية وتربوية.

وترى حسناء (2017) أن حصة التربية الرياضية تعد جوهر العملية التربوية، فبدونها لا يمكننا تنمية وتطوير الاتجاهات، ومختلف الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية، لذلك وجب الإهتمام بها وإعطائها القدر الكافي من العناية والحرص من أجل تحقيق عملية التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، كما أن لحصة التربية الرياضية أهمية بالغة في حياة الفرد، كونها الوسيط في العملية التربوية والتعليمية، لأنها تخاطب الجسم والعقل، مع الجانب النفسي للإنسان وبالتالي لها أهمية بالغة في مرحلة التعلم الأساسي.

إن الوصول إلى فاعلية جوانب الحصة يتطلب توفر معلم تربية رياضية واع مؤهل وملم بمراحل التطوير التربوي والتحديث، وبمستوى المهارات الخاصة في إعطاء الحصة بحيث تسير نحو امتلاك المهارات المعرفية كي يقوم بدور فاعل في تنفيذ إجراءات الحصة وتحقيق أهدافها وما يتصل بها من حقائق ومعلومات وقدرة على تطبيق المهارات، وتوصيل المعلومات والإلمام باحتياجات التلميذ والبيئة المحيطة بهم، وأن يعمل بروح التربية الرياضية المعاصرة من تعاون وحرية منظمة وتشويق وإثارة للتعلم والتعليم والتدريب. (أبو نمرة وسعادة، 2000)

وحتى تكتمل فاعلية جوانب حصة التربية الرياضية لابد من استغلال البيئة المحيطة واستغلال تكنولوجيا التعليم المتوفرة في المدرسة، لأنها من أكثر الطرق فعالية لتحسين نوعية التعليم عن طريق تطوير وتحسين المرافق والتجهيزات الرياضية والتكنولوجية ذات العلاقة بحصة التربية الرياضية لتوفير بيئة تعليمية مناسبة، واستبدال الساحات والملاعب والمرافق الغير آمنة أو إزالة العوائق منها، وتحديث الإمكانيات لدعم التطوير التربوي، ومبادراته الهادفة إلى تحقيق الإقتصاد المعرفي. (النعيمي، 2007)

ويرى الباحثون أنه أصبح من الضروري الإهتمام بحصة التربية الرياضية التي تشكل التطبيق العملي لتطوير الأهداف التعليمية والتربوية وفق أسس علمية سليمة لضمان تحقيق أهداف الحصة العامة والخاصة للتوصل إلى مستوى الطموح، وكما هو معلوم أن معلم التربية الرياضية يشكل النقطة الرئيسية للتربية والتعليم وهو الذي يعمل على تحقيق هذه الأهداف من خلال استخدام أساليب ووسائل تعليمية وتربوية متنوعة تمتلك الفكرة المتطورة والحديثة وتناسب مع قدرات التلاميذ وتتلاءم مع قابليتهم وميولهم وروحهم ورغباتهم وأن يراعى في أنشطة الحصة حاجات التلاميذ بالإضافة إلى أمور فنية وإدارية عديدة، حيث أن حصة التربية الرياضية تعمل على صقل المواهب واكتشافها وإبرازها إلى حيز الوجود، وتعد المدرسة المؤسسة التعليمية والحقل الخصب لاكتشاف الموهوبين والواعدين والرافد الأول والأساسي للمنتخبات الرياضية في جميع المجالات والتخصصات الرياضية.

2/1 مشكلة البحث رغم ما يقال عن حصة التربية الرياضية أنها مجرد حصة للترفيه والألعاب الجماعية إلا أنها تبقى ذات أهمية بالغة ولها مكانتها الخاصة داخل الجدول الزمني للدروس وذلك لتلبية حاجات ورغبات التلاميذ من خلال الممارسة الرياضية المرهجة، فحصة التربية الرياضية تضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق احتياجاتهم وقدراتهم الحركية بالإضافة إلى تنمية وبلورة شخصية التلميذ وإعداده بديناً وعقلياً. (معزوي، 2015)

أصبحت التربية الرياضية جزءاً لا يتجزأ من عملية التربية والتعليم ولا تقل أهمية عن بقية المواد الأخرى، وتعد حصة التربية الرياضية الجزء الأهم من أجزاء البرنامج الدراسي للتربية الرياضية من خلال ما تقدمه من خبرات ومواد تعليمية، وهي جوهر العملية التعليمية والبنية الأساسية للحركة الرياضية والحلقة الأولى التي تبدأ فيها الحركة الرياضية لأي بلد، وهي من الأهمية بحيث وضعت لها الكثير من الأهداف الكبيرة التي تساهم مساهمة فعالة في بناء وصقل شخصية التلميذ وإعداده لخدمة مجتمعه، حيث تلعب حصة التربية الرياضية دوراً مؤثراً في تنمية وتطوير الاتجاهات والارتقاء بقدرات التلاميذ المتعددة،

وذلك لكونها نشاط تربوي هادف وموجه ويمارس تحت قيادة مؤهلة لهذا العمل، الأمر الذي يزيد من مسؤوليات حصة التربية الرياضية باعتبارها جزءاً من العملية التعليمية، خصوصاً وأن التلاميذ يمثلون القاعدة العريضة في الهرم الرياضي.

ومن خلال ملاحظة الباحثون أن حصة التربية الرياضية بوضعها وواقعها الحالي تمر بأزمة فعلية باعتبارها جزءاً من الأزمة الحقيقية التي يمر بها التعليم في بلادنا كونها من مجالات البرنامج التعليمي وذلك لما فرضته الظروف والتحديات التي يمر بها التعليم في بلادنا الجمن بشكل عام والرياضة المدرسية بشكل خاص من قصور في الوسائل والإمكانات وغياب البنية المنهجية والتنظيمية والتنفيذية، وازدحام التلاميذ في الفصل الدراسي الواحد علاوة على أن معظم من يعملون في هذا المجال ليسوا من المتخصصين مما يجعل من ذلك صعوبة بالغة لباقيها معلم التربية الرياضية في تنفيذ هذه الحصة بالشكل والأداء المطلوب، لذلك ارتأ الباحثون إجراء هذه الدراسة وذلك بهدف التعرف إلى واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب، ولفت انتباه المعنيين في وزارة التربية والتعليم ومكاتبها بالمحافظات إلى أهمية حصة التربية الرياضية في تحقيق الأهداف التربوية وصلح شخصية التلميذ وضرورة الإهتمام بها، بالإضافة إلى ما يجده معلمو التربية الرياضية من صعوبات وتحديات كبيرة أثناء قيامهم بواجبهم التربوي والتعليمي نظراً لتعدد المهام الموكلة إليهم والمسؤولية الملقاة على عاتقهم في بناء وتربية النشء على أسس وقواعد علمية سليمة في ظل كل هذه التحديات.

3/1 أهمية البحث :يمكن إنجاز أهمية الدراسة في ما يلي:

تعد هذه دراسة علمية لواقع حصة تمثل قاعدة أساسية للتثقيف الرياضي للتلميذ في المراحل التعليمية المختلفة، وتهدف إلى بناء التلميذ بديناً وفعالاً وعلمياً ونفسياً واجتماعياً.

- تساهم هذه الدراسة بإلقاء الضوء والتعرف بعمق إلى واقع حصة محممة ولفت انتباه المعنيين في وزارة التربية والتعليم ومكاتب التربية بالمحافظات بأهمية حصة التربية الرياضية.

- تعد هذه الدراسة وسيلة علمية موضوعية تساعد المسؤولين والمهتمين في وزارة التربية والتعليم في التعرف على الصعوبات التي يواجهها معلم التربية الرياضية من خلال عدم توفر منهج ومرجعية خاصة يلجأ إليها، خصوصاً وأنها مادة أساسية ومدرجة في النتيجة النهائية للتلاميذ في شهاداتهم وتعتمد في نتائجها النهائية في معظم المدارس على تقديرات مدرء المدارس.

4/1 أهداف البحث

- 1- التعرف إلى واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب.
- 2- التعرف إلى الفروق في واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب وفقاً لمتغيرات (الصفة الوظيفية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، التخصص، الجنس، موقع ومكان المدرسة، نوع المدرسة).

5/1 تساؤلات البحث

- 1- ما واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب وفقاً لمتغيرات (الصفة الوظيفية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، التخصص، الجنس، موقع ومكان المدرسة، نوع المدرسة)؟

6/1 مصطلحات البحث

حصة التربية الرياضية: تُعرف حصة التربية الرياضية على أنها الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية البدنية والتعليم في المدرسة، وحصة التربية الرياضية هي أيضاً الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة المدرسية وذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى. (ناهدة ونيلي، 2004)

التعليم الأساسي: هو تعليم يعد المتعلمين منذ المراحل الأولى ومن خلال عدد السنوات قد تطول أو تقصر طبقاً لإمكانات الدولة للمواطنة الواعية المنتجة، ويسلحهم بالقدر الضروري من المعارف والمهارات والخبرات التي تتفق وظروف البيئة التي يعيشون فيها والسلوكيات والأخلاقيات. (عطا، 1981)

الرياضة المدرسية: هي أنواع الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها التلاميذ من خلال حصة التربية الرياضية وأنشطة خارج الحصة، والتي تهدف إلى الارتقاء بقدرات التلاميذ عقلياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً. (شجاع، 2001).

1/2 الدراسات المشابهة

دراسة قادري (2011) والتي هدفت التعرف إلى واقع الممارسة الرياضية في المدارس الابتدائية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من ناحية الكفاءة البشرية والوسائل والفضاءات المخصصة لذلك، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على معلمي المدارس الابتدائية مثلو (10%) من مجتمع الدراسة وعينة من المدرء مثلو (6%) من مجتمع الدراسة واستخدم الباحث استمارة الاستبيان لجمع البيانات، وتوصلت النتائج إلى انعدام الرغبة لدى غالبية معلمي الطور الابتدائي في تدريس المادة وأن هناك إهمال في واقع الممارسة الرياضية من خلال حصة التربية الرياضية في الطور الابتدائي، وقلة الوسائل والمرافق الرياضية وعدم تكوين المعلمين تكويناً متخصصاً لدى معلمي الطور الابتدائي، وأوصت الدراسة بضرورة إعطاء الأهمية الكافية لتدريس التربية الرياضية في الطور الابتدائي بصورة فعلية، وضرورة إسناد تدريس مادة التربية الرياضية في الطور الابتدائي إلى متخصصين في المجال الرياضي، ومراعاة التقنية قبل إنجاز أي مدرسة من حيث الموقع، المساحة، احتوائها على المرافق الرياضية.

دراسة وطني (2011) التي هدفت التعرف إلى واقع درس التربية الرياضية في مدارس الجمهورية العربية السورية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية من خلال أداة الدرس والتجهيزات والدرس والمدرس نفسه، وشملت الدراسة عينة عشوائية بلغ عددها (200) مدرس ومدرسة، مثلت (12%) من المجتمع الأصلي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي للملاءمة وطبيعة الدراسة، وتم استخدام استبانة استبيان لجمع البيانات، بينت النتائج امتلاك غالبية معلمي التربية الرياضية الرغبة الحقيقية للقيام بواجبهم في تنفيذ درس التربية الرياضية وأن أنظمة الدرس الحالية لا تحقق الأهداف النفسية، ولا تساعد على اكتشاف المواهب الرياضية وأن العامل المادي يشكل عائقاً في وجه المعلم، وأوصت الدراسة إلى ضرورة المراجعة الجديدة لطريقة إخراج الدرس وفق الأدبيات العلمية والتجارب المتبعة في الدول المتطورة لغرض الحصول على أكبر المردودات البدنية والعقلية والذهنية والنفسية للتلاميذ.

دراسة القليل (2010) والتي هدفت إلى معرفة مدى ممارسة معلمي المرحلة الأساسية للنشاط المدرسي في مدارس مديرية البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم واستخدم الباحث المنهج الوصفي للملاءمة وطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (153) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من المجتمع الكلي للدراسة، واستخدم الباحث أداتين الأولى مكونة من (134) فقرة موزعة على خمسة مجالات، والثانية من (11) نشاطاً، وتوصلت النتائج إلى أن معلمي المرحلة الأساسية يمارسون النشاط المدرسي بدرجة متوسطة، والمجال الأكثر ممارسة مجال التخطيط والأقل مجال التنفيذ، وأوصت الدراسة إلى ضرورة أن تقدم إدارة المدرسة حوافز تشجيعية للمشرفين المبدعين على الأنشطة والرواج داخل المدرسة وخارجها مما يؤدي إلى تعزيز المعلم وزيادة فاعلية نمو ممارسة النشاط.

دراسة دودلي دكلي " (2010 Dudley. Dkely. A.P, Cotton. W) والتي هدفت إلى إعادة النظر في الكتابات المنشورة على فعالية التربية البدنية في تشجيع المشاركة في النشاط البدني والتمتع بالنشاط البدني وإتقان المهارات الحركية عند الأطفال والمراهقين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على مجموعة من الأطفال والمراهقين أعمارهم ما بين (5 إلى 18 سنة)، واستخدم مواقع البحث Science direct, ERIC, A+ duction, وكانت أهم النتائج أن الكتب والمنشورات التي تم الحصول عليها أفادت أن المشاركة في التربية البدنية والرياضية استهدفت تعزيز النشاط البدني وتحسين المهارات الحركية في المدارس الابتدائية والاستمتاع بالتربية البدنية والرياضية المدرسية، وأن المعلم المتمرس يحقق مستوى عالي من الجودة داخل الفصل في ضوء إدراكه للأهداف التربوية، وأن بعض الدراسات أشارت إلى أن التدخلات كان لها تأثير إيجابي على تنمية المهارات الحركية وكذلك التمتع بالنشاط البدني.

دراسة مورجان وهانسين (2007 Morgan & Hansen) هدفت إلى التعرف على كفاءة برامج التربية البدنية في المدارس الابتدائية من منظور الصعوبات التي تظهر من خلال خبرة مدرسي الفصول عند القيام بعملية التدريس، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (189) مدرساً من مدينة نيو ساو ويلز بأستراليا، واستخدم الباحثان استبانة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج عدم كفاءة المدرسين داخل برامج التربية البدنية في القيام بالتخطيط، والتنفيذ للمنهج، وتوقع النتائج، كتابة التقارير، والتقييم، وتحسن التربية البدنية ذات علاقة وثيقة بمستوى المدرسة، والابتكار البسيط، والاحتياجات المهنية للتعليم الخاصة.

دراسة عرب (2005) التي هدفت التعرف على الأسباب والعوامل التي تؤثر على تنفيذ درس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية بالإضافة إلى التوصل إلى دراسة تقييمية لوضع المعالجات العلمية الصحيحة المؤثرة على تنفيذ الدرس، وقد شملت عينة البحث على مدرسي بعض المدارس الأساسية المنتظمين في محافظة طولكرم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم استخدام استبانة استبيان لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن هناك إقبالاً كبيراً من قبل الطلبة للمشاركة في فعاليات درس التربية الرياضية، وافتقار أغلب المدارس إلى الإمكانيات والأدوات والأجهزة الضرورية لتنفيذ الدرس بالإضافة إلى أن محتوى الدرس غير متلائم مع الإمكانيات الموجودة في أغلب المدارس، كما وجد أن هناك حاجة من قبل المدرسين لإقامة دورات تطويرية وتأهيلية لهم، وأوصى الباحثون بضرورة توفير الأدوات والأجهزة الرياضية التي يمكن من خلالها تنفيذ درس التربية الرياضية بشكل أفضل.

دراسة أبو غنيم، وراضي (2003) التي هدفت إلى التعرف على أسباب ضعف الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة النجف الأشرف وقد اشتملت عينة الدراسة على عينة من مدرسي ومدرسات مادة التربية الرياضية في محافظة النجف الأشرف إذ تم اختيار (20) مدرساً و(20) مدرسة بالطريقة العشوائية البسيطة ليمثلوا عينة الدراسة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي للملاءمة وطبيعة الدراسة، وتم استخدام الملاحظة والتجريب واستبانة الاستبيان كأدوات لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: قلة الكادر التدريسي المتخصص في التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية بالإضافة إلى وجود اعتقاد خاطئ داخل المدرسة بعدم أهمية درس التربية الرياضية، وأوصت الدراسة بزيادة عدد الكادر المتخصص في التربية الرياضية وزيادة عدد الحصص الدراسية الأسبوعية في الجدول، بالإضافة إلى زيادة الثقافة العامة داخل المدرسة بأهمية درس التربية الرياضية النظري والعملية.

3. إجراءات البحث

1/3: **منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لمناسبتها وطبيعة البحث لتحقيق أهدافه.

2/3: **مجتمع البحث:** مثل مجتمع الدراسة من جميع معلمو ومعلمات ومشرفو (موجهو) التربية الرياضية ومدراء المدارس بمحافظة إب.

3/3: **مجالات الدراسة:**

المجال البشري: معلمو ومعلمات التربية الرياضية ومشرفو (موجهو) التربية الرياضية ومدراء مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب.

المجال الزمني: الفترة الزمنية بين 02 / 03 / 2019م - لغاية 30 / 04 / 2019م.

المجال المكاني: مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب ومراكز مكتب التربية والتعليم بمحافظة إب.

4/3: عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات ومشرفي (موجهي) التربية الرياضية ومدراء المدارس في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب، والجدول رقم (1) يبين توصيفاً لعينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة.

توصيف أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة:

1- توصيف أفراد العينة حسب المتغيرات المستقلة:

جدول رقم (1)

يوضح التكرار والنسبة المئوية لعينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن = 378)

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة %
الصفة الوظيفية	معلم تربية رياضية	205	54.2
	موجه أو مشرف	56	14.8
	مدرسة مدير	117	31.0
المؤهل العلمي	ثانوية فأقل	17	4.5
	دبلوم	116	30.7
	بكالوريوس	227	60.1
	أعلى من بكالوريوس	18	4.8
سنوات الخبرة	سنوات فأقل 5	51	13.5
	سنوات 6-10 من	88	23.3
	سنوات 10 من أكثر	239	63.2
التخصص	تربية رياضية	53	14.0
	تخصص آخر	325	86.0
الجنس	ذكر	311	82.3
	أنثى	67	17.7
موقع ومكان المدرسة	مدينة إب	242	64.0
	مدريات	136	36.0
نوع المدرسة	حكومية	238	63.0
	أهلية	140	37.0
المجموع			100%

يبين الجدول رقم (1) توزيعاً لأفراد عينة الدراسة حسب الصفة الوظيفية أن عدد (معلم) تربية رياضية بلغ (205) بنسبة مئوية (54.2%) وعدد (المشرفين أو الموجهين) بلغ (56) بنسبة مئوية (14.8%) بينما بلغ عدد (مدراء المدارس) حوالي (117) وبنسبة (31%).
ويبين الجدول توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي، أن عدد الحاصلين على مؤهل ثانوية فأقل بلغ (17)، وبنسبة مئوية (4.5%)، بينما بلغ عدد من يحملون مؤهل الدبلوم (116)، بنسبة مئوية (30.7%)، فيما بلغ عدد من يحملون مؤهل بكالوريوس (227)، بنسبة (60.1%)، وبلغ عدد من يحملون مؤهل أعلى من بكالوريوس (18)، بنسبة (4.8%)، كما يبين الجدول أن عدد أفراد العينة الذين لديهم خبرة (5 سنوات فأقل) بلغ (51) بنسبة مئوية (13.5%)، وأن عدد (88) لديهم خبرة من (6-10) سنوات بنسبة مئوية وصلت إلى (23.3%)، وأن عدد (239) لديهم خبرة أكثر من (10) سنوات وبنسبة مئوية (63.2%).

كما يوضح الجدول أن عدد تكرارات التخصص (تربية رياضية) بلغت (53) بنسبة مئوية (14%)، بينما بلغت عدد تكرارات (تخصص آخر) (325) بنسبة مئوية (86%).
ويبين الجدول أن عدد تكرارات الجنس (ذكر) بلغ (311) بنسبة مئوية (82.3%) بينما بلغ عدد تكرارات الجنس أنثى (67) وبنسبة مئوية (17.7%)، ويبين الجدول رقم (1) أن عدد تكرارات موقع ومكان المدرسة (مدينة إب) بلغ (242) وبنسبة مئوية (64%)، بينما بلغ عدد تكرارات موقع ومكان المدرسة (مدريات) بلغ (136) مدرسة بنسبة مئوية (36%)، كما يبين الجدول أن عدد تكرارات نوع المدرسة (حكومية) بلغت (238) مدرسة وبنسبة مئوية (63%)، بينما بلغ عدد تكرارات نوع المدرسة (أهلية) (140) مدرسة وبنسبة مئوية (37%).

5/3: أدوات جمع البيانات قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان لقياس " واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة اب". حيث احتوت الاستمارة بصورتها الأولية على قسمين كما يلي:

القسم الاول: تضمن البيانات الشخصية (الديموغرافية) لأفراد عينة الدراسة.

القسم الثاني: تناول خمسة محاور لواقع حصة التربية الرياضية.

قام الباحثون بتوزيع الاستمارة بعد تصميمها عرضها على عدد من الخبراء والبالغ عددهم (6) خبراء وذلك من أجل إخراجها بصورتها النهائية لتوزيعها على عينة الدراسة الأساسية، حيث شملت عبارات مجالات الدراسة على (61) فقرة.

المعاملات العلمية:

أولاً: اختبار صدق الأداة:

صدق المحتوى: للتأكد من صدق أداة الدراسة، قام الباحثون بعرض الأداة على عدد من المحكمين في مجال التربية الرياضية والبالغ عددهم (6) محكمين من ذوي الخبرة والكفاءة في كلية التربية الرياضية في جامعة صنعاء وجامعة حلوان بمصر، وتم تعديل بعض فقرات الاستبانة، وحذف بعض الفقرات بناءً على آراء وملاحظات المحكمين، حيث اشتملت الاستبانة بصورتها النهائية على (61) فقرة توزعت على (5) محاور.

اختبار معامل الصدق: معامل الصدق يعني إلى أي درجة يقيس المقياس ما صمم لقياسه فعلاً، ويساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد أظهرت نتائج التحليل أن معامل الصدق يساوي (0,973).

ثانياً: اختبار ثبات أداة الدراسة:

طريقة معامل ألفا: للتحقق من ثبات أداة الدراسة قام الباحثون بحساب معاملات الثبات باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) وطريقة التجزئة النصفية في قياس ثبات اختبار الاستبيان.

نجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي (0,946) وهي قيمة مرتفعة جداً تقترب من الواحد الصحيح.

طريقة التجزئة النصفية: أظهرت نتائج التحليل أن معامل ارتباط بيرسون يساوي (0,921) وهو معامل ارتباط قوي.

تصحيح أداة الدراسة: حساب المتوسط المرجح لتحديد اتجاه إجابات كل محور:

تم استخدام مقياس ليكرت (likert) ذي التدرج الخماسي لدرجات الموافقة، وهي على النحو الآتي: بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، وكبيرة (4) درجات، ومتوسطة (3) درجات، وقليلة (2) درجتان، وقليلة جداً (1) درجة واحدة، لتقدير واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة اب، وقد تم احتساب المتوسط المرجح لتحديد الاتجاه كما يلي:

الاتجاه الأول: (1 - 1,79) درجة موافقة قليلة جداً.

الاتجاه الثاني: (1,80 - 2,59) درجة موافقة قليلة.

الاتجاه الثالث: (2,60 - 3,39) درجة موافقة متوسطة.

الاتجاه الرابع: (3,40 - 4,19) درجة موافقة كبيرة.

الاتجاه الثالث: (4,20 - 5) درجة موافقة كبيرة جداً.

متغيرات الدراسة: وزعت متغيرات الدراسة بين متغيرات مستقلة Independent Variables (مؤثرة)، ومتغيرات معتمدة Dependent Variables (تابعة).

المتغيرات المستقلة:

1. الصفة الوظيفية: ولها ثلاثة فئات (معلم تربية رياضية، مشرف أو موجه، مدير مدرسة).

2. المؤهل العلمي: وله أربع فئات (ثانوية فأقل، دبلوم، بكالوريوس، أعلى من بكالوريوس).

3. سنوات الخبرة: ولها ثلاثة فئات (5 سنوات فأقل، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

4. التخصص: وله فئتان (تربية رياضية، تخصص آخر).

5. الجنس: وله فئتان (ذكر، أنثى).

6. موقع ومكان المدرسة: وله فئتان (مدينة اب، مديريات محافظة اب).

7. نوع المدرسة: وله فئتان (حكومية، أهلية).

المتغيرات التابعة: ولها خمسة محاور ويعبر عنها في الدراسة بالمتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة على فقرات كل محور وهي:

1-معلم التربية الرياضية. 2-الإمكانات 3- المناهج 4- حصة التربية الرياضية. 5- الإدارة المدرسية.

إجراءات الدراسة الأساسية: قام الباحثون بإجراء التطبيق الأساسي وهو توزيع الاستبانة على العينة الأساسية للدراسة ابتداءً من تاريخ 2019/03/02 واستمر حتى تاريخ 2019/04/30م، حيث تم طباعة وتوزيع (500) استبانة، تم استرجاع (390) استبانة بنسبة (78%)، وعدد (110) استبانة بنسبة (22%) لم يتم الحصول عليها، ومن ثم قام الباحثون بتفريغ الاستبانات ببرنامج إكسل (Excel) لعدد (378) استبانة بنسبة

(75,6)، ابتداءً من تاريخ 2019/05/06 ولمدة أسبوع وترقيم كل استبيان تم تفرغته للبرنامج، وتم إلغاء عدد (12) استبانة بنسبة (2,4%) من الاستبانات الفعلية وذلك بسبب عدم صلاحية استباناتهم في استكمال تعبئة فقرات المجالات، وبعضها لعدم وجود البيانات الشخصية ليصبح العدد الفعلي (378) استبانة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحثون برنامج التحليل الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات ضمن الأساليب والمعالجات الإحصائية الآتية:

- اختبار معامل الصدق (Validity). - اختبار معامل الثبات ألفا كرونباخ (Reliability). - اختبار التجزئة النصفية. - التكرارات والنسب المتوية.
- المتوسطات والانحرافات المعيارية. - اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA). - اختبار المقارنات المتعددة (Scheffe Post Hoc). - اختبار العينات المستقلة (T Test).

0/4 عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

1/4: عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشتها وتفسيرها:- والذي ينص على ما يلي:-

"ما واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب" للإجابة على هذا التساؤل فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد العينة على "واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب" حسب كل محور

جدول رقم (2)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة حسب محور معلم التربية الرياضية (ن = 378)

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الترتيب
4	يملك الرغبة الحقيقية في العمل الرياضي الفعلي في حصة التربية الرياضية.	4.13	0.909	كبيرة	1
14	يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ.	3.81	0.919	كبيرة	2
9	يراعي توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ الحصة.	3.78	0.872	كبيرة	3
10	يحرص على الاستغلال الأمثل للوقت عند تنفيذ الحصة.	3.78	0.93	كبيرة	4
12	يملك دراية بقواعد وقوانين مختلف الرياضات.	3.76	0.952	كبيرة	5
5	يقدر الزمن اللازم لتحقيق الأهداف.	3.66	0.907	كبيرة	6
7	يشرح كيفية أداء المهارة المتعلمة بصورة واضحة.	3.64	0.943	كبيرة	7
1	يتفهم الأهداف التربوية العامة.	3.62	0.875	كبيرة	8
2	يختار الأهداف التعليمية المناسبة للمرحلة العمرية التي يدرسها.	3.6	0.953	كبيرة	9
8	يقدم النموذج السليم للمهارة أثناء حصة التربية الرياضية.	3.6	0.872	كبيرة	10
6	يضع خطط فصلية وسنوية للنشاط الرياضي قابلة للتنفيذ ضمن الإمكانيات المتاحة.	3.46	1.126	كبيرة	11
11	يعد خطة الحصة إعداداً جيداً.	3.43	1.051	كبيرة	12
13	يملك معرفة ودراية بقواعد الإسعافات الأولية .	3.43	1.01	كبيرة	13
3	يصنف الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إلى (معرفية، وجدانية، مهارية)	3.26	1.065	متوسطة	14
	المحور ككل	3.64	0.701	كبيرة	

تبين نتائج الجدول رقم (2) أن تقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال معلم التربية الرياضية جاءت بدرجة كبيرة، حيث حصلت الفقرة رقم (4) والتي نصت على أن المعلم "يملك الرغبة الحقيقية للعمل الرياضي الفعلي في حصة التربية الرياضية"، احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.13) وانحراف معياري (0.909)، وبمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، وهذه النتيجة تؤكد أهمية معلم التربية الرياضية، وأنه يمثل حيز الزاوية وهو الركن الركيز في عملية تعليم

مادة التربية الرياضية، وحلت الفقرة رقم (14) والتي نصت على "يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.81) وانحراف معياري (0.919) وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، ويعزو الباحثون ذلك إلى الوعي الذي يمتلكه معلمو ومعلمات التربية الرياضية ولسهولة تطبيق ذلك خصوصاً في مراحل التعليم الأولية التي تغلب عليها ألعاب التشويق وكذلك فهم وتطبيق أساسيات الحركات والألعاب الرياضية بمعايير بسيطة، وذلك تجنباً لحدوث أي إصابات أو إصابات، واحتلت الفقرة رقم (3) والتي نصت على "يصنف الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إلى معرفية، وجدانية، مهارية" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.26) وانحراف معياري (1.065) وتمثل أهمية نسبية بدرجة متوسطة، ويعزو الباحثون ذلك إلى بعض الصعوبة في تصنيف الأهداف خصوصاً عند المعلمين الغير المتخصصين في المجال الرياضي إضافة إلى الاهتمام بالجانب التطبيقي أكثر من الجانب النظري وذلك لعدم توفر مناهج مدرسي ودليل لمعلم التربية الرياضية موزع في المدارس يستفيد منه المعلم في جانب تحضير وإعداد الحصة من الجانب النظري، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة على هذا المجال (64، 3) وانحراف معياري (0.701)، وهو يقابل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة وظيفي (2011)، ودراسة عرب (2005) على امتلاك غالبية معلمي التربية الرياضية الرغبة الحقيقية للقيام بواجبهم في تنفيذ درس التربية الرياضية، بينما اختلفت هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة قادري (2011)، حيث أظهرت انعدام الرغبة لدى غالبية معلمي الطور الابتدائي في تدريس المادة، كما أن هذه النتيجة لا تتفق مع دراسة الفطيش (2010)، حيث أظهرت أن معلمي التربية الرياضية يمارسون النشاط الرياضي بدرجة متوسطة.

جدول رقم (3)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة حسب محور الإمكانيات (ن = 378)

الترتيب	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
1	كبيرة	1.061	3.8	يتوفر في المدرسة ملعب كرة قدم.	2
2	كبيرة	0.948	3.5	يوجد في المدرسة ساحة واسعة للممارسة الرياضية.	1
3	متوسطة	1.348	2.97	توجد حقيبة خاصة بالإسعافات الأولية في حالة إصابة التلاميذ في حصة التربية الرياضية.	8
4	متوسطة	1.126	2.79	تمتيز الملاعب والمساحات المتاحة بمطابقتها لعنصر الأمن والسلامة.	11
5	قليلة	1.095	2.54	تناسب الأدوات الرياضية مع أعداد التلاميذ.	6
6	قليلة	1.122	2.53	تتوفر في المدرسة أدوات رياضية لكافة الألعاب الرياضية الفردية والجماعية.	4

تابع جدول رقم (3)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة حسب محور الإمكانيات (ن = 378)

الترتيب	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
7	قليلة	1.38	2.37	تخصص ميزانية محددة سنوياً للنشاط الرياضي.	10
8	قليلة	1.198	2.31	تتوافر في المدرسة وسائل رياضية تعليمية.	12
9	قليلة	1.323	2.16	توجد غرفة مخصصة لمعلم التربية الرياضية.	7
10	قليلة	1.251	1.97	توجد غرفة غير مناسبة لتغيير ملابس التلاميذ وحفظها.	9
11	قليلة جداً	1.136	1.69	يتوفر في المدرسة صالة رياضية متعددة الأغراض.	3
12	قليلة جداً	0.692	1.21	يتوفر في المدرسة مسبح تعليمي.	5
	قليلة	0.791	2.49	المحور ككل	

يبين من الجدول رقم (3) أن الفقرة رقم (2) والتي نصت على "يتوفر في المدرسة ملعب كرة قدم" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.8) وانحراف معياري (1.061)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، وهذه نتيجة منطقية حيث أن ملعب كرة القدم يعد من أساسيات بناء المدارس، ولعبة كرة القدم لا تحتاج إلى إمكانيات وموازنات كبيرة ويسهل ممارستها بأقل التكاليف على المساحات الترابية على عكس بعض الألعاب الأخرى، وحلت الفقرة رقم (1) والتي نصت على "يوجد في المدرسة ساحة واسعة للممارسة الرياضية" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.5) وانحراف معياري (0.948)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، وهذه نتيجة منطقية ويعزو الباحثون ذلك إلى أن توفر المساحات من الأساسيات التي تضعها الدولة في الحسبان عند بناء أي مدرسة، واحتلت الفقرة رقم (5) والتي نصت على "يتوفر في المدرسة مسبح تعليمي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.21) وانحراف معياري (0.692)، وتمثل

أهمية نسبية بدرجة قليلة جداً، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن التجهيزات مثل الصالات المغلقة والمساح تتطلب موازنات كبيرة وتقع في الأساس على عاتق الدولة التي تعجز عن توفير ذلك نظراً لسوء التخطيط وكذلك للتدهور والانهيار الاقتصادي في ظل هذه الظروف الصعبة التي تعيشها بلادنا اليمن الذي تفتقر لأبسط مقومات الحياة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد العينة على هذا المجال ككل (2,49) وانحراف معياري (0,791)، وهو يقابل أهمية نسبية بدرجة قليلة، ويرى الباحثون أن الإمكانيات المادية للمؤسسات التعليمية تلعب دوراً بارزاً وهاماً في توفير الأدوات والمعدات والأجهزة والمنشآت اللازمة لتنفيذ النشاط الرياضي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة قادري (2011)، ودراسة وطني (2011)، ودراسة عزب (2005).

جدول رقم (4)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة حسب محور المناهج (ن = 378)

الترتيب	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
1	كبيرة جداً	0.927	4.46	يسهم توفر الكتاب المدرسي للتربية الرياضية في تحقيق التجانس بين الجانب النظري والتطبيقي.	7
2	كبيرة جداً	0.894	4.45	يسهم توفر المنهاج في تنفيذ حصة التربية الرياضية بالأسلوب العلمي.	4
3	كبيرة جداً	0.869	4.43	يساعد توفر المنهاج على استغلال المعطيات العلمية لبناء المعارف.	5
4	كبيرة	1.283	4.01	تدخل مادة التربية الرياضية ضمن تقويم التلاميذ.	2
5	متوسطة	1.392	2.77	يتم التعامل مع مادة التربية الرياضية كإداة أساسية.	9
6	قليلة	1.143	2.53	تتوافر الوسائل النظرية والتطبيقية لحصة التربية الرياضية لتحقيق الأهداف.	6
7	قليلة	1.274	2.14	يوجد دليل رسمي لمعلم التربية الرياضية.	3
8	قليلة	1.157	1.86	تزود الوزارة معلم التربية الرياضية بما يستجد من تطورات في القوانين الرياضية.	8
9	قليلة جداً	1.155	1.73	يشارك المعلم في تصميم مناهج للتربية الرياضية.	11
10	قليلة جداً	1.114	1.72	تعقد الوزارة دورات خاصة بمعلمي التربية الرياضية لإطلاعهم على كل جديد.	10
11	قليلة جداً	0.906	1.44	يتوفر مناهج مدرسي خاص بمادة التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي.	1
	متوسطة	0.542	2.87	المحور ككل	

يبين الجدول رقم (4) أن الفقرة رقم (7) والتي نصت على "يسهم توفر الكتاب المدرسي للتربية الرياضية في تحقيق التجانس بين الجانب النظري والتطبيقي" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.46) وانحراف معياري (0.927)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة جداً، وهذه نتيجة منطقية ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الكتاب المدرسي عبارة عن نظام كلي يتناول عنصر المنهاج، حيث يشمل على الأهداف والتقويم ويهدف إلى مساعدة المعلم والمتعلم في تحقيق الأهداف المتوخاة، وهو وسيلة من وسائل تنفيذ المنهاج، ومرجع للمعارف العلمية لما يجوي من أفكار، ويعد أداة عمل ودليل ومرشد ومصدر للمعرفة، واحتلت الفقرة رقم (4) والتي نصت على "يسهم توفر المنهاج في تنفيذ حصة التربية الرياضية بالأسلوب العلمي." المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.45) وانحراف معياري (0.894)، وتمثل درجة موافقة كبيرة جداً، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن المنهاج المدرسي له أهمية جوهرية حيث يساعد المتعلم على إدراك المهارات الرياضية والحصول على معلومات ومعارف رياضية ويعد دليلاً وإطاراً يسهم في تحديد الخبرات وتحقيق ما يهدف إليه النظام التعليمي، وحلت الفقرة رقم (1) والتي نصت على "يتوفر مناهج مدرسي خاص بمادة التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.44) وانحراف معياري (0.906)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة قليلة جداً، وهذه نتيجة منطقية حيث أن مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب ومديرياتها لم يوزع لها مناهج خاص بمادة التربية الرياضية، يقابل ذلك توفر مناهج دراسي مطبوع وموزع في مدارس أمانة العاصمة حسب إفادة بعض المسؤولين في مكتب التربية والتعليم بأمانة العاصمة، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة عزب (2005)، ودراسة قادري (2011)، حيث أشارت إلى توفر مناهج دراسي للتربية الرياضية وأن من يقوم بالتخطيط للمناهج هم أعضاء ممثلين التدريس في الكليات وموجهي ومعلمي التربية الرياضية ومجلس الآباء.

جدول رقم (5)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة حسب محور حصة التربية الرياضية (ن = 378)

الترتيب	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
1	كبيرة جداً	0.707	4.66	تساعد حصة التربية الرياضية على اكتشاف المبدعين والموهوبين رياضياً.	6
2	كبيرة جداً	0.747	4.57	تعمل حصة التربية الرياضية على رفع اللياقة البدنية لدى التلاميذ.	7
3	كبيرة جداً	0.782	4.49	تشجع حصة التربية الرياضية دوافع التنافس بين التلاميذ.	8
4	كبيرة جداً	0.743	4.46	تسهم حصة التربية الرياضية في تنمية العمل الجماعي والتنافس الشريف لدى التلاميذ.	9
5	كبيرة جداً	0.83	4.45	تعمل حصة التربية الرياضية على تنمية المهارات الحركية والقوام السليم للتلاميذ.	5
6	كبيرة جداً	0.886	4.42	تشجع حصة التربية الرياضية حاجات ورغبات وميول التلاميذ.	4
7	كبيرة جداً	0.905	4.34	تسهم حصة التربية الرياضية في تزويد التلاميذ بقوانين الألعاب الرياضية المختلفة.	10
8	كبيرة جداً	0.813	4.29	تعمل حصة التربية الرياضية على تنمية العادات الصحية مثل النظام والنظافة والمحافظة على البيئة.	12
9	كبيرة جداً	0.906	4.23	تسهم حصة التربية الرياضية في غرس السلوكيات الحسنة لدى التلاميذ.	1
10	كبيرة جداً	0.885	4.2	تعمل حصة التربية الرياضية على نشر الثقافة الرياضية وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.	11
11	كبيرة	0.895	4.16	تقدم حصة التربية الرياضية مفاهيم جديدة في حياة التلاميذ	3
12	كبيرة	0.846	4.15	تسهم المشاركة في حصة التربية الرياضية في تنمية الاتجاهات التربوية والقيم الخلقية والتنمية المعرفية لدى التلاميذ	2
	كبيرة جداً	0.669	4.37	المحور ككل	

يتضح من الجدول رقم (5) أن الفقرة رقم (6) والتي نصت على "تساعد حصة التربية الرياضية على اكتشاف المبدعين والموهوبين رياضياً" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.66) وانحراف معياري (0.707) وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة جداً، وهذه نتيجة منطقية حيث أن حصة التربية الرياضية هي الركن الأساسي في تكوين وإعداد النشء من النواحي البدنية والمعرفية والوجدانية، فهي تمثل الجانب التطبيقي والعملية وهي المنتفض الذي يجد فيه التلاميذ غايتهم ومرادهم فيفرغون فيها طاقاتهم ويظهرون قدراتهم ومهاراتهم ومواهبهم في مختلف المجالات، وجاءت الفقرة رقم (7) والتي نصت على "تعمل حصة التربية الرياضية على رفع اللياقة البدنية لدى التلاميذ" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.57) وانحراف معياري (0.747)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة جداً، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن حصة التربية الرياضية تمثل الجانب التطبيقي للتربية الرياضية وهي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية وإعداد التلميذ من الناحية البدنية، حيث تسهم حصة التربية الرياضية في تنمية ورفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية مثل القلب والرئتين وتأثير الجهود عليها من حمّة ومدى مقاومتها للتعب الناجم عن هذا المجهود من حمّة أخرى، وبالتالي تعمل على تحسين الأداء الجسدي ورفع اللياقة البدنية للتلميذ، حيث تشكل اللياقة البدنية أساساً للتربية الرياضية وتؤهل التلاميذ للاشتراك في الأنشطة الرياضية المختلفة، وأيضاً للتأهيل للحياة الكاملة، وحلت الفقرة رقم (2) والتي نصت على "تسهم المشاركة في حصة التربية الرياضية في تنمية الاتجاهات التربوية والقيم الخلقية والتنمية المعرفية لدى التلاميذ" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (4.15) وانحراف معياري (0.846)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، وبغض النظر عن ترتيب الفقرة فقد حصلت على درجة موافقة وأهمية نسبية كبيرة، وهذا يعكس بصورة واضحة أهمية حصة التربية الرياضية، وما يجب على المعلم فعله والقيام بواجبه أثناء تنفيذ حصة التربية الرياضية نحو تظمين السلوكيات الأخلاقية الحميدة في أنشطة ومواقف التلاميذ، وذلك عن طريق امتداح السلوكيات الحسنة والإيجابية والأخلاق الحميدة، وإدانة ونقد السلوكيات المخالفة للقيم الأخلاقية، حتى ينعكس ذلك بصورة إيجابية في سلوكيات وأخلاقيات التلاميذ، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة لهذا المحور (4.37) وانحراف معياري (0.669)، ويقابل أهمية نسبية بدرجة كبيرة جداً، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة قادري (2011)، حيث أظهرت نتائج تلك الدراسة مساهمة حصة التربية الرياضية في تنمية المهارات الحركية للتلاميذ وتنمية الاتجاهات التربوية والمعرفية والقيم الخلقية وتنمية اللياقة البدنية وتعلم العادات الصحية السليمة، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة وطني (2011)، في أن الأظلمة الحالية لحصة التربية الرياضية غير مفيدة ولا تحقق الأهداف النسبية ولا تساعد على إكساب المواهب الرياضية للتلاميذ.

جدول رقم (6)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة حسب محور الإدارة المدرسية (ن = 378)

الترتيب	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
1	كبيرة	0.964	3.99	تمتص الإدارة المدرسية الصلاحية الكاملة لمعلم التربية الرياضية في تنفيذ الحصة.	4
2	كبيرة	0.966	3.81	تشجع الإدارة المدرسية الأنشطة والفعاليات الرياضية على مدار العام الدراسي.	9
3	كبيرة	0.949	3.78	تمتلك الإدارة المدرسية وعي بأهمية حصة التربية الرياضية.	1
4	كبيرة	0.985	3.61	تساعد الإدارة المدرسية معلم التربية الرياضية على القيام بمسؤولياته وأداء أدواره بفعالية.	10
5	كبيرة	1.004	3.58	تعزز الإدارة المدرسية إنجازات معلم التربية الرياضية ومجوده بالطرق والأساليب المناسبة.	5
6	متوسطة	1.011	3.33	تساهم الإدارة المدرسية في نشر الوعي بأهمية حصة التربية الرياضية.	12
7	متوسطة	1.07	3.32	تتابع الإدارة المدرسية المشكلات المتعلقة بحصة التربية الرياضية وتساهم في حلها.	6
8	متوسطة	1.063	3.27	تتخذ الإدارة المدرسية الإجراءات اللازمة لتوفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ حصة التربية الرياضية.	8
9	متوسطة	1.081	3.26	تقيم الإدارة المدرسية معلم التربية الرياضية في ضوء معايير واضحة ومحددة للأداء.	11
10	متوسطة	0.997	3.24	تساعد الإدارة المدرسية المعلم في تحديد احتياجات التلاميذ وتصنيفها في المجالات المختلفة.	7
11	متوسطة	1.071	3.18	تهتم الإدارة المدرسية بمادة التربية الرياضية بنفس اهتمامها بالمواد الدراسية الأخرى.	2
12	متوسطة	1.036	3.17	تخصص الإدارة المدرسية جزءاً من وقتها لمتابعة تنفيذ حصة التربية الرياضية.	3
	كبيرة	0.838	3.46	المحور ككل	

يبين من الجدول رقم (6) أن الفقرة رقم (4) والتي نصت على "تمتص الإدارة المدرسية الصلاحية الكاملة لمعلم التربية الرياضية في تنفيذ الحصة" احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.99) وانحراف معياري (0.964)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، ويعزو الباحثون ذلك إلى وعي الإدارة المدرسية بأهمية حصة التربية الرياضية في بناء وإعداد التلاميذ إعداداً متكاملماً من النواحي البدنية والمعرفية، بالإضافة إلى النظرة الإيجابية التي تراها الإدارة المدرسية في معلم التربية الرياضية وكفاءته في أداء واجباته والقيام بعمله على أكمل وجه، حيث وأن الإدارة المدرسية هي حلقة الوصل بين المعلم والمتعلم والبيئة والمجتمع وذلك من خلال موقعها في رأس الصرح العلمي داخل المدرسة، وحلت الفقرة رقم (9) والتي نصت على "تشجع الإدارة المدرسية الأنشطة والفعاليات الرياضية على مدار العام الدراسي" في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.81) وانحراف معياري (0.966)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، وهذه نتيجة منطقية حيث أن النشاط المدرسي ممثلاً بحصة التربية الرياضية يعتبر ركيزة أساسية من ركائز المنهج المدرسي وعامل مهم في بناء الشخصية للتلميذ وإكسابه الاتجاهات والقيم، وتعمل على تعديل السلوك غير السوي وتساعد في اكتشاف المواهب والقدرات لدى التلاميذ، كما أنها تساعد في توثيق الصلة بين التلاميذ أنفسهم من جهة وبين المعلمين وإدارة المدرسة والأسرة والمجتمع من جهة أخرى، بينما احتلت الفقرة رقم (3) والتي نصت على "تخصص الإدارة المدرسية جزءاً من وقتها لمتابعة تنفيذ حصة التربية الرياضية" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.17) وانحراف معياري (1.063)، وتمثل أهمية نسبية بدرجة متوسطة، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الموقع المكاني لمعظم الإدارات المدرسية من خلال الإطار العام للمبنى الدراسي يكون مطلاً على الساحة الخاصة بممارسة النشاط الرياضي مما يتيح لها الاطلاع على أنشطة وفعاليات الحصة، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة لهذا المحور (3.46) وانحراف معياري (0.838)، ويقابل أهمية نسبية بدرجة كبيرة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة القطيش (2010) حيث أشارت النتائج إلى اهتمام إدارات المدارس بحصة التربية الرياضية وتعاونها مع المعلمين، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة وطني (2011) ودراسة عزب (2005) ودراسة أبو غنيم (2003) التي أظهرت قصوراً في اهتمام الإدارة المدرسية وقلة وعيها بأهمية حصة التربية الرياضية.

2/4: عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشتها وتفسيرها:- والذي ينص على ما يلي:-

- هل توجد فروق دالة إحصائية في واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب وفقاً لمتغيرات (الصفة الوظيفية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، التخصص، الجنس، موقع ومكان المدرسة، نوع المدرسة)؟

للإجابة على هذا التساؤل:

تم استخدام اختبار التباين الأحادي One Way ANOVA مع المتغيرات التي تحتوي على أكثر من فئتين وهي (الصفة الوظيفية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة) وذلك لحساب مجموع ومتوسط المربعات وقيمة التباين F ومستوى الدلالة الإحصائية. وتم استخدام اختبار العينات المستقلة (Independent T Test) مع المتغيرات التي تحتوي على فئتين فقط وهي (التخصص، الجنس، موقع ومكان المدرسة، نوع المدرسة) وذلك لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T ومستوى الدلالة الإحصائية.

أولاً: اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) مع المتغيرات (الصفة الوظيفية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)

1- حسب متغير الصفة الوظيفية:

جدول رقم (7)

يوضح اختبار التباين الأحادي ANOVA لمتوسط تقديرات أفراد العينة حسب متغير الصفة الوظيفية (ن = 378)

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة التباين F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المحور
*.000	11.243	5.235	2	10.470	معلم التربية الرياضية
.701	.356	.223	2	.446	الإمكانيات
*.022	3.855	1.115	2	2.229	المنهاج
*.000	8.261	3.569	2	7.137	حصة التربية الرياضية
*.000	8.134	5.509	2	11.017	الإدارة المدرسية

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

تشير نتائج تحليل التباين في جدول رقم (7) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة عند جميع مجالات واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب تعزى لمتغير الصفة الوظيفية باستثناء مجال (الإمكانيات). ولمعرفة مصدر الاختلاف أو الفروق فقد تم إجراء المقارنات المتعددة باستخدام اختبار (Scheffe) حيث أشارت نتائج المقارنات المتعددة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات (فئة معلم التربية الرياضية ومتوسط تقديرات فئة مشرف أو موجه) من جهة حول محور معلم التربية الرياضية تعزى لمتغير الصفة الوظيفية، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات (فئة معلم التربية الرياضية ومتوسط تقديرات فئة مدير مدرسة) من جهة أخرى تعزى لمتغير الصفة الوظيفية، وذلك لصالح تقديرات ذوي الصفة الوظيفية (معلم تربية رياضية)، ويعزو الباحثون ذلك إلى انخراط المعلم في هذا المجال وأنه أكثر احتكاكاً وملازمة لحصة التربية الرياضية بحكم عمله في الميدان، وامتلاكه للدرجة الحقيقية للعمل الجاد في حصة التربية الرياضية وتفهمه للأهداف التربوية وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه وطني (2011) بأن المعلم هو محور العملية التعليمية والذي تقع على عاتقه التخطيط لهذه العملية وإدارتها وتنفيذها.

جدول رقم (8)

يوضح المقارنات المتعددة باستخدام اختبار (Scheffe) لمحاور الدراسة حسب متغير الصفة الوظيفية (ن = 378)

المحاور	الصفة الوظيفية	معلم تربية رياضية	مشرف أو موجه	مدير مدرسة	المتوسط الحسابي	Sig. مستوى الدلالة
معلم التربية الرياضية	معلم تربية رياضية	-	0.19921	0.37136*	3.7847	0.000
المنهاج	مشرف أو موجه	0.19047	-	0.23815*	3.0455	0.025
حصة التربية الرياضية	معلم تربية رياضية	-	.33494*	0.23698*	4.4927	0.004 0.008
الإدارة المدرسية	مدير مدرسة	0.34894*	0.42421*	-	3.7144	0.001 0.007

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

تشير نتائج المقارنات المتعددة في الجدول رقم (8) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة لفئة (مشرف أو موجه ومتوسط تقديرات فئة معلم تربية رياضية) من جهة حول محور الدراسة (المنهاج) تعزى لمتغير الصفة الوظيفية، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة لفئة (مشرف أو موجه وفئة مدير مدرسة) من جهة أخرى تعزى لمتغير الصفة الوظيفية وذلك لصالح تقديرات ذوي الصفة الوظيفية مشرف أو موجه. تشير نتائج المقارنات المتعددة في الجدول رقم (8) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة لفئة (معلم تربية رياضية) من جهة ومتوسط تقديرات عينة الدراسة لفئة (مدير مدرسة ومشرف أو موجه) من جهة أخرى عند محور حصة التربية الرياضية تعزى لمتغير الصفة الوظيفية، وذلك لصالح تقديرات ذوي الصفة الوظيفية (معلم تربية رياضية)، ويعزو الباحثون ذلك إلى طبيعة عمل معلم التربية الرياضية وانخراطه في مجال التطبيق العملي لحصة التربية الرياضية، واندماجه مع التلاميذ، وإدراكه لأهمية حصة التربية الرياضية وأنها ترمي إلى مستوى أوسع من مجرد نشاط للترفيه والتسلية والمتعة، ولما لها من أهمية في اكتساب المهارات وتمييزها، وتلبية رغبات وميول التلاميذ. كما تشير نتائج المقارنات المتعددة في الجدول رقم (8) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة لفئة (مدير مدرسة) من جهة ومتوسط تقديرات عينة الدراسة لفئة (معلم تربية ومشرف أو موجه) من جهة أخرى عند محور الإدارة المدرسية تعزى لمتغير الصفة الوظيفية، وذلك لصالح تقديرات ذوي الصفة الوظيفية (مدير المدرسة)، وهذا يعني أن فئة مدير مدرسة أكثر تأثيراً في واقع حصة التربية الرياضية عند (محور الإدارة المدرسية) من فئة معلم تربية رياضية وفئة مشرف أو موجه، وهذه نتيجة منطقية من خلال موقع مدير المدرسة على رأس الصرح التربوي، حيث يعتبر مدير المدرسة هو القائد التربوي الذي يقع على عاتقه تذليل الصعوبات، والتغلب على العقبات التي تحول دون تقدم العملية التعليمية في المدرسة.

حسب متغير المؤهل العلمي

جدول رقم (9)

يوضح اختبار التباين الأحادي ANOVA لمتوسط تقديرات أفراد العينة حسب متغير المؤهل العلمي (ن = 378)

المحور	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة التباين F	مستوى الدلالة الإحصائية
معلم التربية الرياضية	3.507	3	1.169	2.408	.067
الإمكانات	2.446	3	.815	1.307	.272
المنهاج	.572	3	.191	.648	.585
حصة التربية الرياضية	1.086	3	.362	.806	.491
الإدارة المدرسية	2.434	3	.811	1.156	.327

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

أشارت نتائج اختبار تحليل التباين في جدول رقم (9) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة عند جميع محاور الدراسة لواقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة اب، تعزى لمتغير المؤهل العلمي ويعزو الباحثون ذلك إلى الظروف البيئية والاجتماعية والثقافية التي يعيشها المعلمون من كل المؤهلات حالت / منعت أن يكون هناك فروق لدى كل المؤهلات، ومن هنا يمكن أن لا توجد فروق.

2- حسب متغير سنوات الخبرة:

جدول رقم (10)

يوضح اختبار التباين الأحادي ANOVA لمتوسط تقديرات أفراد العينة حسب متغير سنوات الخبرة (ن = 378)

المحور	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة التباين F	مستوى الدلالة الإحصائية
معلم التربية الرياضية	9.222	2	4.611	9.834	*.000
الإمكانات	13.686	2	6.843	11.554	*.000
المنهاج	2.805	2	1.403	4.878	*.008
حصة التربية الرياضية	.474	2	.237	.527	.591
الإدارة المدرسية	18.093	2	9.047	13.741	*.000

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

أظهرت نتائج تحليل التباين في جدول رقم (10) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة عند جميع محاور الدراسة لواقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة اب تعزى لمتغير (سنوات الخبرة) باستثناء محور (حصة التربية الرياضية).

ولمعرفة مصدر الاختلاف أو الفروق فقد تم إجراء المقارنات المتعددة باستخدام اختبار (Scheffe) حيث أشارت نتائج المقارنات المتعددة في الجدول رقم (10) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط تقديرات عينة الدراسة لفئة خبرة (5 سنوات فأقل) وفئة خبرة (أكثر من 10 سنوات) لمحاور الدراسة (معلم تربية رياضية، الامكانيات، المنهاج، الإدارة المدرسية) تعزى لمتغير الخبرة وذلك لصالح تقديرات ذوي الخبرة (5 سنوات فأقل)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الخريجين الجدد لديهم دافعية ونشاط أكبر للعمل في مجال التعليم للوصول إلى مستوى الطموح، وأنهم يمتلكون معرفة أكثر في المستجدات الرياضية من خلال الاطلاع المستمر على التطورات الحديثة المتعلقة بحصة التربية الرياضية، يقابل ذلك قصوراً لدى وزارة التربية والتعليم في إجراء وعقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية لإطلاعهم على المستجدات والقوانين الحديثة في مجال التربية الرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود منهاج خاص بمادة التربية الرياضية، وعدم إشراك ذوي الخبرات في إعداد منهاج للتربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي.

جدول رقم (11)

يوضح المقارنات المتعددة باستخدام اختبار (Scheffe) لمحاور الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة

المحور	سنوات الخبرة	5 سنوات فأقل	من 6 - 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	المتوسط الحسابي	Sig. مستوى الدلالة
معلم التربية الرياضية	5 سنوات فأقل	-	0.25533	0.44623*	3.9818	0.000
الإمكانات	5 سنوات فأقل	-	0.32232	0.54692*	2.9085	0.000
المنهاج	5 سنوات فأقل	-	0.09172	0.22786*	3.0339	0.023
الإدارة المدرسية	5 سنوات فأقل	-	0.50388*	0.65455*	3.9935	0.002 0.000

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

أشارت نتائج المقارنات المتعددة في الجدول رقم (11) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط تقديرات عينة الدراسة لفئة خبرة (5 سنوات فأقل) وفئة خبرة (أكثر من 10 سنوات) لمحاور الدراسة (معلم تربية رياضية، الامكانيات، المنهاج، الإدارة المدرسية) تعزى لمتغير الخبرة وذلك لصالح تقديرات ذوي الخبرة (5 سنوات فأقل)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الخريجين الجدد لديهم دافعية ونشاط أكبر للعمل في مجال التعليم للوصول إلى مستوى الطموح، وأنهم يمتلكون معرفة أكثر في المستجدات الرياضية من خلال الاطلاع المستمر على التطورات الحديثة المتعلقة بحصة التربية الرياضية، يقابل ذلك قصوراً لدى وزارة التربية والتعليم في إجراء وعقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية لإطلاعهم على المستجدات والقوانين الحديثة في مجال التربية الرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود منهاج خاص بمادة التربية الرياضية، وعدم إشراك ذوي الخبرات في إعداد منهاج للتربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي.

ثانياً: اختبار العينات المستقلة (Independent T Test) مع المتغيرات (التخصص، الجنس، موقع ومكان المدرسة، نوع المدرسة) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخراج قيمة T ومستوى الدلالة الإحصائية:

1- حسب متغير التخصص:

جدول رقم (12)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لواقع حصة التربية الرياضية حسب متغير التخصص

المحور	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
معلم التربية الرياضية	تربية رياضية	4.2278	.51471	6.989	376	*0.000
	تخصص آخر	3.5444	.68044			
الإمكانات	تربية رياضية	2.7830	.81097	2.962	376	*0.003
	تخصص آخر	2.4395	.77820			
المنهاج	تربية رياضية	2.9262	.52830	0.837	376	0.403
	تخصص آخر	2.8590	.54411			
حصة التربية الرياضية	تربية رياضية	4.4607	.68419	1.067	376	0.287

			.66731	4.3549	تخصص آخر	
0.206	376	-1.268-	.83747	3.3270	تربية رياضية	الإدارة المدرسية
			.83774	3.4844	تخصص آخر	

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

حيث أشارت نتائج الجدول رقم (12) إلى:

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة عند جميع محاور الدراسة لواقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب تعزى لمتغير التخصص باستثناء محوري معلم التربية الرياضية والإمكانات، وذلك لصالح تقديرات ذوي التخصص (تربية رياضية)، وهذا يرجح أهمية التخصص الأكاديمي والنمو المهني في تدريس التربية الرياضية فالمعلم المتخصص الكفو الذي أعد إعداداً سليماً أكثر معرفة وإلماماً بطرق تدريس مادة التربية الرياضية ولديه القدرة والكفاءة في صياغة الأهداف صياغةً سلوكية قابلة للقياس، وتحديد الطرق والوسائل التعليمية التي تسير عملية التعليم وتخصيص الوقت المناسب لخطوات الحصة وإعطاء كل هدف حقه، كما أن المعلم المتخصص يكون أكثر إلماماً ومعرفةً في استخدام الأدوات والأجهزة ومدى ملائمتها لأعداد التلاميذ وما يتعلق بقواعد الأمن والسلامة للتلاميذ.

جدول رقم (13)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لواقع حصة التربية الرياضية حسب متغير الجنس

المحور	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
معلم التربية الرياضية	ذكور	3.6454	.66181	0.309	376	0.758
	إناث	3.6162	.86378			
الإمكانات	ذكور	2.4587	.77416	-1.534-	376	0.126
	إناث	2.6219	.85752			
المنهاج	ذكور	2.8609	.53012	-.586-	376	0.558
	إناث	2.9037	.59569			
حصة التربية الرياضية	ذكور	4.3869	.67391	1.077	376	0.282
	إناث	4.2898	.64929			
الإدارة المدرسية	ذكور	3.4132	.82965	-2.471-	376	*0.014
	إناث	3.6903	.84721			

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

أشارت نتائج الجدول رقم (13) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة عند جميع مجالات واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب تعزى لمتغير الجنس، باستثناء مجال الإدارة المدرسية وذلك لصالح (الإناث)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الإناث تسعى دائماً إلى التفوق ومنافسة الذكور في حسن قيادة المدرسة، واتباع النمط الديمقراطي في فن الإدارة، بالإضافة إلى أن الموظفين الذين ترأسهم امرأة يندمجون في العمل أكثر من الذين يرأسهم ذكور وأن الموظفين يرون في المديرات صفة تشجيعية أكبر، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة القطيش (2010)، حيث أظهرت نتائج الدراسة فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في جانب الإدارة والاهتمام بالأنشطة الرياضية المدرسية ووضع الخطط المناسبة لها.

جدول رقم (14)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لواقع حصة التربية الرياضية حسب متغير موقع المدرسة

المحور	موقع المدرسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
معلم التربية الرياضية	مدينة إب	3.7137	.71411	2.744	376	*0.006
	مديرية	3.5095	.65850			
الإمكانات	مدينة إب	2.7052	.82945	7.662	376	*0.000
	مديرية	2.1005	.53153			
المنهاج	مدينة إب	2.8911	.58391	1.083	376	0.28
	مديرية	2.8282	.45645			
حصة التربية الرياضية	مدينة إب	4.3068	.70348	-2.451-	376	*0.015
	مديرية	4.4816	.59132			
الإدارة المدرسية	مدينة إب	3.5950	.89809	4.196	376	*0.000
	مديرية	3.2261	.65968			

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

تشير نتائج الجدول رقم (14) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة عند جميع مجالات واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب تعزى لمتغير موقع المدرسة باستثناء مجال (المنهاج)، وذلك لصالح تقديرات موقع (مدينة)، ويعزو الباحثون ذلك إلى الظروف البيئية والثقافية والاجتماعية حيث أن مدارس المدينة أكثر وعياً وتنافساً في المجال الرياضي من خلال إقامة الدورات التنافسية بين المدارس لقرها من بعضها، وامتلاكها للكوادر التعليمية وقرها من مكاتب التربية والتعليم واستهدافها للزيارات المستمرة من قبل مكتب التربية والتعليم، إضافة إلى قرها من الأندية الرياضية والتجمعات الشبابية التي تجعل من التلاميذ يقبلون على الأنشطة الرياضية بشكل أكثر، وفي المقابل يظهر بوضوح القصور في الاهتمام بمادة التربية الرياضية خارج المدينة (ريف)، وضعف الإمكانات التشجيعية اللازمة لإقامة حصة التربية الرياضية وأنشطتها المتنوعة بالرغم من الوعي لدى إدارات المدارس والمعلمين في الأرياف حول أهمية حصة التربية الرياضية.

كما تظهر النتائج أن المتوسط الحسابي لموقع مدارس التعلم الأساسي في مديريات محافظة إب أعلى من المتوسط الحسابي لموقع مدارس التعليم الأساسي في مدينة إب في محور حصة التربية الرياضية وهذا قد يعزى إلى رغبة التلاميذ في المدارس خارج مدينة إب (مديرية) في ممارسة التربية الرياضية وحبهم للعمل الجماعي وتقوية مهاراتهم البدنية على الرغم من نقص الإمكانات والتجهيزات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي.

جدول رقم (15)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لواقع حصة التربية الرياضية حسب متغير نوع المدرسة

المحور	موقع المدرسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
معلم التربية الرياضية	حكومية	3.4562	.68607	-7.079-	376	*0.000
	أهلية	3.9531	.61018			
الإمكانات	حكومية	2.1684	.60687	-12.025-	376	*0.000
	أهلية	3.0304	.77282			
المناهج	حكومية	2.7727	.49826	-4.597-	376	*0.000
	أهلية	3.0312	.57473			
حصة التربية الرياضية	حكومية	4.3547	.71779	-.568-	376	0.57
	أهلية	4.3952	.58075			
الإدارة المدرسية	حكومية	3.1628	.75892	-10.223-	376	*0.000
	أهلية	3.9714	.71391			

* مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05

وتشير نتائج الجدول رقم (15) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط تقديرات عينة الدراسة عند جميع مجالات واقع حصة التربية الرياضية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب تعزى لمتغير نوع المدرسة وذلك لصالح تقديرات المدارس (الأهلية)، باستثناء مجال حصة التربية الرياضية، ويعزو الباحثون ذلك إلى تميز تلك المدارس في الاهتمام بالتربية الرياضية وإقامة المنافسات بين التلاميذ بصفتها عامل جذب للتلاميذ، إضافة إلى الوعي لدى إدارات المدارس الأهلية بأن حصص التربية الرياضية والأنشطة الرياضية المتنوعة لا تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي، بالإضافة إلى ما تملكه المدارس الأهلية من إمكانيات وكوادر ومعلمين مؤهلين وتوافر الأدوات والتجهيزات الرياضية.

0/5 الاستنتاجات والتوصيات

1/5 : الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وتساولاتها وفي ضوء العينة المختارة والمنهج المستخدم، وبعد المعالجة الإحصائية وعرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها، توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- عدم توفر مناهج للتربية الرياضية مطبوع وموزع في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة إب على الرغم من أهمية توفر المناهج ومساهمته في تحقيق التجانس بين الجانب النظري والتطبيقي.
- 2- يمتلك معلوم ومعلمات التربية الرياضية الرغبة الحقيقية لتدريس مادة التربية الرياضية مما جعلهم يمتلكون خبرة مهنية في إدارة الحصة.
- 3- قلة الوسائل والإمكانات اللازمة لإقامة حصة التربية الرياضية وخاصة في المدارس الحكومية.
- 4- قلة الميزانيات المخصصة لإقامة وتنفيذ حصة التربية الرياضية والأنشطة الرياضية المتنوعة.
- 5- قلة الدورات التدريبية والتأهيلية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في مجال تخصصهم.
- 6- تسهم حصة التربية الرياضية في تنمية مهارات وقدرات التلاميذ وغرس السلوكيات الحسنة وتساعد على اكتشاف المبدعين والموهوبين رياضياً.
- 7- تمتلك الإدارة المدرسية وعي بأهمية حصة التربية الرياضية.
- 8- تمتلك معظم المدارس ملعب كرة قدم لتنفيذ حصة التربية الرياضية والأنشطة الرياضية المتنوعة.

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها وبناءً على الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يلي:
- 1- ضرورة توفير مناهج للتربية الرياضية مطبوع وموزع في المدارس لجميع المراحل الدراسية.
 - 2- استيعاب الخريجين المتخصصين في مجال التربية الرياضية من الكليات والمعاهد.
 - 3- توفير الإمكانيات والوسائل التعليمية اللازمة لإقامة حصة التربية الرياضية والأنشطة الرياضية الخارجية والداخلية والملائمة لسن التلاميذ وقدراتهم البدنية والعقلية بالشكل الذي يضمن الأمن والسلامة للتلاميذ خلال نشاطهم الرياضي.
 - 4- ضرورة توفير الميزانية اللازمة لإقامة حصة التربية الرياضية والأنشطة الرياضية الداخلية والمسابقات الخارجية في المدارس الحكومية والخاصة لإخراج وتنفيذ حصة التربية الرياضية بالشكل والأداء المطلوب.
 - 5- تزويد معلمي ومعلمات التربية الرياضية والمشرفين على النشاط الرياضي بآخر المستجدات حول طرق التدريس الحديثة وإقامة الدورات التدريبية اللازمة لذلك.
 - 6- لفت نظر المعنيين والمسؤولين بالوزارة في قطاع التربية والتعليم إلى ضرورة إعطاء الأهمية الكافية لتدريس مادة التربية الرياضية في جميع المراحل التعليمية، حيث تعتبر الأساس للنهوض بالرياضة على مستوى البلد بالكامل.
 - 7- إقامة مؤتمر علمي مشترك بين الجهة المختصة عن التربية الرياضية المدرسية في وزارة التربية والتعليم وكليات وأقسام التربية الرياضية في جميع محافظات الجمهورية الجينية لدراسة واقع حصة التربية الرياضية في المدارس، والوقوف على الحلول المناسبة بما يؤدي إلى تطور الرياضة المدرسية بشكل عام والرياضة الجينية بشكل خاص.
 - 8- إجراء بحوث ودراسات تتبعية مماثلة للوقوف على المعوقات التي تستجد والحلول المناسبة.
 - 9- عمل دراسات مماثلة في المراحل الأخرى من التعليم العام وفي محافظات مختلفة من الجمهورية الجينية.
 - 10- تعميم نتائج البحث على المستفيدين منه.

المراجع:

- 1- أبو غنيم، محمد ناجي شاكور وراضي، محمد جاسم محمد. (2003). دراسة أسباب ضعف الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة النجف، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد (1)، المجلد (4).
- 2- أبو نمر، محمد وسعادة، نايف. (2000). التربية الرياضية وطرائق تدريسها، عمان، جامعة القدس المفتوحة.
- 3- الخولي، أمين أنور والمتوكل، محمد حسن. (2011). الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية في منطقة شرق القاهرة التعليمية.
- 4- السكري، خيرية إبراهيم وبريقع، محمد جابر والعشاوي، عاصم محمد. (2001). إدارة تدريب الجهاز الحركي لجسم الانسان، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 5- السلمي، صالح خويتم ناجي. (2008). معوقات تدريس التربية البدنية في المدارس الابتدائية الحكومية المستأجرة، كلية التربية جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 6- الفقيه، بندر عيد عبدالله. (2012). درجة استخدام بعض طرق التدريس الحديثة في التربية البدنية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية في مدينة تبوك، جامعة أم القرى، كلية التربية الرياضية.
- 7- الفطيش، حسين. (2010). مدى ممارسة معلمي المرحلة الأساسية للنشاط المدرسي في مدارس مديرية تربية البادية الشمالية الشرقية، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد الخامس عشر، العدد الأول.
- 8- النعيمي، فوزة حمد. (2007). البرنامج المنهجي لتطوير الأداء المؤسسي- لمديرات التربية والتعليم والمدارس، عمان، مطابع وزارة التربية والتعليم، الأردن.
- 9- بو هزيلة، عبدالواحد، (2017). ممارسة الرياضة في ظل حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثانوي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية.
- 10- حسناء، صلحواوي. (2017). اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية والرياضية بالمناطق الريفية والحضرية، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر - بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- 11- شجاع، حسن حداد. (2001). مقارنة اتجاهات الطلاب المعاقين بصرياً وغير المعاقين نحو النشاط البدني الرياضي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
- 12- عزب، محمود سلجان. (2005). دراسة العوامل المؤثرة على تنفيذ درس التربية الرياضية للمرحلة الأساسية، كلية فلسطين، خضوري، طولكرم.
- 13- عطا، محمد شفيق. (1981). واقع التعليم الأساسي، دار المنظومة، المركز الدولي للتعليم الوظيفي للكبار، مصر.

- 14- قادري، الحاج. (2011). واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي- الاجتماعي للتلاميذ- دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية لولاية سطيف، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 15- معزوزي، مليود. (2015). مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية شخصية التلميذ في ضوء المقاربة بالكفاءات في مرحلة التعليم الثانوي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (20)، ص86.
- 16- ناهدة، محمود سعد ونبلي، رمزي فهم. (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية، (ط2)، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 17- وطني، ألفت عيسى. (2011). واقع درس التربية الرياضية في مدارس الجمهورية العربية السورية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية.
- 18 - Dudley. Dkely : The effectiveness of physical education and school sports, a systematic review of intervention for physical education and school sports targeted physical activity and mobility skills and enjoy physical activity, journal of Educational studies (vol ,10 ,1) pp 1_15, 2010.
- 19 - Morgan, Philip; Hansen, Vibeke : Recommendations to Improve Primary School Physical Education: Classroom Teachers' Perspective, Journal of Educational Research, v101 n2 Nov-Dec. 2007.

أثر برنامج مقترح باستخدام النشاط الرياضي والألعاب الصغيرة لتحسين بعض القدرات العقلية للطلاب المعاقين ذهنياً بولاية الخرطوم

د. سميرة جعفر حميدي سليمان د. هند النعيم محمد علي الهادي د. سميرة جمعة الطيبتي

1-1 مقدمة الدراسة :

أصبحت التربية الرياضية مطهراً محملاً لإنسان العصر الحديث وركناً أساسياً من أركان الحضارة الإنسانية، وتعد الآن إحدى المقاييس المهمة للحكم على مدى تقدم الشعوب ، فالتربية الرياضية وإن كانت ضرورية للإنسان الذي منحه الله عز وجل الصحة والعقل السليم ، فهي أكثر ضرورة للإنسان المعاق ، وذلك لحاجته الماسة لممارسة النشاطات البدنية التي تبعث فيه روح الأمل والحياة ، وتعمل على رفع الحالة الوظيفية للجسم وتحسينها ، مما يزيد من أعماده على نفسه لتحمل الأعباء اليومية لحياته الخاصة كما أنها تعمل على إشباع حاجاته ورغباته في إثبات الذات وتحقيق بعض الخبرات الناجحة ليتغلب بها على خبرات الفشل المزروعة في نفسه نتيجة الإعاقة التي أصابته كما ترفع هذه الخبرات من روحه المعنوية وتشرعه بالإبتناء إلى الجماعة وتجعله فرداً "منتجاً" وليس فرداً "مستهلكاً". يعد التخلف العقلي ظاهرة إجتماعية مهمة وخطيرة سواء في المجتمعات المتقدمة أو النامية التي يصبح المتخلف فيها عبئاً "على الأسرة والدولة لذا أصبحت التربية الخاصة بالمعاقين محمة أساسية من محام المجتمع والدولة تسعى إلى تربية المعاق وتمية قدراته على ضوء الإمكانيات التي يمتلكها بهدف مساعدته في الوصول إلى تحقيق الكفاية الذاتية الشخصية وتشجيعه على التكيف مع المجتمع للقيام بما يناسب مع قدراته البدنية والعقلية. إهتمت دول العالم المتقدمة إهتماماً كبيراً برياضة المعاقين وباللاعبين المعاقين على اختلاف أنواع إعاقته. تشير الدراسات والبحوث إلى أن ممارسة الطفل المعاق للنشاطات الرياضية ستزيد من الأتباء والثقة بالنفس والأطمئنان والتركيز والشعور بالرضا، ومن هنا تتجلى أهمية هذه الدراسة في ضرورة العمل على الأخذ بهذه الشريحة من المجتمع والأعتناء بهم ورعايتهم وتطوير قدراتهم من خلال تصميم برنامج يلبى إحتياجاتهم لتنمية المهارات العقلية.

2-1 مشكلة الدراسة:

وجود طفل معاق في الأسرة يضاعف إلى حد كبير الضغوط الأسرية وتصبح بداية سلسلة هموم نفسية لا تحتمل باعتبار أن الوالدين بصفة خاصة يتطلعون لميلاد طفل عادي ومعاق صحياً "وجسيمياً" يمثل إمتداداً بيولوجياً ونفسياً لها يرويه مشروع المستقبل الذي سيثمران فيه عطاء هم النفسى والمادى في الحياة ولهذا فإن ميلاد طفل معاق في الأسرة أو إكتشاف إعاقته يمثل صدمة شديدة لأعضاء النسق الأسري حيث تتحطم الآمال والطموحات وتصبح فرصة لتبادل الاتهامات وإختلاف الآراء ولوم الذات والأخرين. و تعرض إعاقه الطفل مزيداً من الضغوط الاجتماعية والمادية على الأسرة حيث أظهرت دراسات كل من (هاسال - روز وماك دوالد - 2005م) أن أسرة الأطفال المعاقين يعانون ضغوطاً أكبر من أسرة الأطفال العاديين نتيجة للرعاية الخاصة. تعتبر الإعاقة الذهنية إحدى السات البارزة والثابتة علمياً ًلنا فهم يحتاجون إلى مناهج وبرامج تعليمية ورعاية خاصة في المجال الرياضي تجيد التعامل معهم على أساس مراعاة عمرهم العقلي والزمني معاً ومن خلال لقاءات الباحثان الكثيره وزياراتهما المتكررة إلى مركز ذوي الحاجات الخاصة التي تهتم بتعليم هذه الفئة لاحظنا عدم وجود مناهج علمية واضحة للتربية الرياضية تهتم بتعليم هذه الشريحة وإهمال كبير من الأسرة والمجتمع وخاصة للطلاب المعاقين ذهنياً. أكدت البحوث إن إخفاض الأداء الوظيفي للمعاقين عقلياً في مواقف التعلم المختلفة يرجع إلى عدم توفير الفرص التعليمية المناسبة والصحيحة التي تقدم ولهذا تعتبر طريقة التدريس باستخدام الألعاب من أبرز الطرق والأستراتيجيات التدريسية المناسبة لتعلم الطفل المعاق عقلياً، فمن خلالها يكون للطفل دور إيجابي يتميز بالعنصر النشط والفعال داخل الصف مما سيتم به هذا الأسلوب التدريسي من التفاعل بين المعلم والمتعلمين خلال العملية التعليمية من خلال الأنشطة والألعاب التعليمية التي تم إعدادها بطريقة عملية منظمة (روحي 2008 م ، ص 1).

لذا اهتمت الباحثات بالدراسة سعياً وراء تصميم برنامج تدريبي يقوم على الألعاب الصغيرة والنشاط الرياضي كوسيلة تعليمية حديثة تهدف إلى تحسين بعض القدرات العقلية لدى المعاقين ذهنياً حتى يكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع ويعتمدوا على أنفسهم في حياتهم بقدر المستطاع.

3-1 أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والنشاط الرياضي للطلاب المعاقين ذهنياً بمركز النيل الأزرق بمحلية شرق النيل.
- 2- التعرف على دور الأنشطة الرياضية والألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات العقلية لدى الطلاب المعاقين ذهنياً بمركز النيل الأزرق بمحلية شرق النيل.

4-1 أهمية الدراسة:

- 1- قد يسهم البرنامج المقترح في تحسين القدرات العقلية للطلاب ذوي الإعاقات الذهنية بمركز النيل الأزرق.
- 2- قد يفيد البرنامج المقترح معلمي وأولياء الأمور المعاقين ذهنياً في استخدام البرنامج لتحسين بعض القدرات العقلية.

5-1 فروض الدراسة:

- 1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين بعض المهارات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.
- 2 - البرنامج المقترح يحسن بعض القدرات العقلية للطلاب المعاقين ذهنياً.

6-1 مصطلحات الدراسة:

المعاق: كل شخص أصبح غير قادر على الاعتماد على نفسه في مواصلة عمله أو القيام بعمل آخر أو الاستقرار فيه أو نقص في قدرته على ذلك نتيجة لتصور عضوي أو عقلي أو حسي أو نتيجة عجز خلقي منذ الولادة. (مروان عبد المجيد 1998م، ص 13-14).

الإعاقة الذهنية: هي حالة من تأخر نمو الطفل أو عدم اكتمال نمو الطفل أثناء فترة نمو الطفل من مرحلة وجوده في الرحم إلى مرحلة ما بعد الولادة وبلوغه عمر الخمس سنوات مما يؤدي إلى وجود اضطرابات معينة في الوظائف الطبيعية والحياتية للطفل. (تعريف إجرائي).

الألعاب الصغيرة: هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها فرد أو أكثر وتنقسم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة لإستثمارها التربوي والتعليمي.

البرنامج: (هو عبارة عن الخطوات التنفيذية العملية لخطوة صُمِّمَتْ سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ إمكانات تحقيق هذه الخطوة). (عبد الحميد شرق 2002م، ص 17).

التأهيل: وهو مصطلح تربوي يشير إلأن الشخص المعوق يجب أن يتعلم ويدرس المهارات الأساسية التي يحتاجها ليصبح فرداً مستقلاً في المجتمع. (فريق كونة 2002م، ص 25).

اللعب: بأنه (عبارة عن استغلال طاقة الجسم في جلب المتعة النفسية ولا يتم اللعب دون طاقة نفسية أو حركة جسمية، وهو السرعة والخفة في تناول الأشياء أو استعمالها والتصرف بها). (عدس ومصالح 1999م)

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

1-1-1 أولاً: الإطار النظري

1-1-2 الإعاقة الذهنية

1-1-2-1 مفهوم الإعاقة الذهنية: تعرف بأنها حالة من تأخر نمو الطفل أو عدم اكتمال نمو الدماغ أثناء فترة نمو الطفل من مرحلة وجوده في الرحم إلى مرحلة ما بعد الولادة وبلوغه عمر الخمس سنوات مما يؤدي إلى وجود اضطرابات معينة في الوظائف الطبيعية والحياتية للطفل وهي تتفاوت حسب شدة الحالة من حالات بسيطة ومتوسطة وشديدة جداً لدرجة أن التعامل معها يعد صعباً جداً وحالات أخرى غير محددة ولا يستطيع الطبيب أو الأخصائي تقييمها علمياً أو طبيياً وهي بالحصلة تؤثر بشكل كبير على مستوى الإدراك و الذكاء والاستيعاب واللغة والنطق والحركة وبطء التعلم لدى الطفل أو المصاب بهذه الحالة. لا ترتبط الإعاقة الذهنية بوجود أي إعاقة جسدية وليس لها علاقة مباشرة بالتوحد إنما هي حالة اضطرابات عقلية نشأت لطفل بعدة أسباب بيئية أو طبية أو وراثية أثرت بشكل مباشر على سلوك الطفل في التعامل مع المجتمع والبيئة المحيطة به.

1-1-2-2 أسباب الإعاقة الذهنية:

-الولادة المتعسرة والتي تسبب في حدوث نقص في تروية الأوكسجين للدماغ مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات عقلية متفاوتة في شدتها بناءً على كمية الضرر الذي لحق بالدماغ جراء فقد كميات الأوكسجين اللازمة لإتمام وظيفته الطبيعية.

-الحوادث التي تصيب الرأس، وتؤثر على الدماغ بشكل مباشر.

-عوامل جينية مكنسبة من الأبوين، أو بعض الاختلالات الجسمية التي تؤدي بدورها إلى تحطم أو تدمير خلايا الدماغ.

- سوء التغذية عند الأم الحامل والذي يؤثر بشكل مباشر في ضعف نمو وتطور الدماغ وبالتالي زيادة حالات الإعاقة العقلية بأنواعها.

- حدوث بعض الأمراض والالتهابات التي تؤدي إلى تلف جزئي في الخلايا المغذية للدماغ أو إصابة الجهاز العصبي المركزي للطفل وبالتالي حدوث الإعاقة الذهنية . ومن أهم تلك الأمراض (ارتفاع درجات الحرارة عند الطفل بشكل متكرر-مرض السحائي -مرض الحصبة بأنواعه - التهابات الجهاز التنفسي - تناول العقاقير والأدوية من قبل الأم الحامل دون وصفة طبية أثناء فترة الحمل -تناول المشروبات الكحولية بكثرة في فترة الحمل.

1-1-2-3 تصنيف الإعاقة الذهنية:

1-الإعاقة الذهنية البسيطة وهي أقل أنواع الإعاقات الذهنية وضوحاً ويقدر معدل الذكاء فيها من (55-70) نقطة.

2-الإعاقة الذهنية المتوسطة يقدر فيها مستوى الذكاء من (40-54) نقطة.

3-الإعاقة الذهنية الشديدة يكون معدل الذكاء فيها من (25-39) نقطة.

4-الإعاقة الذهنية الشديدة جداً هي التي لم يستطع الأطباء أو الأخصائيون تقديرها إلى الآن.

2-1-2 البرنامج: هو أحد عناصر التخطيط وهو أحد عناصر العملية الإدارية والتي يعبر عنها أحياناً بالوظائف الإدارية أو مآخذها، فالإدارة نوع من أنواع النشاط التي تدخل في جميع جوانب الحياة الإنسانية وهي وسيلة وليست غاية لتحقيق الأهداف الموجودة، ويهتم علماء التربية الرياضية بالإدارة ووظائفها ومآخذها التي لها علاقة مباشرة بالعمل التربوي الرياضي لتسهيل مهمهم وما يعترضهم من مشكلات أثناء تنفيذ هذه المهام الإدارية مع طبيعة هذا العصر التي تتسم بسرعة الإيقاع والانفجار المعرفي والتكنولوجي التي تحتم علينا الاهتمام ببرمجة أسلوب حياتنا على الأسس العملية السلمية وصولاً إلى تحقيق العمليات التنفيذية للعمليات التخطيطية. فهي هامة على مستوى الأفراد والجماعة في جميع العلوم النظرية بتخصصاتها المختلفة. (عبد المجيد شرفه 200م، ص9).

2-1-1-2 أهمية البرامج:

1- إكساب عنصر التخطيط فاعلية: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصاتها يجعلها عديمة الفاعلية.

2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إذ أن التخطيط لعنصر الإدارة وغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لاجدوى منها وتكون كمن يجرد في الماء.

3- ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سراباً والأمانى أوهاماً.

4- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطى البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل المتيسر أحسن استغلال.

5- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرة على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية لتصبح خطط ناجحة.

6- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح للمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

7- إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكيفية الوقت المتيسر لإنجاز كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ. (عبد المجيد شرق 2002 م، ص 45-46)

2-2-1-2 أهداف البرنامج: مثل الهدف العام للبرنامج المقترح في الهدف العلاجي والذي يتم تحقيقه من خلال تحقيق عدة أهداف فرعية هي:

1-الهدف البدني.

2-الهدف الاجتماعي.

3-الهدف النفسي.

4-الهدف العقلي. (فاطمة عبد الرحمن 2001م، ص95).

2-1-3 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج:

1/ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.

2/الاهتمام بعمليات الإحياء قبل البدء في أي تمرين.

3/مراعاة التدرج في تحمل التدريب.

4/مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.

5/تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.

6/تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ.

2-1-1-2 تصميم البرامج: إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالٍ من الناحية العلمية والعملية ملماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرامج في التربية الرياضية في نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الإدارة حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج

والعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقةً مباشرةً وكان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم ونفس الأهمية علم الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية (المرجع السابق ، ص 49).

2-1-2-5 خطوات تصميم برنامج رياضي:

- 1_الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- 2_الهدف والأهداف الإجرائية.
- 3_محتوى البرنامج.
- 4_تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- 5_تنفيذ البرنامج.
- 6_الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- 7_تقويم البرنامج.

2-1-3-3 اللعب:

2-1-3-1 مفهوم اللعب: يرى (محمد متولي رمضان 2003 م ، ص 228) أن اللعب والطفولة وجهان لعملة واحدة فالأطفال يقضون معظم أوقاتهم في اللعب في البيت والمدرسة والشارع وجميع الثقافات المختلفة بالرغم من التباين فيما بينها احتوت على اللعب ، واللعب وسيلة يستطيع الأفراد من خلالها تعلم البيئة من حولهم وإقامة علاقات مع الآخرين وصلح مهاراتهم لتأكيد وجودهم وتطوير نجاحاتهم في مجالات الحياة من خلاله، وكما ذكر (1981 fagen) (أن اللعب مصدر للتجديد والابتكار، واللعب وسيلة للطفل لإدراك العالم المحيط به ووسيلة لاستكشاف ذاته وقدراته المتنامية، وأداة دافقة للنمو ووسيلة للتحرر من التمرکز حول الذات، ووسيلة تعلم فعالة تنمي المهارات الحسية والحركية والاجتماعية واللغوية والمعرفية كافة، وهو كذلك ساحة لتفريغ الانفعالات).

2-3-1-2 أهمية اللعب:

- 1- اللعب نشاط طبيعي يدفع الأفراد إلى الميل لمزاوته.
- 2- اللعب نشاط طبيعي يدفع الفرد إلى أن يحقق لنفسه لذة اللعب والمرح والسرور.
- 3- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يعبر الفرد عن ذاته.
- 4- اللعب نشاط طبيعي من خلاله يدفع الأفراد إلى ممارسة الأنشطة الحركية.
- 5- يخلق اللعب لدى الأفراد الشعور بالسرور ويصاحب ذلك الاهتمام بالعمل المكلف له والتفاني فيه.
- 6- اللعب الطبيعي يشبع الحاجات الأولية للأفراد وذلك من خلال اكتسابهم للخبرات المختلفة والمواقف المتشابهة.
- 7- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يمكن الأفراد الاستفادة من الطاقة الزائدة.
- 8- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يكتسب الفرد خصائص الشخصية المشاركة.
- 9- يساعد اللعب ذو التنظيم الجيد على تنمية الجسم تنمية سليمة بالإضافة إلى تحسين الصحة.
- 10- يساعد اللعب المنظم على النمو العقلي وإتاحة الفرصة لبناء العلاقات الاجتماعية. (مصطفى السائح محمد، 2007م، ص 22).

2-3-1-3 أنواع الألعاب: وقد قام (جوتس موتث) بتقسيم الألعاب عامةً طبقاً لنوع النشاط الذي يقوم به الفرد إلى

- 1- ألعاب هادئة (غير حركية).
- 2- ألعاب حركية.

فالألعاب الهادئة هي تلك الألعاب التي تتميز بقلة المتطلبات الحركية وأوعدها، ومن أمثلتها ألعاب الانتباه والملاحظة والتصور و التفكير وحل الألغاز، وكذلك مختلف ألعاب الطاولة والورق وما إلى ذلك.

أما الألعاب الحركية فهي تشمل الأنشطة الرياضية كما يلي:

- 1- الألعاب الصغيرة (ألعاب الغناء – الجري -الكرات-القوة والرشاقة-تدريب الحواس -الحلاء-في الماء).
- 2- الألعاب الرياضية الكبيرة. (محمد حسن علاوي 1967م، ص 22_23).

2-3-1-4 شروط الألعاب:

- 1- اختيار ألعاب لها أهداف تربوية محددة وفي نفس الوقت مثيرة وممتعة.
- 2- أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة.
- 3- أن تكون اللعبة مناسبة لخبرات وقدرات وميول التلامي.

4- أن يكون دور التلميذ واضحاً ومحددًا في اللعبة.

5- أن تكون اللعبة من بيئته.

6- أن يشعر التلميذ بالحرية والاستقلالية في اللعب. (ربيع هادي مثنان 2008م، ص42).

2-1-3 مفهوم الألعاب الصغيرة: هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم، ولاتحتاج إلى تعقيدات محارية كبيرة حيث يمكن للقاء على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة لها وفقاً للهدف المراد تحقيقه. وقد تنمي لديه مهارة الاستكشاف وحل المشكلات الحركية. وتعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة من الوسائل التي تساعد في قدرة الجسم بديناً ومهارياً كما تساعد الفرد على أن يعمل عملاً مثمراً لصالح الجماعة كما تمتاز الألعاب الصغيرة بأنها تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني (أنور الخولي، 1994، ص 171).

2-1-3-6 ماهية الألعاب الصغيرة وتعريفها: الألعاب الصغيرة هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها فرد أو أكثر وتنقسم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي وكذلك إلى طبيعتها نشاطها. وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها ومن حيث الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على مساحات صغيرة وملاعب محدودة ضيقة، ويقبل عليها الأفراد من الجنسين بمختلف أعمارهم ومراحلها الدراسية بكل رغبة وحماس وتشويق. إذ أنها تتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس الموجه الشريف. وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه وتتيح له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته وكذلك إشباع حاجاته الأساسية (البدنية والعقلية والنفسية) فضلاً عن تكوين شخصية ناضجة متكاملة حتى تصبح عنصراً إيجابياً ومنتجاً.

2-1-3-7 خصائص الألعاب الصغيرة:

1- تظهر الفائز والمهزوم بصورة قاطعة حيث إنها تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد المستوى.

2- تتطلب جهوداً بدنية ونفسية وعقلية ومهارية وتحتاج إلى تدريب وتركيز كبيرين.

3- تعتبر أنشطة رياضية اختيارية محبة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار (فريق كونة 2002م، ص 29-30).

2-1-3-8 مميزات الألعاب الصغيرة : تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية إذ أنها تمهد السبيل نحو التربية الحلقية والإرادية، وفي المجالات الكثيرة للألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والنظام والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس والكفاح في سبيل الفوز والشجاعة والجرأة وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية والحلقية الحميدة. كما تعتبر الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية لأنها تنبج للفرد فرصاً متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتذكر وما إلى ذلك من مختلف العمليات العقلية، ومميزات الألعاب الصغيرة كثيرة ومتنوعة وسوف نلخصها في النقاط التالية:

1- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والإثارة المحببة إلى النفس -تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجهاً لوجه مع المنافس ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة.

2- تتعدد إمكانياتها الجسدية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعبة.

3- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة لكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأحزمة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة.

4- سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبياً مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقته بنفسه وقدراته.

5- تسهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد.

6- يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عالي تبعاً لدرجة التحمل والسن والقدرات البدنية والحركية.

7- تعد الألعاب الصغيرة من أمتع ما يؤديه كل من الجنسين في شتى الأعمار وأثناء كل المواسم والمناسبات.

8- لا تتطلب تكاليف مادية كبيرة من حيث الأدوات والملابس والملعب.

9- تعد طريقاً لتجديد النشاط والشعور بالسعادة.

10- تشتمل على مجموعات من الألعاب التي تتدرج صعوبتها من السهل إلى الصعب. (فريق كونة 2002م، ص 36-38).

2-1-3-9 صفات البرنامج المثالي للألعاب الصغيرة:

أولاً: يفسح المجال للممارسة للجميع:

1- يوفر البرنامج أنواع مختلفة من الألعاب بحيث توجد أنشطة تتناسب مع مختلف الميول ومستويات القدرات الحركية ومراحل النمو والمهارات الحركية.

2- يوفر البرنامج الأدوات والإمكانيات اللازمة المساعدة في الأداء.

- 3- يوفر البرنامج القيادة المسؤولة والكافية التي تغطي جميع الأفراد الموضوع لهم البرنامج وليس لمجموعة مختارة من التلاميذ ذوي المهارات المميزة.
- 4- لا تستغل المجموعة المختارة المميزة من التلاميذ بصورة تجب الميل نحو التلاميذ محدودي القدرات.
- ثانياً: تنمية الجانب الصحي:** يمارس الفرد كل إجراءات عوامل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات البدنية ولايسمح للمنافس أن يعرض نفسه أو زميله للخطر أثناء أداء الألعاب.
- ثالثاً: مراعاة تحقيق الأهداف التربوية:** يراعي أن يغرس وينمي فكرة الرغبة الجادة والمنصفة في الفوز النظيف أكثر من أهمية الفوز نفسه ولا يضحى بالقيم الروحية كما يغرس الاحترام للميول العملية وغيرها من الميول الفنية الأخرى.
- رابعاً: التأكيد على العلاقات الاجتماعية وتطويرها:**

- 1- مساعدة الفرد ليجد الرضا والارتياح في السلوك الإجتماعي المقبول.
- 2- يغرس في النفس الاحترام والصدقة من قبل المنافس.
- 3- يوفر القيادة التي تعطي المثال الطيب في الإدارة والاتجاهات والسلوك.
- 4- يساعد الفرد على إدراك مواطن التشابه بين مواقف الحياة ومواقف اللعب (المصدر السابق: 68-69).

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة بوراس فاطمة الزهراء 2006م بعنوان:

(أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدنية ومستوى الذكاء للأطفال المتخلفين عقلياً). حيث استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي بالإضافة إلى المنهج المسحي وذلك لمعرفة واقع الأطفال المتأخرين عقلياً بالمراكز الخاصة وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة تتراوح أعمارهم من (12-15) سنة، 10 يمثلون عينة تجريبية و10 يمثلون العينة الضابطة، ولقد استند الباحث إلى معيار العمر العقلي بوصفه المحك السيكولوجي الذي يقوم عليه تصنيف التأخر العقلي الذي يتراوح في الدراسة من (5-9) سنوات مع تحديد نسبة الذكاء وهم من 50-70% القابلين للتعلم بعد معالجة نتائج الدراسة إحصائياً وبعد المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديتين للفتتين الضابطة والتجريبية جاءت النتائج لصالح العينة التجريبية في الاختبارات البدنية واختبارات الذكاء، أي أن المثيرات الحسية الحركية (الألعاب الصغيرة) أثرت على الأطفال المتأخرين عقلياً في التعلم بعد أن استفدنا من قابليتهم البدنية لتحسين قدراتهم العقلية (الذكاء)، أي أن الفرضية الرئيسة محققة.

2-2-2 دراسة أحمد بوسكر، 2002 بعنوان:

(النشاط الرياضي التربوي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً بالمراكز النفسية التربوية). استخدم المنهج الوصفي ثم اختبرت العينة التي بلغ عددها 40 طفلاً تتراوح أعمارهم من 9-12 سنة وكانت النتائج لكل المراكز النفسية التربوية لا تعتمد على تعليم أطفالها على برامج علمية من طرف أخصائين اجتماعيين ونفسيين، يستمد المنهج مبادئه وأسسها من العلوم المتصلة بالتربية الخاصة كعلم النفس الإكلينيكي والسيكولوجي لأطفال غير عاديين، أجمع التربويون على أن الأطفال المتخلفين عقلياً يفضلون الاستماع إلى الموسيقى والأنشطة الرياضية

3- إجراءات الدراسة

3-0 تمهيد: تناول هذا الفصل إجراءات الدراسة والمنهج الذي استخدم ومجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة ووسائل جمع البيانات والخطوات الإجرائية لتقنين البرنامج والمعالجات الإحصائية اللازمة.

3-1 منهج الدراسة: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه: (هو تلك الدراسة التي تستخدم التجربة في فحص واختبار فرض معين، يقرر إنطلاقه بين متغيرين أو عاملين، وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ماعدا المتغير الذي تهتم الباحثتان بدراسة تأثيره) cte.univ-setif.dz.

كما عرّفه (أحمد ابراهيم خضر، 2013م www.alukah.net بأنه تغيير عمدي مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغييرات الواقعة ذات الحدث وتفسيرها.

2-3 حدود الدراسة:

3-1-2 الحدود البشرية: الطلاب المعاقون ذهنياً بمركز النيل الأزرق لنوي الاحتياجات الخاصة بمحلية شرق النيل لاية الخرطوم.

3-3-2 الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية من 2018م-2019م

3-4-2 الحد المكاني: بمركز النيل الأزرق لنوي الاحتياجات الخاصة بمحلية شرق النيل -ولاية الخرطوم.

3-3 مجتمع الدراسة: يمثل مجتمع الدراسة من الطلاب المعاقين ذهنياً بمركز النيل الأزرق محلية شرق النيل بولاية الخرطوم وقد انحصرت أعمارهم من الفئة العمرية (12-30) وسنه وقد بلغ عددهم (30) طالباً. تم اختيار هذا المركز دون غيره لتوفر جميع الفئات العمرية للطلاب حيث يقبل في هذا المركز الطلاب من عمر (4-50) سنة. كما يتوفر في المركز بعض الخدمات الضرورية للطلاب من ترحيل وزر موحد وتهئية البيئة الجيدة للدراسة. مع تنوع المستوى الاجتماعي والاقتصادي لأسر الطلاب.

4-3 عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من الطلاب المعاقين ذهنياً. الذين ينحصر عمرهم العقلي بين (4-6) سنوات ويقابل العمر الزمني من (12-30) سنة، وتم استبعاد بعض الطلاب لعدم التجانس بين المجموعتين وخاصة التجانس في العمر العقلي والذكاء وفقاً لتطبيق مقياس الذكاء (1951) بالمركز والمسجلة نتائجه في الملفات فقد كان حاصل ذكاء أفراد المجموعتين بين (35-75)، وتم تقسيم العينة إلى قسمين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وذلك لضبط التعلم الذي يحدث نتيجة للنضج الطبيعي من فئة الإعاقة الذهنية البسيطة والمتوسطة وفق تصنيف كيرك (1951). قامت الباحثتان بضبط وتثبيت المتغيرات من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي والمستوى التعليمي.

5-3 وسائل جمع البيانات: استخدمت الباحثتان الاختبارات والمقاييس لجمع البيانات، وقد اشتملت على الاختبارات التالية:

1-إختبار الانتباه.

أ-إختبار التركيز.

ب-إختبار الدقة.

ج-إختبار التوازن.

1-إختبار الإتهاب: هو (جمع الكرات): يقسم المعلم التلاميذ إلى أربعة مجاميع تتقف بشكل قاطرة خلف خط البداية وعلى خط النهاية، وأمام كل مجموعة يقف أحد أعضاء فريق العمل المساعد وبجانبه إحدى علب الكرتون، يعطي المعلم التلميذ الأول من كل مجموعة خمس كرات صغيرة وعند سماع صافرة المعلم يقوم كل تلميذ برمي الكرات بالتتابع إلى الصندوق ثم يقوم فريق العمل المساعد بحساب الكرات التي يجمعها كل تلميذ، بعدها يقف في نهاية القاطرة ويأتي دور التلميذ الثاني يمارس اللعبة وهكذا حتى نهاية الوقت المخصص لها.

2-إختبار التركيز: (تمرير الكرة بين الساقين) تقسم الفريق إلى قاطرتين عن كل قاطرة كرة يجب تمريرها بين الساقين حتى نهاية آخر لاعب وإرجاعها بنفس الطريقة للبأول لاعب ويقوم بعد ذلك بتوصيلها إلى المعلم.

3-إختبار الدقة: (التهديف بكرة صغيرة) يقسم المعلم التلاميذ إلى مجموعتين مجموعة بشكل قاطرة خلف خط البداية وعند إشارة المعلم يبدأ التلميذ الأول من كل قاطرة برمي الكرة إلى أعلى وإعادة مسكها وعند وصوله إلى الدائرة يقف ويقوم بعملية التهديف إلى السلة ويعود مسرعاً إلى اللاعب الثاني وهكذا.

4-إختبار التوازن: (بريد التوازن) تقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات تتقف خلف خط البداية على شكل قاطرة وأمام كل مجموعة علم على خط النهاية ويعطي المعلم التلميذ الأول من كل مجموعة قرصاً وعند إشارة البدء باللعب يحمل التلميذ القرص ويضعه فوق رأسه ويمد الذراعين إلى الجانب ويمشي بالقرص على خط مستقيم حتى وصوله العلم عندها ينزل القرص ويمسكه بيده ثم يعود ليناوله إلى التلميذ الثاني إلى آخر تلميذ.

3-6 البرنامج المقترح بصورته الأولى: قامت الباحثتان بتصميم البرنامج متبعةً فلسفة (البس دسيدرس) لأنها تعتبر من فلاسفة التربية الحديثة في التربية حيث قامت فلسفتها على عدة مبادئ تربوية هي:

- من الضروري تنمية معارف الطفل عن طريق تنمية الإدراك وتدريب الحواس.

- أن تستغل التربية من أجل الأطفال المعاقين ذهنياً بالنشاط الطبيعي للطفل وهي بذلك تتفق مع فلسفة (جون دوبي) التي تنادي بالتعلم عن طريق العمل.

- مبدأ الربط والتركيز وهو يعني أن مختلف الموضوعات تتجمع حول عنصر ومحور رئيس وتشكل المجموعة موضوعات طبيعية يجمع بينها رابط قوي ويعتبر الرابط بينها أكثر أهمية للأطفال المعاقين ذهنياً حيث أن رابط الموضوعات في مجموعات طبيعية يجعل مضمونها أسهل فهماً على الأطفال.

تأكيد الصفة النفسية أو الوظيفية للتعلم فهي تعتقد اعتقاداً جازماً بضرورة استخدام النشاط المتعلم في الحياة الواقعية إذ أردنا للتعلم أن يحدث ويصبح ذا فاعلية وظيفية في حياة هؤلاء الأطفال.

-ينبغي مراعاة الفروق الفردية في تعلم هذه الفئة من الأطفال وملحق رقم (1) يوضح ذلك.

3-6-1 خطوات تقنين البرنامج: المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية):

الخطوات الإجرائية الأولى: قامت الباحثتان باتباع الخطوات التالية:

- تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند إجراء الاختبارات.

مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.

-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.

-التعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات.

3-6-2 الدراسة الاستطلاعية الأولى: قامت الباحثات بجمع الاختبارات المقترحة التي تقبس بعض المهارات العقلية (الانتباه والتركيز والدقة والتوازن). من الخبراء المتخصصين في مجال التربية الرياضية والذين يبلغ عددهم (10)، وبعد تفريغ هذه الاستمارات وبعد الاطلاع على النتيجة توصلت الباحثتان إلى تحديد الاختبارات المناسبة لهذه الدراسة من حيث وجهة نظر الخبراء.

3-6-3 الدراسة الاستطلاعية الثانية: الهدف من هذه الدراسة هو تجربة الاختبارات قيد الدراسة على عينة قوامها (15) طالباً مصابين بالإعاقة الذهنية في مركز النيل الأزرق وذلك خلال فترة 2019/9/1م وذلك للتأكد من مدى موضوعية الاختبارات ومدى فهم الطلاب لها وكيفية أدائها. لتطبيق الاختبارات والمقاييس قامت الباحثات بالاستعانة ببعض الزملاء والخريجين وتحديد وتوفير الأدوات اللازمة، وشرحت للمساعدين كيفية إجراء القياسات ورصدت الدرجات. وهذا بمثابة موضوعية البرنامج.

الموضوعية: هو أن تعطي أسئلة الاختبار نفس المعنى عند مختلف أفراد العينة الذين يطبق عليهم الاختبار.

المعاملات العلمية (الثبات والصدق): لإيجاد الثبات والصدق قامت الباحثتان باستخراج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الارتباط لعينة (15) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم (1) يوضح صدق وثبات الاختبار

ت	إسم الاختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
1.	اختبار الانتباه	2.44	0.66	0.87	0.93
2.	اختبار التركيز	2.92	0.62	0.93	0.96
3.	اختبار الدقة	2.80	0.69	0.89	0.94
4.	اختبار التوازن	3.40	0.74	0.95	0.97

يلاحظ من الجدول رقم (1) أعلاه أن معامل الثبات لاختبار الانتباه بلغ (87) والصدق (93)، واختبار التركيز بلغ (93) والصدق بلغ (96)، واختبار الدقة بلغ (89) والصدق بلغ (94)، واختبار التوازن بلغ (74) والصدق بلغ (95). وهي نسب عالية تؤكد مدى صدق وثبات مقاييس الاختبارات عينة الدراسة. بعد إجراء الدراسات الاستطلاعية اتفق المحكمين على البرنامج المقترح مع إجراء بعض التعديلات البسيطة وإضافة التكرارات. كما تم التأكد من ثبات وصدق الاختبارات وعليه تم التوصل إلى البرنامج بصورتها النهائية كما يلي:

3-7 البرنامج بصورته النهائية:

أسم البرنامج: برنامج مقترح باستخدام النشاط الحركي والألعاب الصغيرة لتحسين بعض القدرات العقلية لدى الطلاب المعاقين ذهنياً.

محتوى البرنامج: يحتوي البرنامج المقترح للمعاقين ذهنياً على الإحماء والتمرنات والإطالة ولعبتين صغيرتين واثنتين من النشاط الحركي على أن يختار منها الأفضل ويطبق منها والجزء الختامي.

يحتوي البرنامج على الآتي:

هدف البرنامج: تحسين بعض القدرات العقلية للمعاقين ذهنياً (الانتباه - التركيز - الدقة والتوازن

وحدات البرنامج: تم تقسيم البرنامج إلى أربع وحدات أسبوعياً.

زمن البرنامج: (40) دقيقة.

مكونات وحدات البرنامج: تكون وحدات البرنامج من المقدمة والجزء الرئيس والجزء الختامي.

المقدمة: هو الجزء التمهيدي والذي يتم فيه: الإحماء (تهيئة الجهازين الدوريين والتنفسي والجهاز العضلي) باستخدام الجري وتمرنات الإطالة والمرونة.

الجزء الرئيس: يحتوي على الألعاب الصغيرة والأنشطة الرياضية مع مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب مع مراعاة الزمن والتكرار.

الجزء الختامي: يستخدم فيه تمرينات التهدئة لرجوع الجسم إلى حالته الطبيعية. وملحق رقم (3) يوضح ذلك.

8-3 تطبيق البرنامج:

بعد وضع البرنامج في صورته النهائية قامت الباحثتان بتجهيز الملعب والأدوات والأجهزة وبعد ذلك تم تنفيذ البرنامج على العينة المقصودة في مركز النيل الأزرق وتنفيذه حسب الخطة الموضوعة لمدة 4 أسابيع وقد تم تنفيذ البرنامج في الفترة (1/9/1-10/1/2019م) في الفترة الصباحية من الساعة (8-10).

9-3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

قامت الباحثات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سيرمان براون. - معامل برسون. - النسب المئوية. - الانحراف المعياري. - المتوسط الحسابي.

4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها

0-4 تمهيد: يحتوي هذا الفصل على عرض النتائج وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج.

4-1 عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها: للإجابة على فرض الدراسة الأول والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الانتباه لذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم؟ قامت الباحثتان باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن اختبارات وقياسات الانتباه، والجدول رقم (2) التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن قياسات متغير الانتباه

م	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
-1	2.00	0.71	2.40	0.92	1.03	غير دال
-2	1.20	0.48	1.40	0.45	2.40	دال
-3	1.60	0.58	2.20	1.30	2.07	غير دال
-4	3.00	0.89	3.80	0.89	2.42	دال
-5	2.40	0.89	3.00	0.71	9.7	دال
-6	1.00	0.01	1.40	0.55	1.9	غير دال
-7	1.20	0.45	1.40	0.89	1.8	غير دال
-8	1.40	0.59	1.80	0.89	4.93	دال
-9	3.20	0.84	4.00	0.84	2.50	دال
-10	1.20	0.45	1.20	0.55	2.11	دال
-11	1.20	0.45	1.50	0.55	1.7	غير دال
-12	2.40	0.84	3.00	0.89	2.50	دال
-13	1.40	0.55	2.40	0.89	3.21	دال
-14	2.40	0.89	3.20	0.84	2.42	دال
-15	2.52	0.96	3.00	1.7	1.7	غير دال

* (ت) الجدولية (2.10)

وضح الجدول رقم (2) أن قيمة الدرجة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائية في (9) من القياسات بنسبة (60%) ولم تكن دالة إحصائية في (6) قياسات بنسبة (40%). ، حيث جاء في المرتبة الأولى القياس (5) بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي و بمتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.71) في القياس البعدي وبلغت (ت) (9.7) وفي المرتبة الثانية القياس (8) بمتوسط حسابي (1.40) وانحراف معياري بلغ (0.59) في القياس القبلي و بمتوسط حسابي (1.80) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس البعدي وبلغت (ت) (4.93) ، وفي المرتبة الثالثة القياس (13) بمتوسط حسابي (1.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي و بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.21) ، وفي المرتبة الرابعة القياس (9) بمتوسط حسابي (3.20) وانحراف

معياري بلغ (0.84) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (4.00) وانحراف معياري بلغ (0.84) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.50) ، وفي المرتبة الخامسة القياس (12) بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (0.84) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.50) ، وفي المرتبة السادسة القياس (14) بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.20) وانحراف معياري بلغ (0.84) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.42) ، وفي المرتبة السابعة القياس (4) بمتوسط حسابي (3.80) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.42) ، وفي المرتبة الثامنة القياس (2) بمتوسط حسابي (1.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.40) ، وفي المرتبة التاسعة القياس (10) بمتوسط حسابي (1.20) وانحراف معياري بلغ (0.41) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (1.20) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.11) . وهذه النتيجة تجيب على فرض الدراسة الأول والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة الانتباه لدى ذوى الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم، وذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الانتباه لدى بعض ذوى الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم وبنسبة (60%) ، وهذا يؤكد ان البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة والنشاط الحركي لذوى الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم أثراً إيجابياً في تنمية صفة الانتباه. ويؤكد هذه النتيجة كل من (عادل نصيف جبر 2007م) و (كجال درويش وأمين الخولي 1995م) أن الانتباه والتذكر لدى المعاقين عقلياً يواجه قصوراً كبيراً، فإن عملية التمييز بين الأشياء بدورها ستكون دون المستوى مقارنة بالعاديين لذلك لابد من ممارسة الرياضة ليستفيد المعاق من تأثير الرياضة. وتشير الدراسات والبحوث إلأن ممارسة الطفل المعاق للنشاطات الرياضية ستزيد من الانتباه والثقة بالنفس والأطمئنان. والذي يشير إلى أن اللعب ضروري للمعاقين ذهنياً فهو يحقق الكثير من حاجات النمو وتأثيره في التعلم.

2-4 عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها: للإجابة على فرض الدراسة الثاني والذي ينص على الآتي: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في صفة التركيز لدى ذوى الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم) قامت الباحثتان باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن اختبارات وقياسات التركيز، والجدول رقم (3) التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن قياسات متغير التركيز

الرقم المسلسل لعينة الدراسة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
-1	3.00	0.89	3.60	0.55	2.14	دال
-2	2.50	0.45	2.80	0.54	2.10	غير دال
-3	2.80	0.45	3.40	0.55	3.15	دال
-4	3.80	0.45	3.80	0.45	1.51	غير دال
-5	3.00	0.71	2.60	0.55	1.60	غير دال
-6	2.00	0.01	2.20	0.45	1.81	غير دال
-7	2.20	0.84	2.40	0.55	6.3	دال
-8	1.20	0.84	3.40	0.45	8.8	دال
-9	1.60	0.55	2.00	0.45	2.10	دال
-10	1.40	0.55	2.00	0.71	2.50	دال
-11	2.00	0.71	4.00	0.71	1.11	غير دال
-12	1.60	0.55	3.40	0.55	8.6	دال
-13	2.40	0.89	3.60	0.55	4.3	دال
-14	1.80	0.45	3.20	0.45	1.50	غير دال
-15	1.80	1.09	3.40	0.55	4.8	دال

(ت) الجدولية (2.01)

وضح الجدول رقم (3) أن قيمة الدرجة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائية في (9) قياسات بنسبة (60%) ولم تكن داله إحصائياً" في (6) قياسات بنسبة (40%) . حيث جاء في المرتبة الأولى القياس (8) بمتوسط حسابي (1.20) وانحراف معياري بلغ (0.84) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.40) وانحراف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (8.8) وفي المرتبة الثانية القياس (12) بمتوسط حسابي (1.60) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (8.6) ، وفي المرتبة الثالثة القياس (7) بمتوسط حسابي (2.20) وانحراف معياري بلغ (0.84) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (6.3) ، وفي المرتبة الرابعة القياس (15) بمتوسط حسابي (1.80) وانحراف معياري بلغ (1.09) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (4.8) ، وفي المرتبة الخامسة القياس (13) بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.60) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (4.3) ، وفي المرتبة السادسة القياس (3) بمتوسط حسابي (2.80) وانحراف معياري بلغ (0.45) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.15) ، وفي المرتبة السابعة القياس (10) بمتوسط حسابي (1.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (2.00) وانحراف معياري بلغ (0.71) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.50) ، وفي المرتبة الثامنة القياس (1) بمتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.60) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.14) ، وفي المرتبة التاسعة القياس (2) بمتوسط حسابي (2.50) وانحراف معياري بلغ (0.45) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (2.80) وانحراف معياري بلغ (0.54) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.10) ، وهذه النتيجة تجيب على فرض الدراسة الثاني والذي يشير إلى: وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في صفة التركيز لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم. بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة التركيز لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم وبنسبة (60%)، وهذا يؤكد أن البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة والنشاط الحركي لذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم أثر إيجابياً في تنمية صفة التركيز. ويؤكد هذه النتيجة كل من (وديع ياسين التكديني 2012م) و(نيومان 2003م) اللذين يشيران إلى أهمية اللعب لدى المعاقين ذهنياً وأنه يساعد على تقوية التركيز.

3-4 عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها: للإجابة على فرض الدراسة الثالث والذي ينص على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الدقة لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم؟) وقد قامت الباحثتان باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن اختبارات وقياسات الدقة، والجدول رقم (4) التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لقياسات العينة في صفة الدقة

م	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
-1	2.60	0.55	3.00	0.45	3.16	دال
-2	1.60	0.55	2.60	0.89	3.8	دال
-3	2.00	0.71	2.60	0.55	2.50	دال
-4	3.40	0.55	3.00	0.89	1.3	غير دال
-5	3.40	0.55	4.00	0.55	3	دال
-6	1.80	0.45	3.00	0.45	2.3	دال
-7	1.80	0.45	1.40	0.55	2.10	غير دال
-8	1.60	0.89	2.90	0.55	4.64	دال
-9	1.40	0.55	3.20	0.84	6.7	دال
-10	1.00	0.71	1.80	0.45	3.6	دال
-11	1.00	0.45	2.80	0.45	4.7	دال
-12	2.20	0.84	2.80	0.45	2.50	دال
-13	1.60	0.55	3.40	0.55	8.6	دال
-14	1.60	0.89	3.20	0.45	5.9	دال

دال	3.7	1.09	2.80	0.89	1.40	-15
-----	-----	------	------	------	------	-----

*** (ت) الجدولية (2.10)**

وضح الجدول رقم (4) أن قيمة الدرجة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائية في (13) قياسات بنسبة (86.7%) ولم تكن دالة في (2) قياسات بنسبة (13.3%) حيث جاء في المرتبة الأولى القياس (13) بمتوسط حسابي (1.60) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (3.40) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (8.6) وفي المرتبة الثانية القياس (9) بمتوسط حسابي (1.40) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (3.20) وإخلاف معياري بلغ (0.84) في القياس البعدي وبلغت (ت) (6.7) ، وفي المرتبة الثالثة القياس (14) بمتوسط حسابي (1.60) وإخلاف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (3.20) وإخلاف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (5.9) ، وفي المرتبة الرابعة القياس (11) بمتوسط حسابي (1.00) وإخلاف معياري بلغ (0.45) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (2.80) وإخلاف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (4.7) ، وفي المرتبة الخامسة القياس (8) بمتوسط حسابي (1.60) وإخلاف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (2.90) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (4.64) ، وفي المرتبة السادسة القياس (2) بمتوسط حسابي (1.60) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (2.60) وإخلاف معياري بلغ (0.89) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.8) ، وفي المرتبة السابعة القياس (15) بمتوسط حسابي (1.40) وإخلاف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (2.80) وإخلاف معياري بلغ (1.09) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.7) ، وفي المرتبة الثامنة القياس (10) بمتوسط حسابي (1.00) وإخلاف معياري بلغ (0.71) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (1.80) وإخلاف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.60) ، وفي المرتبة التاسعة القياس (1) بمتوسط حسابي (2.60) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (3.00) وإخلاف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.10) ، وفي المرتبة العاشرة القياس (5) بمتوسط حسابي (3.40) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (4.00) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.00) ، وفي المرتبة الحادية عشر القياس (12) بمتوسط حسابي (2.20) وإخلاف معياري بلغ (0.84) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (2.80) وإخلاف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.50) ، وفي المرتبة الثانية عشر القياس (3) بمتوسط حسابي (2.00) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (2.60) وإخلاف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.50) ، وفي المرتبة الثالثة عشر القياس (6) بمتوسط حسابي (1.80) وإخلاف معياري بلغ (0.45) في القياس القبلي بمتوسط حسابي (3.00) وإخلاف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.3) .

وهذه النتيجة تجيب على فرض الدراسة الثالث والذي يشير إلى: وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في صفة الدقة لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم ؟

بانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة الدقة لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم وبنسبة (86.7%) وهذا يؤكد أن البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة والنشاط الحركي لنوى الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم أثر إيجابياً في تنمية صفة الدقة. وتؤكد هذه النتيجة كل من (مصطفى السايح محمد 2007 م)، و(محمد حسن علاوي 1967م)، و(ربيع هادي لمعتان 1991م) والذين يشيرون إلى أن الأنشطة الرياضية للمعاقين تعمل على تحسين مهاراتهم وقدراتهم العقلية.

4-4 عرض نتائج الفرض الرابع ومناقشتها وتحليلها وتفسيرها: للإجابة على فرض الدراسة الرابع والذي ينص على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في صفة التوازن لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم؟) قامت الباحثتان باستخراج المتوسط الحسابي للإخلاف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن اختبارات وقياسات الدقة، والجدول رقم (5) التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي والإخلاف المعياري وقيمة (ت) لقياسات العينة في صفة التوازن

الرقم المسلسل لعينة الدراسة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الإخلاف المعياري	المتوسط الحسابي	الإخلاف المعياري		
-1	4.00	0.50	3.60	0.55	2.00	غير دال
-2	2.00	0.89	3.20	0.45	4.44	دال
-3	3.60	0.89	2.80	0.45	2.90	دال
-4	4.00	0.89	3.60	0.55	1.4	غير دال
-5	2.80	0.55	3.40	0.45	3.1	دال

غير دال	1.90	0.55	2.60	0.55	2.20	-6
غير دال	1.70	0.55	2.80	0.43	2.50	-7
دال	5.80	0.55	2.60	0.84	1.20	-8
دال	2.6	0.55	3.60	1.30	2.80	-9
دال	5.5	0.45	2.20	0.71	1.00	-10
دال	6.7	0.55	2.40	0.55	1.00	-11
دال	3.17	0.55	3.60	1.58	2.00	-12
دال	4.4	0.55	3.40	0.84	2.20	-13
دال	9.4	0.55	3.40	0.58	1.50	-14
دال	5.7	0.71	3.00	0.52	1.70	-15

* (ت) الجدولية (2.10)

وضح من الجدول رقم (5) أن قيمة الدرجة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائية في (11) قياسات بنسبة (73.3%) ولم تكن دالة في (4) قياسات بنسبة (26.7%) حيث جاء في المرتبة الأولى القياس (14) بمتوسط حسابي (1.50) وانحراف معياري بلغ (0.58) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (9.4) وفي المرتبة الثانية القياس (11) بمتوسط حسابي (1.00) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (6.7) ، وفي المرتبة الثالثة القياس (8) بمتوسط حسابي (1.20) وانحراف معياري بلغ (0.84) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (2.60) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (5.8) ، وفي المرتبة الرابعة القياس (15) بمتوسط حسابي (1.70) وانحراف معياري بلغ (0.52) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.71) في القياس البعدي وبلغت (ت) (5.7) ، وفي المرتبة الخامسة القياس (10) بمتوسط حسابي (1.00) وانحراف معياري بلغ (0.71) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (2.20) وانحراف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (5.5) ، وفي المرتبة السادسة القياس (2) بمتوسط حسابي (2.00) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.20) وانحراف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (4.4) ، وفي المرتبة السابعة القياس (13) بمتوسط حسابي (2.20) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.40) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (4.4) ، وفي المرتبة الثامنة القياس (12) بمتوسط حسابي (2.00) وانحراف معياري بلغ (1.85) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.60) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.17) ، وفي المرتبة التاسعة القياس (5) بمتوسط حسابي (2.80) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.40) وانحراف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (3.1) ، وفي المرتبة العاشرة القياس (3) بمتوسط حسابي (3.60) وانحراف معياري بلغ (0.89) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (2.80) وانحراف معياري بلغ (0.45) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.90) ، وفي المرتبة الحادية عشر القياس (9) بمتوسط حسابي (2.80) وانحراف معياري بلغ (1.30) في القياس القبلي وبتوسط حسابي (3.60) وانحراف معياري بلغ (0.55) في القياس البعدي وبلغت (ت) (2.60) .

وهذه النتيجة تجيب على فرض الدراسة الرابع والذنيشير إلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي صفة التوازن لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم؟ وبأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في صفة التوازن لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم وبنسبة (73.3%) مما يؤكد أن البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة والنشاط الحركي أثر إيجابياً في تنمية صفة التوازن. يؤكد (عبد الحميد شرف 1996 م) و (التركيت 2003 م) أن ممارسة النشاط الرياضي له تأثير كبير في أجهرة الجسم المختلفة، وأنه يساعد على تحسين الإحساس الحركي الممتاز وتحسين التوافق بين الأعصاب والعضلات واكتساب عمليات التوازن بين الكف والآثار العصبية (والمقصود بالكف ان تؤدي الحركة بواسطة العضلات المنوط بها دون تدخل من عضلات أخرى ليس لها علاقة بهذه الحركة) وهذا يؤدي إلى خروج الحركة سهلاً دون مجهود كبير. ويساعد على النمو الجمالي للطفل ويلعب دوراً مهماً في عملية تطوير الطفل والثقة بأداء الجسم وزيادة التوازن والسيطرة على الجسم بحركاته واختيار بعض العضلات عند القيام بالحركات الصعبة وزيادة القدرة على الاعتماد على النفس عند أداء العمل.

5- أهم النتائج والاستنتاجات والتوصيات

1-1 أهم النتائج:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى صفة الانتباه لدى بعض ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم بنسبة (60%) لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى صفة التركيز لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم بنسبة (60%) لصالح المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى صفة الدقة لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم بنسبة (86.7%) لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى صفة التوازن لدى ذوي الإعاقة الذهنية بمركز النيل الأزرق بولاية الخرطوم بنسبة (73.3%) لصالح المجموعة التجريبية.

5-2 الاستنتاجات:

- 1- أثر البرنامج المقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة والنشاط الرياضي فى تحسين بعض القدرات العقلي والقدرات البدنية لدى الطلاب المعاقين ذهنياً بمركز النيل الأزرق بمحلية شرق النيل.
- 2- أسهم البرنامج المقترح فى تحسين بعض القدرات البدنية فى عنصري (الانتباه و التركيز) لدى الطلاب المعاقين ذهنياً بمركز النيل الأزرق بمحلية شرق النيل.
- 2- أسهم البرنامج المقترح فى تحسين بعض القدرات البدنية فى عنصري (التوازن و الدقة) لدى الطلاب المعاقين ذهنياً بمركز النيل الأزرق بمحلية شرق النيل.

5-3 التوصيات:

- توفير الوسائل التعليمية المرئية والمسموعة والمقروءة والأدوات والأجهزة المساعدة والرسومات التوضيحية.
- ضرورة تصنيف الأطفال على حسب الفئات العمرية لمعرفة البرنامج المناسبة لكل مرحلة.
- دمج الأطفال ذوي الأعاقة الذهنية مع الأطفال الأسوياء.
- إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي المرئية والمسموعة والمقروءة فى توعية الأسر لمشكلة الإعاقة الذهنية.
- من خلال هذا البرنامج أوصت الباحثتان بتطبيقه على الشرائح الأخرى.

المصادر والمراجع

المصادر:

1/ القرآن الكريم

2/ السنة النبوية

المراجع:

- 1/ أسامة رياض 2001م، رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 2/ أمين الخولي 1996م، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3/ آمال بابكر 2007م، رياضة المعاقين العلاجية، ط1، دار النشر، الناشر أقطاب للإعلام، السودان.
- 4/ حلمي ابراهيم وليلى فرحان 1998م، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5/ ربيع مثنان 2008م، اللعب والطفولة، مكتبة المجمع العربي.
- 6/ سميرة عبد اللطيف محمد 2016م، الترويح للأطفال المعاقين ذهنياً، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والطباعة ودار الوفاء لعنينا للطباعة، الإسكندرية.
- 7/ سهام عفت 1983م، التدريب الميداني فى التربية الرياضية، الطبعة الاولى، مطبعة دار المعارف.
- 8/ شواهن خير، ألعاب تروية مثيرة للتفكير الطبيعي، الطبعة الاولى، عالم للكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- 9/ عبدالمحميد شرف 2002م، البرامج فى التربية، الطبعة الثانية، القاهرة، مصر الجديدة، مركز الكتاب للنشر.
- 10/ عصام الدين عبدالله 2012م، النشاط الرياضي بين النظرية والتطبيق العملي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية.
- 11/ عبدالمحميد شرف 2000م، التخطيط فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 12/ علي جلال الدين 2006م، الأسس الفسيولوجية للأنشطة الحركية، دار الكتب، مصر العربية.

- 13/ كمال درويش وأمين الخولي 1995م، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14/ فاروق الروسان 1999م، التربية الخاصة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، عمان.
- 15/ فريق كهونة 2002م، مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين، الطبعة الأولى، الإصدار الأول، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، الاردن.
- 16/ محمد متولي ورمضان ومسعد بدوي 2003م، أساسيات المنهج في الطفولة المبكرة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 17/ محمد علاوي 1967م، موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة الأولى، دار المعارف بمصر.
- 18/ محمد عبد المنعم 2009م، مناهج التربية البدنية والرياضية للمعاقين بصرياً وذهنياً، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 19/ مروان عبد المجيد 1998م، التربية الخاصة للأطفال المعاقين، مطبعة الاتحاد، دمشق.
- 20/ مروان عبد المجيد 2015م، الموسوعة الكاملة لقوانين الألعاب الرياضية للمعاقين، الطبعة الأولى، المملكة الأردنية الهاشمية.
- 21/ مصطفى السايح د 2007م، موسوعة الألعاب الصغيرة، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 23/ محمد الحيلة 2005م، الألعاب الترويحية والتقنيات الابتكارية، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 24/ وديع التكديني 2012م، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.

الدراسات السابقة:

- 25- إيمان زهري، 2015م، الأنشطة الترويحية لترشيد السلوك الصحي للمعاقين ذهنياً، السودان.
- 26- مبارك آدم، 2002م، برامج التربية البدنية في مدارس مرحلة التعليم الأساسي بالسودان، الخرطوم.
- 27- عادل جبر 2007م، منهج تعليمي بالألعاب الصغيرة وتأثيره في تعلم واحتفاظ بعض الحركة وتطوير التكيف الاجتماعي للخواص من حملة أعراض الداون، جامعة بغداد، بغداد.
- 428- نهاد الهذيلي 2005م، فاعلية برنامج تدريبي ميداني للعب في تنمية التفكير الابتكاري لدى الأطفال المعاقين سمعياً في مرحلة ما قبل المدرسة، الأردن.
- 29- فاطمة محمد 2001م، تصميم برامج تربية رياضية مقترح للأحداث الجانحين في ولاية الخرطوم، دار النشر، الخرطوم.

شبكة الأترنت:

30- أبو خالد (السعودية)، المصدر شبكة الخليج

WWW.werathah.com special school play2htw

صعوبات استخدام التعليم الإلكتروني الجامعي في ظل تفشي جائحة كورونا "كوفيد 19" من وجهة نظر الأستاذ الجامعي

أ. شكري عبدالرحمن المالطي.

مقدمة البحث :

إن التطور في العلوم والتكنولوجيا والتغيرات في المجالات المختلفة من مجالات الحياة البشرية تضع مطالب جديدة لرأس المال البشري، وتشجع الناس على التطور فكرياً وشخصياً ومهنياً، كما تبرز في الحياة المجتمعية الرغبة الكبيرة لدى الشخص لتحقيق أقصى قدر من النتائج وتطوير الذات من خلال التأهيل والتدريب واكتساب معارف ومهارات معينة، ويتحدد ذلك من خلال تدريب احترافي مستمر لاتقان مهنيته. (Irina, Irina , & Elvina, (2016)

لقد أحدثت أنظمة التعلم الإلكتروني تغيرات ملحوظة في التعليم والتدريب، خصوصاً تطور أنظمة التعلم القائم على شبكة الإنترنت التي منحت المتعلم قدراً أكبر من التحكم بإدارة تعلمه كعامل حاسم في أشكال التعلم القائمة على التكنولوجيا، وهي من المميزات التي يحققها التعلم القائم على التكنولوجيا ولها تأثير إيجابي في فعالية التعلم الإلكتروني. (Sorgenfrei. C & Smolnic. S., 2016)

ويسمح التعلم الإلكتروني للطلاب بالدراسة والتعلم بجمرية باستخدام أحدث التقنيات الحديثة دون مناهج التدريس التقليدية مثل آليات الإشراف والمراقبة المباشرة، وقد ناقشت العديد من الدراسات موضوع التعلم الإلكتروني كنهجية شائعة وسهلة من حيث الوصول والاستخدام المريح، وأدى التطور السريع في تكنولوجيا المعلومات مع البرامج الجديدة والمواصفات العالية للأجهزة إلى جعل التعلم الإلكتروني أكثر سهولة وفائدة، مما يحسن نتائج التعلم الجامعي، لذلك لا جدال في أن التعلم الإلكتروني أصبح أداة لا غنى عنها في تكنولوجيا التعليم. (Naveed, 2020)

ويمكن تمييز جودة وفعالية التعلم بمساعدة ثلاث مجموعات من المؤشرات: جودة المحتوى التعليمي، وجودة التقنيات التعليمية، وجودة نتائج التعلم، وكيفية وضع معايير لفعالية وجودة التعليم الإلكتروني نحتاج إلى تمييز العوامل التي توفر الجودة المطلوبة في التعليم، فمؤشرات تقييم الجودة في التعليم الإلكتروني ليست فقط إضافة لأنظمة تقييم الجودة الموجودة بالفعل، ولكنها أيضاً أداة محسنة لعملية الدراسة التي تضمن بشكل عام مستوى عالٍ من التعلم. (Naveed, 2020)

وأظهرت نتائج عوض القحطاني، ستيفن هيجينز (2013) تأثير كل من التعليم الإلكتروني والتعليم المختلط والتعليم التقليدي في بيئة الفصل الدراسي على النتائج التعليمية للطلاب، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطرق التعليمية الثلاثة فيما يتعلق بتحقيق الطلاب ولصالح التعلم المختلط. (Al-Qahtani & Higgins, 2013)

وفي دراسة Westermann لاحظ أنه تم تحفيز مهارات الطلاب في التفكير النقدي عبر الإنترنت حيث تم إعداد منتديات خاصة عبر الإنترنت تستخدم المناقشة الشفهية بين الأقران والمعلمين في بيئة مشابهة لبيئة الفصل الدراسي من خلال نشر ردود مكتوبة من الزملاء والمعلمين في منتدى مناقشة عبر الإنترنت. (Westermann, E. B, 2014)

ويعد المعلم أحد العناصر المهمة التي يقوم عليها نظام التعليم الإلكتروني إذ يشكل المعلم حجر الزاوية في العملية التعليمية، فهو المسؤول عن إعداد جيل قادر على استخدام التكنولوجيا الحديثة والتعامل معها، لذا أصبح المعلم مطالباً بممارسة العديد من الأدوار الحديثة للارتقاء بالعملية التعليمية ككل كما أن تطبيق التعليم الإلكتروني يتطلب من المعلم امتلاك مهارات فنية وتربوية وخبرات سابقة تسمح له بالتعامل مع نظام التعلم القائم على استخدام تقنيات الحاسوب، والإنترنت بكل سهولة ويسر. (الحلفاوي، 2006) (زين الدين، 2005)

يمكن تحقيق حضور المعلم في المحاضرات عبر الإنترنت بعدة طرق، مثل التواصل المنتظم مع الطلاب، وردود الفعل المتسقة والخطاب النقدي الموجه من المعلم، يحتاج الطلاب عبر الإنترنت إلى الشعور بالارتباط بكل من المعلم والطلاب الآخرين في المحاضرة، وهو ما يمكن تحقيقه في بيئة تعليمية داعمة حيث يجمع المعلمون استراتيجياتاً بين الصوت والفيديو والمناقشات المتزامنة وغير المتزامنة والأنشطة العملية والأدوات الأخرى عبر الإنترنت لإشراك الطلاب. (Gray, J. A & Diloreto, M, 2016)

إن حضور المعلم القوي جنباً إلى جنب مع محتوى المحاضرة عالي الجودة هما عنصران أساسيان في نجاح العملية التعليمية عبر الإنترنت وهو ما يساهم في زيادة مشاركة الطلاب عبر الإنترنت وتعلمهم بشكل أكثر فاعلية. (Swan & Shih, 2005) (Tambouris, Zotou, & Tarabanis, 2014)

وهو ما يؤكد نورتنج ، بيترسن ، بال (2018) Nortvig, Petersen, Balle, بأن استخدام مقاطع الفيديو فائقة الجودة والتأثير التي يقوم فيها المعلم بعرض محتوى المحاضرة مفيدة بشكل خاص في تعزيز حضور المعلم القوي وفي تنمية اهتمام الطلاب بموضوع المحاضرة ، لا سيما في المحاضرات التي يكون فيها حضور الطلاب بشكل متزامن أثناء شرح المعلم للمحاضرة (إلكترونيا) ضئيلاً أو معدوماً بين الطالب والمعلم. (Nortvig, Petersen, & Balle, 2018)

مشكلة البحث :

يعتبر التعليم الإلكتروني أسلوباً جديداً في التعلم فرض نفسه بقوة على مراكز المعلومات، والمؤسسات الأكاديمية كشكل جديد يتناسب وتطورات تكنولوجيا المعلومات، فأصبح التعليم الإلكتروني بشكل جزء مهماً في كيان الجامعات الأكاديمية، كما ازداد الاهتمام في الفترة الأخيرة بالتعليم الإلكتروني من قبل الجامعات الأكاديمية نتيجة النمو المتزايد في أعداد الطلبة والباحثين، بالإضافة لما له من دور في عمليات نقل العلوم والتكنولوجيا سواء كان ذلك بين المؤسسات العلمية في الدولة المتطورة أو بين الدول النامية على شكل أساليب فنية معينة تساعد هذه الدول النامية على اللحاق بركب الحضارة والتطور الذي يزدهر في كل لحظة في أرجاء العالم.

ويعد قطاع التعليم من أكثر القطاعات تأثراً في ظل تداعيات جائحة "كوفيد 19" ، والتي تسببت بإغلاق المدارس في معظم بلدان العالم، وغياب مئات الملايين من الطلاب عن صفوفهم الدراسية الاعتيادية، الأمر الذي يشكل خطراً على مستقبلهم التعليمي، مما استدعى بعض الدول إلى الانتقال السريع إلى التقنية والتعليم عن بعد، كونه ضرورة ملحة للحفاظ على استمرارية التعليم.

وكخطوة متقدمة أصدر وزير التعليم في ليبيا القرار رقم (354) لسنة 2020م باعتماد اللائحة التي تحتوي على عشرين مادة شاملة، لتكون دولة ليبيا من أولى الدول في المنطقة التي تنظم نمط التعليم الإلكتروني والتعلم عن بُعد بمؤسسات التعليم العالي، حيث تعد هذه الخطوة هي الأولى من نوعها إقليمياً ودولياً بتبني قانوني يحفظ حقوق الطالب وعضو هيئة التدريس والمؤسسة التعليمية، كما يحفظ حقوق الملكية الفكرية للمساهمين في هذا النمط. (موقع وزارة التعليم، 2020)

إن التحول المفاجئ إلى التعلم الإلكتروني جعل الجميع في صدمة كبيرة أساسها عدم جموية البنية الرقمية في الأنظمة التعليمية في الدول العربية عامة وفي ليبيا تحديداً لهذا التحول غير المسبوق. وفي ظل انتشار وباء كورونا وأثره في شتى المجالات الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية وغيرها بالإضافة إلى الخسائر والاضرار الناجمة عن الاغلاق التام ومن ثم جاءت الاصوات المناذية بالاتجاه نحو مرحلة التعايش مع محاولة الحفاظ على مستويات منخفضة من الانتشار من خلال نشر الوعي لمواجهة الوباء مع ضرورة أخذ كل الاجراءات الاحترازية، التحمت الكثير من الجامعات والكليات للاستفادة من عمليات الادارة الإلكترونية في تيسير مهمة الطالب والاستاذ الجامعي من خلال اتخاذ حزمة من القرارات المتعلقة بالدراسة الجامعية والحفاظ على مستويات التبادل الاجتماعي في عمليات التسجيل وتنزيل المقررات الدراسية عن بعد لمواجهة هذا الوضع الاستثنائي سواء بشكل شخصي أو بمساعدة المشرفين الأكاديميين أو عن طريق الادارات الفنية المؤسساتية، وكذلك قيام بعض أساتذتها بوضع الدروس والمحاضرات صوتاً وصورةً على وسائل الإعلام المختلفة من قنوات اعلامية ومواقع اجتماعية وكذلك المواقع الإلكترونية للمؤسسة التعليمية وذلك باستخدام البرامج والتطبيقات المتخصصة في هذا المجال كتطبيق zoom وغيرها.

مما سبق تتضح مشكلة الدراسة والتي تتمثل في محاولة الباحث التعرف على واقع التعليم الإلكتروني من حيث الصعوبات التي تواجهها الجامعات الليبية عند تقديم الخدمات التعليمية لأبنائنا الطلاب في ظل تفشي وباء كورونا (كوفيد 19) وكذلك اقتناع الاستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني لاسيما في الظروف الراهنة. كما تنبع أهمية البحث من خلال ما توفره من معلومات لمتخذي القرار في جامعاتنا الليبية عند طرحهم لمواضيع التدريس باستخدام تكنولوجيا المعلومات الحديثة، وبناء تصور ايجابي وفعال للمؤسسات الأكاديمية وللأفراد والمجتمعات حول أهمية التحول نحو التعلم الإلكتروني.

أهداف البحث :

التعرف على واقع التعليم الإلكتروني في بعض الجامعات الليبية من خلال :

1. التعرف على الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني في ظل تفشي وباء كورونا (كوفيد 19).
2. التعرف على مدى اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا.
3. التعرف على الفروق بين استجابات أفراد عينة البحث حسب متغيري (الجنس، مجال التخصص).

تساؤلات البحث :

1. ما هي الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني في ظل تفشي وباء كورونا (كوفيد 19)؟
2. ما مدى اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغيري (الجنس، مجال التخصص)؟

مفهوم التعليم الالكتروني:

يشير طلال الزهيري (2009) في تعريفه لمفهوم التعليم الالكتروني إلى أنه "عبارة عن نظام تفاعلي يعتمد على بيئة الكترونية متكاملة يستهدف بناء المقررات الدراسية بطريقة يسهل توصيلها بواسطة الشبكات الالكترونية ، بالاعتماد على البرامج والتطبيقات التي توفر بيئة مثالية لدمج النص بالصورة والصوت وتقدم امكانية إثراء المعلومات من خلال الروابط إلى مصادر المعلومات في مواقع مختلفة". (الزهيري، 2009) في حين عرفه حيدر حسن محمد (2013) بأنه طريقة تعليمية تعليمية يستخدم فيها وسائل الاتصال الحديثة والمتعددة والمتنوعة وتقنيات الحاسوب ، في اطار عملية تفاعلية حرة بين أطراف العملية التعليمية لتحقيق أهداف محددة تخدم الفرد والمجتمع مستقبلاً. (محمد، 2013) كما يعرف التعليم الالكتروني بأنه منظومة تعليمية متكاملة تشمل (مدخلات، عمليات، مخرجات) تضم الاتي:

- 1- المكونات المادية: وتشمل البنية التحتية وأجهزة الحاسوب ، والانترنت.
- 2- المكونات البرمجية: وتشمل نظم ادارة التعلم، وهي عبارة عن برامج تعتمد على الانترنت يوفر الادارة والمتابعة للمتعلم من حيث دخوله وخروجه ومنحه الصلاحيات وتنظيم المحتوى، ويعمل على تسجيل البيانات.
- 3- الموارد البشرية: وتضم الهيئة العاملة على النظام من متخصصين ومصممين البرامج التعليمية.
- 4- التشريعات والنظم: وهي تخص أساليب التقييم وحضور الطلبة وحقوق النشر والاقتراب وخصوصية الافراد والمعلومات. (الغريب ، 2009) (سالم، 2004)

ولتحقيق أكبر فاعلية للتعليم الالكتروني ضرورة توافر عدة معايير أهمها:

- 1- تحقيق الأهداف : أي تقاس فاعلية المؤسسة بمدى تحقيق الاهداف المنشودة.
 - 2- تأمين الموارد: أي المدخلات : تقاس فاعلية المؤسسة بالقدرة على تأمين الموارد الضرورية.
 - 3- العمليات والاجراءات الداخلية : تكون المؤسسة فاعلة أن تدفع المعلومات بسهولة ويسر، والشعور بالانتماء والرضا والالتزام الوظيفي بين العاملين.
 - 4- الرضا والافتتاح : أي رضا وقناعة العاملين والاطراف التي تتأثر مصالحها بالمؤسسة وهم مصلحة في بقاء المؤسسة. (محمد، 2013)
- إن الاهداف والنتائج المتوقعة من التعلم والتعليم الالكتروني يعتمد بشكل كبير على نوعية العملية التعليمية وفاعلية الاتاحة على الانترنت ، حيث أن أنظمة التعليم الالكتروني يجب أن تصمم وتوفر لها البنية التحتية باحتراس، خصوصاً عندما تطبق طريقة أو منهجية علمية تشمل أساليب واجراءات تصميمية جيدة لكي تكون العملية التعليمية أكثر فاعلية ونجاح. (Da Ruan & Orhan , 2007)
- ويذكر هيني يوليا (2020) Yulia, Henny بأن هناك ثلاثة أنواع من التعلم عبر الإنترنت وهي :

- **النوع الأول: التعلم المتزامن عبر الإنترنت** وفيه يحدث الاتصال بين الطلاب والمعلمين بشكل فوري ويمكن للعضو الوصول إلى المعلومات في غضون ذلك ، وأحد مزايا هذا النوع هو أنه يقدم ملاحظات فورية عن أداء الطالب، كما أنه يسرع في تكوين مجموعة التدريس لتمهيد قدر أكبر من الاتصال لتمكين فهم أفضل لموضوع محدد.
- **النوع الثاني : التعلم غير المتزامن عبر الإنترنت** وهذا ما يسمى بالتخزين والتعلم عبر الإنترنت حيث لا يحدث الاتصال بين المعلم والطلاب على الفور، حيث يتم تقديم الرسائل حول مختلف المناقشات والتداول من خلال البريد الإلكتروني ، ويتميز هذا النوع بإمكانية مشاهدته في أي وقت والتوافر والتعلم الذاتي من قبل الطالب ، بينما أهم نقاط ضعفه هو شعور الطلاب بالعزلة ويكون أقل اقتناعاً لأنه لا توجد قنوات مناقشة بشكل مباشر أو صعوبة التعاون مع الآخرين.
- **النوع الثالث: التعلم المدمج عبر الإنترنت** وهو مزيج من الاتصالات الشخصية المنتظمة وورش العمل والتجارب التعليمية مع التعلم عبر الإنترنت باستخدام المراسلة والمناقشة وأوراق المناقشة والاختبارات القصيرة والاختبارات وإعلان. تتمثل مزايا هذا النوع في حصول الطلاب على ملاحظاتهم من الاختبارات القصيرة عبر الإنترنت والاختبار الذي يجعلهم يحددون الشروط في معرفتهم وطرق الاجابة عليها. (Yulia, 2020)

ويرى الباحث بأن التعليم الالكتروني الجامعي تحكمه قواعد عامة للتعليم الجامعي من خلال وجود آلية للتقييم والتحكم في جودة البرامج التعليمية الالكترونية من حيث جودة المنظومة التعليمية والتي يجب أن تكون منظومة متكاملة تتناسب مع الأسس المتعارف عليها للتعليم الجامعي ، فضلاً عن وجود معايير أكاديمية ومعايير للجودة في مراحل التصميم وادارة البرامج، وتطوير الطلاب، وتقييمهم بشكل منهجي عملاً بمبدأ التحسين المستمر لجودة التعليم.

الدراسات السابقة:

في دراسة أجريتها (أبو شخيدم، 2020) هدفت إلى الكشف عن فاعلية التعليم الإلكتروني في ظل انتشار فيروس كورونا من وجهة نظر المدرسين في جامعة خضوري، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (50) عضو هيئة تدريس في جامعة خضوري ممن قاموا بالتدريس خلال فترة انتشار فيروس كورونا من خلال نظام التعليم الإلكتروني، وجرى جمع البيانات اللازمة باستخدام استبيان بلغ معامل ثباته (0.804). وتم تطبيقه على عينة الدراسة، كشفت نتائج الدراسة أن تقييم عينة الدراسة لفاعلية التعليم الإلكتروني في ظل انتشار فيروس كورونا من وجهة نظرهم كان متوسطاً، وجاء تقييمهم لمجال استمرارية التعليم الإلكتروني ومجال معيقات استخدام التعليم الإلكتروني ومجال تفاعل أعضاء هيئة التدريس مع التعليم الإلكتروني، ومجال تفاعل الطلبة في استخدام التعليم الإلكتروني متوسطاً.

وقامت (Yulia, 2020) بدراسة وصفية هدفت إلى توضيح طرق تأثير جائحة كورونا على إعادة تشكيل التعليم في اندونيسيا، حيث شرحت أنواع واستراتيجيات التعلم التي يستخدمها المدرسون في العالم عبر الإنترنت بسبب إغلاق الجامعات للحد من انتشار فيروس كورونا الوبائي، كما وضعت الدراسة مزايا وفعالية استخدام التعلم من خلال الإنترنت، حيث خلصت الدراسة إلى أن هناك سرعة عالية لتأثير وباء كورونا على نظام التعليم، حيث تراجع أسلوب التعليم التقليدي لينتشر بدلا منه التعلم من خلال الإنترنت لكونه يدعم التعلم من المنزل وبالتالي يقلل اختلاط الأفراد ببعضهم، ويقلل انتشار الفيروس، وأثبتت الدراسة أهمية استخدام الاستراتيجيات المختلفة لزيادة سلاسة وتحسين التعليم من خلال الإنترنت.

وفي دراسة أجريتها (Basilaia & Kavadze, 2020) هدفت إلى دراسة تجربة الانتقال من التعليم في المدارس إلى التعلم عبر الإنترنت خلال انتشار وباء فيروس كورونا في جورجيا، حيث استندت على إحصائيات الأسبوع الأول من عملية التدريس في إحدى المدارس الخاصة وتجربتها في الانتقال من التعليم وجهاً لوجه إلى التعليم الإلكتروني خلال جائحة كورونا، حيث قامت بمناقشة نتائج التعليم عبر الإنترنت وتم استخدام منصة Google Meet للتعليم عبر الإنترنت في مدرسة خاصة تضم 950 طالباً، والتي توضح إحصاءات الاستخدام التي تم إنشاؤها بواسطة النظام للأسبوع الأول من عملية التعليم عبر الإنترنت في العملية التعليمية، واستناداً إلى إحصائيات الأسبوع الأول من عملية التدريس عبر الإنترنت توصل الباحثان إلى أن الانتقال بين التعليم التقليدي والتعليم عبر الإنترنت كان ناجحاً، ويمكن الاستفادة من النظام والمهارات التي اكتسبها المعلمون والطلاب وإدارة المدرسة في فترة ما بعد الوباء في حالات مختلفة مثل ذوي الاحتياجات الخاصة الذين هم بحاجة لساعات إضافية، أو من خلال زيادة فاعلية التدريس الجماعي أو زيادة الاستقلالية لدى الطالب والحصول على مهارات جديدة.

اجراءات البحث

منهج البحث : قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائته طبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث : تكوّن مجتمع البحث من الاساتذة الجامعيين ببعض جامعات المنطقة الغربية والوسطى للعام الجامعي 2020، حيث وقع الاختيار على (جامعة طرابلس، جامعة مصراته، جامعة الزاوية، جامعة المرقب)، وتكونت عينة البحث من عدد "210" أستاذ جامعي بالجامعات المذكورة آنفاً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أداة جمع البيانات: استمارة الاستبيان: من خلال الاطلاع على دراسات تناولت التعليم الإلكتروني كدراسة (أبو شخيدم، 2020) ودراسة (Yulia, 2020) ودراسة (Basilaia & Kavadze, 2020)، قام الباحث باعداد أداة الدراسة الأساسية لتحقيق أهداف البحث حيث تكونت الاستمارة من محورين هما:

- المحور الأول: ويتعلق بدراسة الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني ويضم 12 عبارة .
 - المحور الثاني: ويتعلق بدراسة مدى اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني ويضم 9 عبارات.
- التحقق من صدق أداة البحث: تعد الأداة صادقة إذا تمكنت من قياس ما صُممت لقياسه، وحددت مدى صلاحية درجته للقيام بتفسيرات مرتبطة بالمجال المراد قياسه، وقد تم التحقق من صدق الاداة من خلال:
- أ. التحقق من صدق المحتوى لأداة البحث: تم عرض الاستمارة على (10) محكمين من المتخصصين في مجال الادارة التعليمية وطرق التدريس لإبداء رأيهم فيها سواء بالتعديل أو بالحذف أو الاضافة من خلال المقابلة الشخصية، حيث تمت موافقة السادة المحكمين علي المحاور بنسبة 100%

والعبارات بنسبة تراوحت ما بين 80% - 100%، وفي ضوء الملاحظات التي أبدتها المحكون، قام الباحث بإجراء التعديلات التي أتفق عليها بتعديل صياغة بعض العبارات، حتى تكون الأداة الرئيسية لجمع البيانات أكثر وضوحاً وملائمةً لقياس ما وضعت من أجله.

ب. التحقق من صدق الاتساق الداخلي: تم احتساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لعبارات المحور الذي تنتهي إليه .

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور الأول المتعلق بـ " الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعلم الإلكتروني " (ن = 21)

م	العبارات	قيمة "ر"
1	لا يتناسب نظام التعلم الإلكتروني مع نوع المقررات ذات الشقين النظري والعملي.	0.696
2	لا يمتلك جميع الأساتذة الخبرة والمهارات الكافية والمناسبة لاستخدام الحاسوب والانتزنت	0.798
3	تواجه الأساتذة مشاكل في إعداد المحاضرات المصورة	0.905
4	عدم عقد دورات تدريبية لإعداد الأساتذة قبل أزمة كورونا لاستخدام التعلم الإلكتروني	0.787
5	كثرة انقطاع التيار الكهربائي أثناء القيام بالعملية التعليمية	0.798
6	صعوبة تفاعل الطلبة مع التعلم الإلكتروني بسبب الظروف المعيشية الصعبة .	0.734
7	ضعف سرعة الانتزنت الأمر الذي يصعب معه اعطاء أي محاضرة دون أي انقطاع.	0.881
8	يواجه الطالب مشاكل ومعوقات عند دراسة المادة إلكترونياً.	0.921
9	صعوبة متابعة الأعداد الكبيرة للطلبة عبر أدوات التعلم الإلكتروني المتاحة.	0.776
10	صعوبة التواصل المباشر بين الأساتذة والطلبة، بعكس التعلم التقليدي (حيث يمكن تبادل الأفكار والآراء من خلال المواجهة الشخصية)	0.591
11	عدم امتلاك كل الطلاب للأجهزة الحوسبة لاستخدامها في المحاضرات الإلكترونية.	0.868
12	ضعف مستوى الطلاب في استخدام البرامج والتطبيقات الإلكترونية التي تستخدم في التعلم الإلكتروني.	0.730

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.01 = 0.457$

يتضح من جدول (1) أن معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعلم الإلكتروني والدرجة الكلية للمحور تراوحت ما بين (0.591 - 0.921) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً الأمر الذي يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور الثاني المتعلق بـ "اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعلم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا" (ن = 21)

م	العبارات	قيمة "ر"
13	تعتبر الاختبارات عن بعد وسيلة مناسبة لتقييم تحصيل الطلبة.	0.900
14	يساعد التعلم الإلكتروني على استغلال الوقت أكثر من التعلم التقليدي.	0.942
15	يتسم التعلم الإلكتروني بمصدقية عالية في تقييم الطلبة بعيداً عن التحيز.	0.809
16	يشعر الأستاذ الجامعي بالرضا عن نظام التعلم الإلكتروني.	0.798
17	أساليب التقييم المتبعة مناسبة وتتم بطرق متنوعة.	0.868
18	يتم تقييم الطالب بشكل مستمر أثناء عملية التعلم عن بعد.	0.738
19	يتم إرفاق المادة التعليمية للطلبة بسهولة ويسر.	0.950
20	يجيب الأستاذ بسهولة على استفسارات الطلبة عن المادة العلمية المرفقة.	0.921
21	يساعد على تطبيق خطة الجامعة بشأن الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار وباء كورونا.	0.624

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.01 = 0.457$

يتضح من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعلم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا والدرجة الكلية للمحور تراوحت ما بين (0.624 - 0.950) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

التحقق من ثبات أداة الدراسة :

تم حساب معامل الثبات لأداة البحث من خلال حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان، حيث تم توزيع الاستشارة على 21 أستاذ جامعي بالجامعات قيد البحث كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (3) معامل الثبات لمحاور الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ

ت	المحاور	معامل الثبات
1	الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعلم الإلكتروني.	0.837
2	اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعلم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا	0.887

يتضح من الجدول رقم (3) أن محاور الاستبيان تتمتع بمعامل ثبات عالي، وأن معامل ثبات كل محور على حدة هو أقل من معامل ثبات الاستبيان والذي يساوي (0.890) مما يدل على أن حذف أي محور سيؤثر سلباً على المقياس ككل، وهذا يعني أن جميع المعاملات ذات قيمة عالية لأن جميعها ≤ 0.70 ، وهي "القيمة الدنيا المقبولة لمعامل ألفا كرونباخ" بناء على ما أشار إليه (Kline, 1993) حيث تعد هذه القيمة مؤشراً لصلاحية أداة البحث للتطبيق بغرض تحقيق أهدافها.

مفتاح التصحيح :

تم تصحيح استجابات أفراد عينة البحث من خلال استخدام مقياس ليكرت الخماسي لدرجة الموافقة حسب التنوع (موافق بشدة، موافق، إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) حيث تم تحديد القيمة التي تناظر هذه الاستجابات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي.

المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	مستوى الاستجابة
1.80 > - 1.00	20% -	غير موافق بشدة
2.60 > - 1.80	36% -	غير موافق
3.40 > - 2.60	52% -	إلى حد ما
4.20 > - 3.40	68% -	موافق
5 - 4.20	84% - 100%	موافق بشدة

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها "21" أستاذ جامعي تم اختيارهم عشوائياً من الجامعات المختارة قيد البحث، حيث تم توزيع الاستشارة على العينة المختارة خلال من 2020/08/09م إلى 2020/08/17م بهدف إيجاد المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات (استشارة الاستبيان).

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية خلال الفترة من 2020/08/30م إلى 2020/09/29م والجدول رقم (4) يوضح توزيع أداة البحث على العينة الأساسية.

جدول رقم (4) توزيع أداة البحث

ت	الجامعة	الموزع	الفاقد	العائد	المستبعد	النهائي
1	جامعة طرابلس	60	5	55	3	52
2	جامعة مصراته	50	6	44	4	40
3	جامعة الزاوية	50	7	43	5	38
4	جامعة المرقب	50	18	32	4	28
	العدد الكلي	210	36	174	16	158

المعالجة الإحصائية :

بعد جمع استارة الاستبيان تم استخدام برنامج SPSS في معالجة البيانات حيث أستخدمت المعالجات الإحصائية المناسبة والجداول التالية توضح تلك المعالجات.

- التكرار والنسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- الوزن النسبي.
- مربع كاي
- اختبارات

عرض النتائج ومناقشتها :

نتائج التساؤل الأول: ما الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني ؟

جدول 5 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي واختبار ك² لدراسة الفروق بين تكرارات استجابات الأساتذة الجامعيين على عبارات المحور الأول المتعلق بـ " الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني "

ن = 158

ترتيب العبارة	الوزن النسبي	مستوى الدلالة	ك ²	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإستجابات					العبارة	م
						كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
6	60.2 %	0.009	*13.58	1.319	3.01	27	28	50	25	28	لا يتناسب نظام التعليم الإلكتروني مع نوع المقررات ذات الشقين النظري والعملي.	1
						17.1 %	17.7 %	31.6 %	15.8 %	17.7 %		
8	58.2 %	0.096	7.886	1.342	2.91	25	28	45	28	32	لا يمتلك جميع الأساتذة الخبرة والمهارات الكافية والمناسبة لاستخدام الحاسوب والانترنت	2
						15.8 %	17.7 %	28.5 %	17.7 %	20.3 %		
11	50 %	0.000	*32.19	1.155	2.50	8	23	47	42	38	تواجه الأساتذة مشاكل في إعداد المحاضرات المصورة	3
						5.1 %	14.6 %	29.7 %	26.6 %	24.1 %		
1	65.2 %	0.012	*12.82	1.365	3.26	43	25	38	34	18	عدم عقد دورات تدريبية لإعداد الأساتذة قبل أزمة كورونا لاستخدام التعليم الإلكتروني	4
						27.2 %	15.8 %	24.1 %	21.5 %	11.4 %		
4	62.4 %	0.098	7.823	1.351	3.12	35	26	43	31	23	كثرة انقطاع التيار الكهربائي أثناء القيام بالعملية التعليمية	5
						22.2 %	16.5 %	27.2 %	19.6 %	14.6 %		
9	56.2 %	0.009	*13.64	1.278	2.81	14	41	37	33	33	صعوبة تفاعل الطلبة مع التعليم الإلكتروني بسبب الظروف المعيشية الصعبة .	6
						8.9 %	25.9 %	23.4 %	20.9 %	20.9 %		
5	61.8 %	0.655	2.443	1.358	3.09	30	37	35	30	26	ضعف سرعة الانترنت الأمر الذي يصعب معه اعطاء أي محاضرة دون أي انقطاع.	7
						19 %	23.4 %	22.2 %	19 %	16.5 %		
2	63.6	0.031	*10.67	1.357	3.18	38	25	44	29	22	يواجه الطالب مشاكل	8

	%					13.9 %	18.4 %	27.8 %	15.8 %	24.1 %	ومعوقات عند دراسة المادة إلكترونياً.
9						61	26	28	24	19	صعوبة متابعة الأعداد الكبيرة للطلبة عبر أدوات التعليم الإلكتروني المتاحة.
12	49.2 %	0.000	*35.61	1.435	2.46	38.6 %	16.5 %	17.7 %	15.2 %	12% %	
10	54% %	0.004	*15.23	1.381	2.70	46	24	39	30	19	صعوبة التواصل المباشر بين الأساتذة والطلبة، بعكس التعليم التقليدي (حيث يمكن تبادل الأفكار والآراء من خلال المواجهة الشخصية)
10	54% %	0.004	*15.23	1.381	2.70	29.1 %	15.2 %	24.7 %	19% %	12% %	
7	58.8 %	0.010	*13.27	1.268	2.94	27	33	37	44	17	عدم امتلاك كل الطلاب للأجهزة الحوسبة لاستخدامها في المحاضرات الإلكترونية.
7	58.8 %	0.010	*13.27	1.268	2.94	17.1 %	20.9 %	23.4 %	27.8 %	10.8 %	
3	63.2 %	0.297	4.911	1.335	3.16	23	29	36	39	31	ضعف مستوى الطلاب في استخدام البرامج والتطبيقات الإلكترونية التي تستخدم في التعليم الإلكتروني.
3	63.2 %	0.297	4.911	1.335	3.16	14.6 %	18.4 %	22.8 %	24.7 %	19.6 %	
متوسطة	58.6 %				2.93						المتوسط العام والوزن النسبي للمحور الأول

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) يتضح أن هناك تفاوتاً بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول "الصعوبات التي تواجه الأساتذة الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني"، فقد بلغ المتوسط العام للمحور الأول (2.93) وهو متوسط من الفئة الثالثة من مقياس ليكرت الخماسي حيث يقع بين (2.60 - > 3.40)، وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (متوسطة) ووزن نسبي بلغ 58.6% على إجمالي عبارات المحور الأول.

وقد أظهرت نتائج اختبار كاسي دراسة الفروق أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين تكرارات استجابات أفراد عينة الدراسة في العبارات (1، 3، 4، 6، 8، 9، 10، 11) ولصالح الإستجابة الأكثر تكراراً، حيث تراوحت قيم مستوى الدلالة لهذه العبارات ما بين (0.000 - 0.031) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية في العبارات (2، 5، 7، 12) حيث كانت قيم مستوى الدلالة (0.096 - 0.655) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

كما يتضح من الجدول (5) أن المحور الأول والذي يتضمن (12) عبارة، قد رتبت تنازلياً وفقاً للوزن النسبي للعبارة داخل المحور، فجاءت عبارة "عدم عقد دورات تدريبية لإعداد الأساتذة قبل أزمة كورونا لاستخدام التعليم الإلكتروني" في الترتيب الأول بوزن نسبي (65.2%)، بينما حلت العبارة "يواجه الطالب مشاكل ومعوقات عند دراسة المادة إلكترونياً" في الترتيب الثاني بوزن نسبي (63.6%)، في حين جاءت عبارة "ضعف مستوى الطلاب في استخدام البرامج والتطبيقات الإلكترونية التي تستخدم في التعليم الإلكتروني" في الترتيب الثالث بوزن نسبي (63.2%)، بينما جاءت عبارة "صعوبة التواصل المباشر بين الأساتذة والطلبة بعكس التعليم التقليدي (حيث يمكن تبادل الأفكار والآراء من خلال المواجهة الشخصية)" في الترتيب العاشر بوزن نسبي (67.5%)، وعبارة "تواجه الأساتذة مشاكل في إعداد المحاضرات المصورة" في الترتيب الحادي عشر بوزن نسبي (67.1%)، وعبارة "صعوبة متابعة الأعداد الكبيرة للطلبة عبر أدوات التعليم الإلكتروني المتاحة" في الترتيب الثاني عشر والأخير ووزن نسبي (60.4%).

نتائج التساؤل الثاني: ما مدى اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا ؟
جدول 6 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي واختبار كاي² لدراسة الفروق بين تكرارات استجابات الأساتذة الجامعيين على عبارات المحور الثاني المتعلق بـ " اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا "

ن = 158

ترتيب العبارة	الوزن النسبي	مستوى الدلالة	كا ²	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإستجابات					العبارة	م
						موافق بشدة	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة		
7	%56.2	0.000	*30.23	1.195	2.81	15	27	57	31	28	تعتبر الاختبارات عن بعد وسيلة مناسبة لتقييم تحصيل الطلبة.	13
						19.5%	17.1%	36.1%	19.6%	17.7%		
3	%61.6	0.000	*29.91	1.151	3.08	19	38	54	31	16	يساعد التعلم الإلكتروني على استغلال الوقت أكثر من التعليم التقليدي.	14
						12%	24.1%	34.2%	19.6%	10.1%		
5	%58.8	0.001	*19.47	1.250	2.94	22	27	53	31	25	يتسم التعليم الإلكتروني بمصادقية عالية في تقييم الطلبة بعيدا عن التحيز.	15
						13.9%	17.1%	33.5%	19.6%	15.8%		
3	%61.6	0.143	6.873	1.364	3.08	28	39	39	22	30	يشعر الأستاذ الجامعي بالرضا عن نظام التعليم الإلكتروني.	16
						17.7%	24.7%	24.7%	13.9%	19%		
2	%63.4	0.378	4.215	1.392	3.17	37	31	38	26	26	يوفر التعليم الإلكتروني جو من المتعة والدافعية نحو استخدام التقنيات الحديثة.	17
						23.4%	19.6%	24.1%	16.5%	16.5%		
1	%65	0.004	*15.48	1.235	3.25	30	39	44	30	15	يتم تقييم الطالب بشكل مستمر أثناء عملية التعليم الإلكتروني.	18
						19%	24.7%	27.8%	19%	9.5%		
8	%55	0.093	7.949	1.349	2.75	20	29	39	31	39	يساعد التعليم الإلكتروني في وصول المادة التعليمية لجميع الطلبة بكل سهولة ويسر.	19
						12.7%	18.4%	24.7%	19.6%	24.7%		
6	%58.2	0.000	*27.44	1.161	2.91	15	33	53	36	21	سهولة الرجوع للأسئلة التي يطرحها الطلبة عن المادة العلمية في أي وقت.	20
						9.5%	20.9%	33.5%	22.8%	13.3%		
9	%50.2	0.000	*25.42	1.329	2.51	15	23	40	29	51	يساعد على تطبيق خطة الجامعة بشأن الاجراءات الاحترازية للحد من انتشار وباء كورونا.	21
						9.5%	14.6%	25.3%	18.4%	32.3%		
متوسطة	%58.8				2.94						المتوسط العام والوزن النسبي للمحور الثاني	

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (6) يتضح أن هناك اتفاق كبير بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول " اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا "، فقد بلغ المتوسط العام للمحور الثاني (2.94) وهو متوسط من الفئة الثالثة من مقياس ليكرت الخماسي الذي يقع بين (2.60 - > 3.40)، وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (متوسطة) وبوزن نسبي بلغ 58.6% على اجمالي عبارات المحور الثاني.

وقد أظهرت نتائج اختبار كاي² لدراسة الفروق أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين تكرارات استجابات أفراد عينة الدراسة في العبارات (13)، 14، 15، 18، 20، 21) ولصالح الإستجابة الأكثر تكراراً، حيث تراوحت قيم مستوى الدلالة لهذه العبارات ما بين (0.000 - 0.004) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية في العبارات (16، 17، 19) حيث كانت قيم مستوى الدلالة (0.093 - 0.378) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

كما يتضح من الجدول (5) أن المحور الأول والذي يتضمن (12) عبارة ، قد رتبت تنازلياً وفقاً للوزن النسبي للعبارة داخل المحور، فجاءت عبارة " يتم تقييم الطالب بشكل مستمر أثناء عملية التعليم الإلكتروني" في الترتيب الأول بوزن نسبي (66%)، بينما حلت العبارة " يوفر التعليم الإلكتروني جو من المتعة والدايفية نحو استخدام التقنيات الحديثة" في الترتيب الثاني بوزن نسبي (63.4%)، في حين جاءت عبارة " يشعر الأستاذ الجامعي بالرضا عن نظام التعليم الإلكتروني" في الترتيب الثالث بوزن نسبي (61.6%).....، بينما جاءت عبارة "تعتبر الاختبارات عن بعد وسيلة مناسبة لتقييم تحصيل الطلبة" في الترتيب السابع بوزن نسبي (56.2%)، وعبارة "يساعد التعليم الإلكتروني في وصول المادة التعليمية لجميع الطلبة بكل سهولة ويسر" في الترتيب الثامن بوزن نسبي (55%)، وعبارة "يساعد على تطبيق خطة الجامعة بشأن الاجراءات الاحترازية للحد من انتشار وباء كورونا." في الترتيب التاسع والأخير وبوزن نسبي (50.2%).

نتائج التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغيري (الجنس، مجال التخصص)؟

جدول 7 نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المتوسطات الحاسوبية لاستجابات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس

م	المحور	العينة	العدد	المتوسط الحسائي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت" المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
1	الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني	ذكر	109	2.96	0.8965	0.103	0.695	156	0.488
		أثى	49	2.85	0.7883				
2	اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا	ذكر	109	3.01	0.8124	0.226	1.660	156	0.099
		أثى	49	2.79	0.7474				

يوضح الجدول رقم (7) نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين المتوسطات الحاسوبية لاستجابات أفراد عينة البحث من الأساتذة الجامعيين ، حيث أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث حول الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة تساوي (0.695) وقيمة مستوى الدلالة 0.488 وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، كما يتضح من نفس الجدول عدم وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والإناث حول اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا حيث كانت قيمة ت المحسوبة تساوي (1.660) وقيمة مستوى الدلالة 0.099 وهو أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

جدول 8 نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين المتوسطات الحاسوبية لاستجابات أفراد عينة البحث حسب متغير مجال التخصص (علوم انسانية

– علوم تطبيقية)

م	المحور	العينة	العدد	المتوسط الحسائي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت" المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
1	الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني.	انسانية	66	2.54	0.7829	0.660	*5.100	156	0.000
		تطبيقية	92	3.20	0.8150				

0.000	156	*4.479	0.544	0.7935	2.63	66	انسانية	اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا.	2
				0.7226	3.17	92	تطبيقية		

يوضح الجدول رقم () نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث من الأساتذة الجامعيين حسب متغير مجال التخصص ، فقد أوضحت النتائج أن هناك فروقا دالة احصائيا بين أفراد عينة البحث في المحور الأول المتعلق بالصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني، والمحور الثاني المتعلق باقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني في ظل انتشار جائحة كورونا، ولصالح كليات العلوم التطبيقية، حيث بلغت قيم ت المحسوبة للمحورين (5.100، 4.179) على التوالي وبمستوى دلالة متساوي 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.05.

وتعزى هذه النتائج إلى أن الجامعات الليبية عامة والجامعات قيد البحث تعتمد نظام التعلم وجمها لوجه، ولم يكن في خطتها السابقة اعتماد التعليم الإلكتروني كنظام دراسة معتمد أسوة بالجامعات في الدول المتقدمة، لذلك فإن التحول بشكل مفاجئ إلى التعليم الإلكتروني كنتيجة لأزمة جائحة كورونا وانتشارها الكبير، الأمر الذي أثر بشكل كبير على سير العملية التعليمية والتعلمية، وهذا ما يقلل من خبراتها في هذا المجال، ويجعل هذا النوع من التعليم مستجداً يحتاج للتطوير بشكل مستمر ، كي يصل للهدف الذي نصبو إليه.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما ذكرته سحر سالم أبو شخيدم (2020) بأن التعليم الإلكتروني يتطلب وجود بنية تحتية من حواسيب وهواتف وبرمجيات مجربة ومعتمدة في التعليم، وشراء برامج خاصة بالجامعة لضمان اشتراك أكبر عدد من الطلبة في التعليم الإلكتروني، ولأن التعليم الإلكتروني فرض على الجامعة بشكل مفاجئ نتيجة جائحة كورونا فقد كان أعضاء هيئة التدريس يتواصلون مع الطلبة ضمن الإمكانيات المتاحة وهي إمكانيات ضعيفة ولم يُحسب لها حساب، كما أن التعليم الإلكتروني يتطلب تضافر كل الجهود سواء الحكومية منها والأهلية وذلك لدعم الانتقال السلس والسريع لنظام التعليم الإلكتروني لاستمرار عملية التعليم، إضافة إلى ذلك فإن أعضاء هيئة التدريس لم يتلقوا التدريب الكافي لقيادة عملية التعليم الإلكتروني في الأزمات. (أبو شخيدم، 2020)

كما أن هناك عدد كبير من الدراسات التي تُظهر فعالية التعلم عبر الإنترنت، حيث وجدت دراسة أجراها (Navarro & Shoemaker, 2000) أن نتائج تعلم الطلاب للمتعلمين عبر الإنترنت كانت جيدة مثل المتعلمين التقليديين أو أفضل منها بغض النظر عن خصائص الخلفية التي كان الطلاب فيها راضون بشكل كبير عن التعلم عبر الإنترنت.

ولقد قام (Rovai & Jordan, 2004) بدراسة مقارنة في مستوى التحصيل بين مجتمع الطلاب في الفصل الدراسي التقليدي والطلاب في الأسلوب المدمج ، ووجدوا أن الطلاب في الأسلوب المدمج لديهم رغبة قوية للتحصيل من الطلاب في الشكل التقليدي. وفي دراسة مقارنة بين نتائج التعلم للطلاب الذين اختاروا التعلم الإلكتروني عبر الإنترنت وقرأهم مما تعلموا بالأسلوب التقليدي، وُجد أن درجات الاختبار الخاصة بالتعلم عبر الإنترنت كانت أعلى أربع نقاط من التعلم بالأسلوب التقليدي. (Yulia, 2020)

في دراسة تجريبية تم توزيع الطلاب بشكل عشوائي على مجموعتين، الأولى بالطريقة التقليدية والثانية بالتعلم التفاعلي الهجين عبر الإنترنت وبلغت مرة واحدة في الأسبوع حيث قام الطلاب بمعظم العمل عبر الإنترنت، وخلصت النتائج إلى أفضل طريقة التعلم التفاعلي الهجين عبر الإنترنت شريطة توفر المتطلبات الخاصة بالبرنامج ، ومن المتوقع أن تزداد مكاسب تحسين التعلم وتوفير التكاليف مع تطوير واختبار أدوات وبرامج جديدة للتعلم عبر الإنترنت بشكل مستمر. (Bowen, W. G, Chingos, M. M, Lack, K. A, & Nygren, T. I, 2012)

ويرى هيني يوليا (Yulia, Henny (2020 بأنه يمكن من خلال استخدام التعلم عبر الإنترنت أن يساعد المعلم الحكومة على تقليل انتشار فيروس كورونا، وأن أهم شيء يجب على المعلمين فعله هو استخدام استراتيجيات متنوعة لتحسين التعلم عبر الإنترنت ، فمن المأمول أن تسير عملية التعلم والتعليم عبر الإنترنت بسلاسة. (Yulia, 2020)

ويرى الباحث بأن التعليم الإلكتروني تحكمه القواعد العامة للتعلم الجامعي من خلال وجود آلية للتقييم والاعتماد والتحكم في جودة البرامج التعليمية الإلكترونية من حيث توافر الإمكانيات والتدريب وجودة المنظومات التعليمية والتي يجب أن تكون منظومة متكاملة تتناسب مع الأسس المتعارف عليها للتعليم الجامعي ، فضلاً عن وجود معايير أكاديمية ومعايير للمجودة في مراحل التصميم وإدارة البرامج، وتطوير الطلاب والاساتذة، مع استخدام وسائل تقييمية بشكل منهجي تشمل سلامة اجراءات وممارسات التقييم ، ويعمل على تعديلها الأستاذ الجامعي عندما تقتضي الحاجة لذلك.

الاستنتاجات :

1. كان مستوى الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي عند استخدام التعليم الإلكتروني متوسطاً.
2. هناك عدة صعوبات تعوق استخدام التعليم الإلكتروني أهمها :

- عدم عقد دورات تدريبية لإعداد الأساتذة قبل أزمة كورونا لاستخدام التعليم الإلكتروني.
- يواجه الطالب مشاكل ومعوقات عند دراسة المادة إلكترونياً.
- ضعف مستوى الطلاب في استخدام البرامج والتطبيقات الإلكترونية التي تستخدم في التعليم الإلكتروني.
- 3. كان مستوى اقتناع الأستاذ الجامعي بأهمية تطبيق التعليم الإلكتروني لاستمرار العملية التعليمية ولمواجهة خطر انتشار جائحة كورونا متوسطاً.
- 4. تكمن أهمية تطبيق التعليم الإلكتروني لاستمرار العملية التعليمية ولمواجهة خطر انتشار جائحة كورونا من خلال:
 - يتم تقييم الطالب بشكل مستمر أثناء عملية التعلم الإلكتروني .
 - يوفر التعليم الإلكتروني جو من المتعة والدافعية نحو استخدام التقنيات الحديثة.
 - يشعر الأستاذ الجامعي بالرضا عن نظام التعليم الإلكتروني.
- 5. لا توجد فروق دالة احصائياً في المحاور قيد البحث تعزى لمتغير الجنس.
- 6. توجد فروق دالة احصائياً في المحاور قيد البحث تعزى لمتغير التخصص العلمي (علوم انسانية - علوم تطبيقية) ولصالح العلوم التطبيقية.

التوصيات:-

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها نوصي الباحث بالآتي:-
1. ضرورة عقد دورات تدريبية لإعداد الأساتذة الجامعيين لاستخدام التعليم الإلكتروني.
 2. ضرورة قيام الجامعات بطرح برامج تكسب الطالب مهارات استخدام تكنولوجيا المعلومات، وذلك يسهل عملية التفاعل بين الأستاذ والطالب مع المواد التعليمية المعروضة إلكترونياً.
 3. تشجيع الاتجاه نحو التعلم الإلكتروني للمقررات الدراسية النظرية والعملية على حد سواء .
 4. ضرورة اعداد المحاضرات الإلكترونية بأسلوب يوفر للطالب مادة علمية بشكل مستطور ويمكن الوصول لها من خلال شبكة المعلومات الدولية في الوقت والمكان الملائمين له.
 5. الانتقال نحو التعليم الإلكتروني يتطلب وجود تشجيعاً من الحكومة للمؤسسات الأكاديمية وللإستثمار في قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات لتحسين أداء الشبكة وسرعة الاتصال.
 6. ضرورة عقد شراكة مع شركات الاتصالات والتقنية زيادة سرعة الاتصال بالشبكة ولتخفيض تكلفته للأستاذ الجامعي والطالب على حد سواء.

المراجع العربية:

- 1- أحمد محمد سالم. (2004). تكنولوجيا التعليم والتعلم الإلكتروني. الرياض: مكتبة الرشيد.
- 2- حيدر حسن محمد. (2013). قياس فاعلية التعلم الإلكتروني باستخدام المواد العلمية الأكاديمية المتاحة على الانترنت: دراسة وصفية تحليلية في الجامعة المستنصرية وفق نظام (Nouri-net). مجلة سيراريون ، العدد 31، البوابة العربية للمكتبات والمعلومات.
- 3- زاهر إسماعيل الغريب . (2009). المقررات الإلكترونية - تصميمها ، انتاجها ، نشرها ، تطبيقها ، تقويمها. القاهرة: عالم الكتب.
- 4- سحر سالم أبو شخيدم. (2020). فاعلية التعلم الإلكتروني في ظل انتشار فيروس كورونا من وجهة نظر المدرسين في جامعة فلسطين التقنية (خضوري). المجلة العربية للنشر العلمي، مركز البحث وتطوير الموارد البشرية، 21.
- 5- طلال ناظم الزهيري. (2009). استراتيجية تطبيق برامج التعليم الإلكتروني في الجامعات العراقية. مجلة سيراريون ، العدد 20 ، البوابة العربية للمكتبات والمعلومات.
- 6- محمد زين الدين. (2005). تطوير كفايات المعلم للتعليم عبر الشبكات - منظومة التعليم عبر الشبكات. القاهرة: عالم الكتب.
- 7- وليد الحلفاوي. (2006). مستحدثات تكنولوجيا التعليم في عصر المعلوماتية. عمان: الطبعة 1 ، دار صفاء للنشر.

المراجع الأجنبية :

- 8- Al-Qahtani, A., & Higgins, S. (2013). Effects of traditional, blended and e-learning on students' achievement in higher education. *Journal of computer assisted learning*, 29(3), 220-234.

- 9- Basilaia, G., & Kavadze, D. (2020). Transition to online education in schools during a SARS-CoV-2 coronavirus (COVID-19) pandemic in Georgi. *Pedagogical Research*, 5(4), 1-9.
- 10- Bowen, W. G, Chingos, M. M, Lack, K. A, & Nygren, T. I. (2012). Interactive learning online at public universities: Evidence from randomized trials. *Ithaka S+ R*, 10, 1-53.
- 11- Da Ruan, B. G., & Orhan , F. (2007). Evaluating e-learning web site quality in a fuzzy environment. *International Journal of Intelligent Systems*, 25(5), 567-586.
- 12- Gray, J. A, & Diloreto, M. (2016). The Effects of Student Engagement, Student Satisfaction, and Perceived Learning in Online Learning Environments. *International Journal of Educational Leadership Preparation*, 11(1).
- 13- Irina, R., Irina , K., & Elvina, K. (2016). The effectiveness of e-learning: Based on students' evaluation. *SHS Web of Conferences* 26, 01128.
- 14- Kline, P. (1993). *The Handbook of Psychological Testing*. Routledge: London, UK .
- 15- Navarro, P., & Shoemaker, J. (2000). Performance and perceptions of distance learners in cyber space. *American Journal of Distance Education*, 14(2), 15-35.
- 16- Naveed, Q. N. (2020). Evaluating critical success factors in implementing E-learning system using multi-criteria decision-making. *Plos one*, 15(5), e0231465.
- 17- Nortvig, A.-M., Petersen, A. K., & Balle, S. H. (2018). A Literature Review of the Factors Influencing E-Learning and Blended Learning in Relation to Learning Outcome, Student Satisfaction and Engagement. *The Electronic Journal of e-Learning*, 16(1), 46-55.
- 18- Rovai, A., & Jordan, H. (2004). Blended learning and sense of community: A comparative analysis with traditional and fully online graduate courses. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning* , 5(2).
- 19- Sorgenfrei, C, & Smolnic, S. (2016). The Effectiveness of E-Learning Systems: A Review of the Empirical Literature Control. *Decision Sciences Journal of Innovation Education*, 14(2), 154-184.
- 20- Swan, K., & Shih, L. (2005). On the nature and development of social presence in online course discussions. *Journal of Asynchronous learning networks*, 9(3), 115-136.
- 21- Tambouris, E., Zotou, M., & Tarabanis, K. (2014). Towards designing cognitively-enriched project-oriented courses within a blended problem-based learning context. *Education and Information Technologies*, 19(1), 61-86.
- 22- Westermann, E. B. (2014). A Half-Flipped Classroom or an Alternative Approach?: Primary Sources and Blended Learning. *Educational Research Quarterly*, 38(2), 43-57.
- 23- Yulia, H. (2020). Online Learning to Prevent the Spread of Pandemic Corona Virus in Indonesia. *ETERNAL. ETERNAL (English Teaching Journal)*, 11(1), 48-56.

الضغوط النفسية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم

أ. رضوان إبراهيم الأخضر أ. محمد عبدالله الحاج د. محمد أحمد سالم

مقدمة الدراسة :

يعتبر 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 مستولون أكثر من غيرهم للقيام بذلك الدور بديناً، وذهنياً، ولكونهم يفضلون بين الفرق المتنافسة داخل الملعب فقد أصبحوا محط أنظار الجميع من لاعبين، مدربين، وإداريين وجمهور وإدارات الأندية والذين يشكلون مصادر للضغط النفسي عليهم.

يرى صلاح أحمد السقا (2004) أن الضغوط النفسية من الموضوعات التي أثارت العديد من الدارسون للقيام بدراسات متنوعة عنها وذلك نظراً لتأثيرها البالغ في الصحة النفسية والجسمية وتعتبر من أهم المشكلات النفسية التي تواجه الحكام في مختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم ولاسيما عندما يكون مصاحباً للأداء في المنافسات الرياضية. (4 : 2)

ويضيف عبد الرحمن الزهراني (2007) أن الضغوط تعتبر إحدى الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة، وتؤدي شدتها وتكرارها إلى تأثيرات سلبية على الصحة قد تصل إلى الإيهام العقلي والإجهاد البدني، وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة. (5 : 23)

وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات، والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون (لاعبون، ومدربون، وحكام) كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات الأداء، حيث تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم الرياضيين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية. (1 : 33) (2 : 63)

ويؤكد تيبيل (Teipel,2001) إلى أن الأدوار والمهام الفريدة التي يقوم بها الحكم قد تكون مصدر رئيسي للضغوط التي يتعرض لها الحكم، حيث أن هناك ثلاثة أدوار يقوم بها الحكم وهي: العمل كفأوض لحل التوتر الذي ينشأ خلال المنافسة بين المتنافسين، وكفأضي يعمل على تطبيق القواعد والقوانين الخاصة باللعبة واتخاذ القرارات المناسبة، وأخيراً يعمل كوجه ومشرف على كل المشاركين لإدارة كل ما يحدث في المنافسة الرياضية. (14 : 6)

مشكلة الدراسة :

تشير الدلائل إلى أن الدور الذي يقوم به الحكم حافل بالقلق والضغوط ، فالحكم غالباً ما يكون هدف لغضب الجمهور وانفعالاتهم، ويضاف إلى هذا العبء الصراع الدائم بين الحكام من جهة واللاعبين والمدربين من جهة أخرى، خاصة فيما يتعلق بتقبل القرارات الصادرة من قبل الحكم ، والذي بدوره يؤثر على قدرة الحكم في اتخاذ القرار السريع والصحيح والذي يجب اتخاذه في ظل وجود أعداد كبيرة من الجماهير تختلف ثقافتهم وبيئتهم الاجتماعية والتي تفرز سلوكيات انفعالية متباينة.

ويرى الدارسون أنّ ذلك قد يؤثر في قدرة الحكام على التحكم بسلوكهم، والسيطرة على أفعالهم وأفكارهم وانفعالاتهم، خلال المباريات والتي غالباً ما يسودها التوتر النفسي والضغط العصبي بسبب بعض تصرفات اللاعبين والإداريين المرافقين إضافة للجمهور، وهو ما يؤد صراعاً قوياً داخل الملعب بين مختلف الأطراف ويقع صحته الحكم، وهو ما قد يؤدي إلى تشتيت أفكارهم و صرف تركيزهم.

أهمية الدراسة : العمل على تقديم المعلومات الضرورية ذات العلاقة بمصادر وشدة الضغوط النفسية، والتي قد تساهم في زيادة تركيز الانتباه لديهم حتى لا يصلوا إلى الإيهام العقلي والإجهاد البدني.

أهداف الدراسة :

- 1-درجة شدة الضغوط النفسية من وجهة نظر حكام كرة القدم.
- 2-تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم.
- 3-علاقة الضغوط النفسية بمصادرها قيد الدراسة بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم

تساؤلات الدراسة :

- 1-ما درجة شدة مصادر الضغوط النفسية من وجهة نظر حكام كرة القدم؟
- 2-ما درجة تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم؟

3-ما علاقة الضغوط النفسية بمصادرها (المرتبطة بالإعلام الرياضي - المرتبطة بالجمهور-المرتبطة بإداري وأعضاء الأندية-الضغوط الذاتية- المرتبطة باتحاد اللعبة) بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم؟

مصطلحات الدراسة :

الضغوط النفسية : هو علاقة بين الفرد وبيئته، يقيّمها الفرد بأنها مرهقة، وأنها فوق قدراته وتعرض وجوده للخطر. (13 : 105)
التركيز : هو عبارة عن تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز). (2 : 63)
تركيز الانتباه : هو " بؤرة العمليات العقلية في موضوع ما ". (12 : 85)
الانتباه في المجال الرياضي : القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة الرياضية. (6 : 34)

الدراسات السابقة :

1- دراسة: زياد الطحاينة (2006) (3) :

عنوانها: "مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن وبنيتهم لترك التحكيم". هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن وبنيتهم لترك التحكيم، وقد بلغت عينة الدراسة (117) حكماً رياضياً، واستخدم الباحث نسخة من مقياس الضغوط لدى حكام كرة القدم والذي يحتوي على (34) فقرة ، وقد خرجت الدراسة بنتائج عدة من أهمها ظهور خمسة مصادر لضغوط مخاوف الأداء، ضغوط الوقت، قمة التقدير و الاحترام، الإهانة اللفظية، الخوف من الاعتداء البدني(،وحسب اعتقاد الحكام فإنّ المصادر الأربعة الأولى تُسبب الضغوط بدرجة معتدلة، كذلك بينت النتائج أنّ الخوف من الاعتداء، البدني كان المصدر الوحيد للضغوط المرتبطة بنية الحكام لترك التحكيم.

2- دراسة محمد حداده (2010) (8) :

عنوانها: عوامل الضغوط النفسية لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية.هدفت الدراسة الى محاولة تشخيص ظاهرة الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في البطولة الوطنية بمختلف أقسامها للوقوف على مصادرها واسبابها ،استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة عمدية بلغ قوامها (250) حكماً من مختلف التصنيفات وتم تطبيق مقياس للضغوط النفسية ومصادرها من اعداد الباحث من (6) محاور و(64) فقرة ، وتوصلت الدراسة الى مسببات الضغوط النفسية لدى الحكام وأكثرها تأثيراً هي شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم وعدم الاهتمام الإيجابي من طرف وسائل الاعلام والجمهور والاداريين بالتحكيم والشعور بالقلق بسبب عدم قدرتهم على التحكيم بصورة جيدة أثناء المباريات.

3- دراسة مضر عبد الباقي سالم، نعمان هادي عبد علي (2012) (10) :

عنوانها: الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم.هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم على عينة من اللاعبين بلغ عددهم (45) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ،استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ، وتم تطبيق استمارة استبيان لجمع المعلومات تكونت من أربع مجالات للضغوط النفسية وتوصلت الى أن لاعبي أندية الدرجة الأولى بمنطقة الفرات يعانون من ضغوط نفسية تؤثر على مستواهم البدني والمهاري ، واحتل مجال المهارات النفسية للاعبين على أعلى مستوى من بين المجالات الأخرى ، كما احتل مجال رد الفعل العدائي على أقل نسبة مئوية من بين المجالات الأخرى عن باقي الخطوط في خاصية شدة الانتباه ، وتميز حراس المرمى عن باقي الخطوط في خاصية تحويل الانتباه ، وتميز خطي الدفاع والوسط في خاصية تركيز الانتباه عن خطوط الهجوم وحراس المرمى ولم تظهر فروق معنوية بين الخطوط الأربعة في ثبات الانتباه وتوزيع الانتباه وحجم الانتباه.

3- إجراءات الدراسة :

1-3 منهج الدراسة : استخدم الدارسون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائته لطبيعة هذه الدراسة، ولأن الأسلوب المسحي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره مع تحديد أسبابه.

2-3 مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من حكام كرة القدم بمدينة طرابلس المسجلين والمعتمدين لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم والبالغ عددهم (121) حكماً من العاملين خلال الموسم الرياضي 2018/2019.

3-3 عينة الدراسة : العينة هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الدارسون لإنجاز العمل الميداني، وهي جزء من مجتمع الدراسة، وكان مجتمع الدراسة في دراستنا هم حكام كرة القدم ولقد كان اختيار العينة بالطريقة العمدية وشملت بعض الحكام بمناطق طرابلس، وبلغ عددهم (65) حكماً تم استهداف (45) حكماً فقط للدراسة الأساسية، وتم استهداف (12) حكماً للدراسة الاستطلاعية ومن يديرون مسابقات الاتحاد العام والاتحادات الفرعية بانتظام، كذلك تم استبعاد (8) حكماً لصعوبة التواصل معهم أثناء مرحلة الدراسة، وقد راعى الدارسون في اختيارهم للعينة شرطين أساسيين هما:

أن تشمل عينة الدراسة كل من درجات التصنيف دولي - محلي بدرجاته (الأولى - الثانية - الثالثة).

أن يكون الحكم من العاملين بالموسم الرياضي 2018/2019. والجدول التالي يبين توصيف عينة الدراسة.

جدول (1)

يوضح توصيف مجتمع الدراسة

ت	المنطقة	عدد الحكام	دولي		محلي	
			النسبة	العدد	النسبة	العدد
1	طرابلس	45	77.8	7	37.62	38

يتضح من الجدول (1) أن عدد الحكام بمدينة طرابلس بلغ (45) حكماً، حيث بلغ عدد الحكام الدوليين (7) وبنسبة (77.8%)، والحكام المحليين بلغ عددهم (38) وبنسبة (37.62%).

4-3 أداة الدراسة: استخدم الدارسون الاستبيان لجمع البيانات وذلك من خلال ما أمكن الحصول عليه من الدراسات السابقة والمرتبطة مع القيام ببعض المقابلات الشخصية مع بعض الحكام بخصوص علاقة مصادر الضغط النفسي على تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم، وبعد تلك الخطوات توصل من خلالها الدارسون إلى صورة الاستبيان، تم تنظيمها بالشكل التالي:

- مقياس الضغوط النفسية.

-مقياس تركيز الانتباه.

-مقياس الضغوط النفسية.

وقد اشتملت أداة الدراسة الحالية في جزئها الأول على المعلومات لأفراد عينة الدراسة، كما اشتمل الجزء الثاني على (75) عبارة موزعة على (5) مصادر كالتالي:

المصدر الأول: الضغوط الداخلية (الذاتية) تتضمن (15) عبارة.

المصدر الثاني: الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي تتضمن على (15) عبارة.

المصدر الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور تتضمن على (15) عبارة.

المصدر الرابع: الضغوط النفسية المرتبطة بإداري وأعضاء إدارات الأندية تتضمن (15) عبارة.

المصدر الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالاتحاد اللعبة (15) عبارة

مقياس تركيز الانتباه: من إعداد عبد الرحمن عباس(2012) ويتكون من (20) عبارة ويميزان تقديري خاسي (موافق جداً، موافق، لم أكون رأي، غير موافق، غير موافق جداً).

5-3: الدراسة الاستطلاعية : استخدم الدارسون عينة استطلاعية قوامها (12) حكماً من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وخارج إطار عينة الدراسة، وقد استغرقت فترة توزيع الاستبيان الاستطلاعي على أفراد العينة الاستطلاعية واسترجاعه خلال أسبوعين (من 04/014/2020 لغاية 28/05/2020).

6-3: الدراسة الأساسية : تم إجراء الدراسة الأساسية للفترة من 07/19/2020 لغاية 06/08/2020 على أفراد عينة الدراسة بنفس الشروط والظروف لكافة أفراد العينة، حيث قام الدارسون بتوزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة مع التأكيد على الإجابة على العبارات بموضوعية ودقة دون الاستعانة بأحد.

7-3 الإجراءات الإحصائية :

1-الوسط الحسابي.

2-الانحراف المعياري.

3-الوسط الحسابي المرجح.

4-النسبة المئوية.

4- عرض ومناقشة النتائج :

1-4- عرض النتائج:-

قام الدارسون باستخراج النتائج وذلك من خلال تطبيق أداة البحث والمثثلة باستمارة الاستبيان، ذلك لغرض التعرف على آراء عينة الدراسة حول مستوى الضغوط النفسية، ولتفسير النتائج اعتمدت النسب المئوية التالية: -

جدول رقم (2) النسب المتوية المعتمدة في الدراسة لمصادر الضغوط النفسية:

الدرجة	الوزن النسبي المقابل له	طول الخلية
قليلة جدا	من 20% الى 36%	من 1 الى 1.80
قليلة	أكثر 36% - 52%	أكثر من 1.81-2.60
متوسطة	أكثر من 52% - 68%	أكثر من 2.61-3.40
كبيرة	أكثر من 68% - 84%	أكثر من 3.41-4.20
كبيرة جدا	أكثر من 84% - 100%	أكثر من 4.21-5

يوضح الجدول المحك الفرضي المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4=1-5) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (4=5=0.80)، وتضاف الى هذه القيمة أقل قيمة بالمقياس (واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية. (التبجي 2004: ...)

1-1-4: عرض نتائج التساؤل الأول:

ما درجة شدة الضغوط النفسية لدى الحكام (الدوليون - المحليون) التابعين لمدينة طرابلس

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوزن المريح ودرجة شدة إجابات عينة الدراسة حول مصدر "الضغوط النفسية الداخلة" الذاتية"

م	العبارات	متوسط	الوزن المريح	درجة الشدة
1	أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء عند المباراة هامة	2.4700	3.29	متوسطة
2	أفكر في عواقب فشلي في إدارة المباراة	2.3300	3.10	متوسطة
3	أشعر بزيادة العبء داخل الملعب في مباريات الكأس أكثر من مباريات الدوري	2.2200	2.96	متوسطة
4	تراودني الشكوك في كثير من الأحيان بالنسبة لقدرتي على الأداء الجيد في المباراة	2.1300	2.84	متوسطة
5	أعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة من المباراة	2.1000	2.80	متوسطة
6	أشعر بأنني شخص عصبي	2.0700	2.76	متوسطة
7	أشعر بالخوف من الفشل	2.1600	2.74	متوسطة
8	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في أدائي	2.0200	2.69	متوسطة
9	أعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توتري قبل مشاركتي لمباراة حساسة ومهمة	1.9400	2.58	قليلة
10	أشعر بأنني استنزف طاقتي البدنية بسرعة	1.9600	2.49	قليلة
11	أشعر بأنني غير مبالي لأدائي	1.8600	2.48	قليلة
12	استحضر الصور المسببة لي أثناء قيادتي للمباراة	1.8600	2.48	قليلة
13	أعاني من التعب الذهني قبل المباراة	1.9300	2.44	قليلة
14	أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة طاقم التحكم	1.8300	2.44	قليلة
15	أكون عدوانيا كلما اقترب موعد المباراة	1.6300	2.04	قليلة
	الدرجة الكلية	2.034	2.67	متوسطة

يبين الجدول (3) المتوسط الحسابي والوزن المريح ودرجة شدة إجابات عينة الدراسة حول العبارات مرتبة تنازلياً، والتي تشير إلى أن عبارة "أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء عند المباراة هامة" يحتل المرتبة الأولى بوزن مريح (3.29)، تأتي بعدها عبارة " أفكر في عواقب فشلي في إدارة المباراة " في المرتبة الثانية ووزن مريح (3.10) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة " أشعر بزيادة العبء داخل الملعب في مباريات الكأس أكثر من مباريات الدوري " بوزن مريح (2.96) وقد جاءت عبارة " أكون عدوانياً كلما اقترب موعد المباراة" في المرتبة الأخيرة بوزن مريح بلغ (2.04) ، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمصدر فقد بلغ وزنه المريح "2.67" والذي يشير بالجمال إلى درجة شدة "متوسطة" وفق جدول النسب المئوية.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوزن المريح ودرجة شدة إجابات عينة الدراسة حول مصدر "الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور"

م	العبارات	متوسط	الوزن المريح	درجة الشدة
1	لا أستطيع بكل سهولة من الاحتفاظ بتركيز انتباهي حتى نهاية المباراة نتيجة الأصوات التي تصدرها الجماهير معترضة على قراراتي	2.73	4.30	كبيرة جدا
2	ترداد ثقتي بنفسي عند تشجيعي من قبل الجماهير عند الأداء الجيد في المباريات	2.95	4.28	كبيرة جدا
3	أشعر بالإحباط عندما تنجح الجماهير من خداعي بكثرة التهجم اللفظي وإصدار الأصوات المنددة بقراراتي	2.31	4.09	كبيرة
4	كلمات المدح والثناء من قبل الجماهير يحفزني على تطوير مستواي الفني	2.91	4.09	كبيرة
5	أشعر بتأنيب الضمير عندما تتسبب بعض قراراتي غير الصحيحة في هيجان الجماهير	2.66	3.58	كبيرة
6	أدائي ينخفض بحضور شخصيات هامة بين الجماهير	2.65	3.64	كبيرة
7	كلمات الاستهجان من الجماهير لا تحفزني على الأداء الأفضل	2.19	3.54	كبيرة
8	أشعر بتوتر شديد قبل بداية المباراة وأنا أرى أشاهد المدرجات ممتلئة بالجماهير.	2.30	3.36	متوسطة
9	النقد الجارح من قبل الجماهير لإمكاناتي يفقد ثقتي بنفسي على الاستمرار في إدارة المباراة	1.94	2.61	متوسطة
10	أحاول ان أتقبل انتقادات الجمهور لمستواي بروح معنوية عالية	3.15	3.45	كبيرة
11	أصاب بالإحباط أحيانا في الملاعب الممتلئة بالجماهير الرياضية	2.36	3.12	متوسطة
12	تستثيرني أصوات الجمهور	2.19	3.10	متوسطة
13	أشعر بالقلق من عدم احترام الجماهير للرأي الذي أقترحه	2.16	3.00	متوسطة
14	كثرة الاعتراضات من الرياضيين ومؤازرة الجماهير أثناء المباراة توترني وتزيد من اضطرابي النفسي	2.71	2.93	متوسطة
15	أشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما تعالت أصوات الجماهير	2.00	2.25	قليلة
	الدرجة الكلية	2.481	3.42	كبيرة

يبين الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و والوزن المريح لإجابات عينة الدراسة حول العبارات مرتبة تنازلياً، ويلاحظ أن الإجابات كانت تشير إلى أن عبارة "لا أستطيع بكل سهولة من الاحتفاظ بتركيز انتباهي حتى نهاية المباراة نتيجة الأصوات التي تصدرها الجماهير معترضة على قراراتي" يحتل المرتبة الأولى بوزن مريح (4.30)، تأتي بعدها عبارة " ترداد ثقتي بنفسي عند تشجيعي من قبل الجماهير عند الأداء الجيد في المباريات " في المرتبة الثانية ووزن مريح (4.28) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة " أشعر بالإحباط عندما تنجح الجماهير من خداعي بكثرة التهجم اللفظي وإصدار الأصوات المنددة بقراراتي " بوزن مريح (3.09) وقد جاءت عبارة " أشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما تعالت أصوات الجماهير" في المرتبة الأخيرة بوزن مريح بلغ (2.25) ، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمصدر قد بلغ وزنه المريح (3.42) والذي يشير بالجمال إلى درجة شدة "كبيرة" وفق المحك.

جدول (5)

المتوسط الحسابي والوزن المريح ودرجة الشدة لإجابات عينة الدراسة في مصدر "الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي"

م	العبارات	متوسط	الوزن المريح	درجة الشدة
1	إشراك الصحفيين في الدورات التحكيمية تجعل تقدمهم موضوعي	3.21	4.41	كبيرة جدا
2	نقص الدورات التخصصية للصحفيين والمتعلقة بقانون كرة القدم يؤثر سلبا على مسيرة التحكيم	3.23	4.30	كبيرة جدا
3	حيادية الصحفي الرياضي تساعدني في اتخاذ قرارات مهمة المباراة	3.07	4.08	كبيرة
4	اشعر بتحيز الصحفيين للأندية التي يشجعونها	3.07	4.09	كبيرة
5	أعتقد بأن الضغوط التي تواجهني في حياتي هي بسبب إساءة الصحفيين لي	2.73	3.60	كبيرة
6	يقيموني بعض الصحفيين على ضوء ما أقدمه في المباراة فقط	2.66	3.54	كبيرة جدا
7	أشعر بأن بعض الصحفيين ينتقدون بدون وجه حق	2.59	3.45	كبيرة
8	عدد الصحفيين الرياضيين المتخصصين في كرة القدم لا يتناسب وحجم النشاط	2.69	3.50	كبيرة
9	ينتقدني الصحفيون أكثر مما يثنون علي	2.52	3.36	متوسطة
10	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التحكيم وما يريده الصحفيون	2.34	3.12	متوسطة
11	يزاد شعوري بالخوف كلما كثر الصحفيون المحللون للمباراة	2.33	3.10	متوسطة
12	ينتقدني الصحفيون أكثر مما يثنون علي	1.96	3.08	متوسطة
13	عدم اتباع الصحافيين النقد الموضوعي يزعجني كثيرا ويزيد من الضغوط المسلطة علي.	2.25	3.00	متوسطة
14	عدم إلمام الصحفيين بقانون كرة القدم لا يساعدني في نجاح مهنتي داخل الملعب ويخفف الضغط	2.20	2.93	متوسطة
15	يشعرن بعض الصحفيين بعدم امتلاك الكفاءة التحكيمية	1.69	2.25	قليلة
	الدرجة الكلية	2.56	3.45	كبيرة

يبين الجدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الوزن المريح لإجابات عينة الدراسة حول العبارات مرتبة تنازلياً، ويلاحظ أن الإجابات كانت تشير إلى أن عبارة "إشراك الصحفيين في الدورات التحكيمية تجعل تقدمهم موضوعي" يحتل المرتبة الأولى بوزن مريح (4.41)، تأتي بعدها عبارة "نقص الدورات التخصصية للصحفيين والمتعلقة بقانون كرة القدم يؤثر سلبا على مسيرة التحكيم" في المرتبة الثانية و بوزن مريح (4.30) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة "حيادية الصحفي الرياضي تساعدني في اتخاذ قرارات مهمة المباراة" بوزن مريح (4.09) وقد جاءت عبارة "يشعرن بعض الصحفيين بعدم امتلاك الكفاءة التحكيمية" في المرتبة الأخيرة بوزن مريح بلغ (2.25)، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمحور قد بلغ وزنه المريح "3.45" والذي يشير بالمجمل إلى درجة شدة "كبيرة" وفق المحك .

جدول (6)

المتوسط الحسابي والوزن المريح ودرجة الشدة لإجابات عينة الدراسة في مصدر " الضغوط النفسية المرتبطة بأعضاء واداري إدارات الأندية

م	العبارات	متوسط	الوزن المريح	درجة الشدة
1	إشراك الإداريين في الدورات التحكيمية تجعل تقدمهم موضوعي	3.5500	3.51	كبيرة
2	نقص الدورات للإداريين وأعضاء الأندية في قانون كرة القدم يؤثر سلبا على مسيرة التحكيم	3.3400	3.50	كبيرة
3	يضايقتني تدخل بعض الإداريين في شعون الحكم	3.2100	3.17	متوسطة
4	أواجه شدا قاسيا من الإداريين والمرافقين بسبب عدم إلمامهم بقانون اللعبة.	3.1700	3.09	متوسطة
5	عدد الإداريين المتخصصين في كرة القدم لا يتناسب وحجم النشاط	3.0700	3.03	متوسطة
6	كلما كانت علاقتي جيدة بالإداريين والمرافقين يكون أدائي جيد أثناء المباراة.	3.0500	3.01	متوسطة
7	أشعر بالإزعاج عندما تكون الكلمات التي يستخدمها الإداريين والمرافقين في النقد غير مهذبة	3.0000	2.97	متوسطة
8	يحتل توازني عندما أقرأ عناوين بارزة تمسني	2.7900	2.76	متوسطة
9	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التحكيم وما يريده إداريو الأندية	2.6400	2.67	متوسطة
10	يصعب علي التحكم في انفعالاتي اتجاه بعض الإداريين الذين لا يتقنون بأسلوب متحضر ومتزن.	2.7200	2.66	متوسطة
11	أعتقد بأن الضغوط التي تواجهني عند إدارتي للمباراة هي بسبب إساءة الإداريين والمرافقين للفرق.	2.6700	2.64	متوسطة
12	أسهمت بعض الأندية الرياضية بشكل فاعل في زيادة الضغوط النفسية على الحكام باعتبارها إداريين لا يصفون بأخلاقية عالية.	3.2000	2.63	متوسطة
13	اغضب عندما ينشر أعضاء إدارات الأندية أخبارا عن المباراة التي أديرها	2.5200	2.49	قليلة
14	أشعر بالقلق كلما سمعت تعليقا من الإداريين والمرافقين بعد اتخاذ قرار لا يعجبهم.	2.4600	2.43	قليلة
15	أشعر بتوتر شديد قبل بداية المباراة وأنا أرى الإداريين والمرافقين الذين تربطني بهم علاقة غير جيدة.	2.4300	2.36	قليلة
	الدرجة الكلية	2.956	2.86	متوسطة

يبين الجدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الوزن المريح لإجابات عينة الدراسة حول عبارات مرتبة تنازلياً، ويلاحظ أن الإجابات كانت تشير إلى أن عبارة "إشراك الإداريين في الدورات التحكيمية تجعل تقدمهم موضوعي" يحتل المرتبة الأولى بوزن مريح (3.51) ، تأتي بعدها عبارة " نقص الدورات للإداريين وأعضاء الأندية في قانون كرة القدم يؤثر سلبا على مسيرة التحكيم " في المرتبة الثانية وبوزن مريح (3.50) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة " يضايقتني تدخل بعض الإداريين في شعون الحكم." بوزن مريح(3.17) وقد جاءت عبارة " أشعر بتوتر شديد قبل بداية المباراة وأنا أرى الإداريين والمرافقين الذين تربطني بهم علاقة غير جيدة." في المرتبة الأخيرة بوزن مريح بلغ (2.36)، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمحور فقد بلغ وزنه المريح "2.67" والذي يشير بالمجمل إلى درجة شدة "متوسطة" وفق المحك.

جدول (7)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور "الضغوط النفسية المرتبطة باتحاد اللعبة

م	العبارات	متوسط	الوزن المرجح	درجة الشدة
1	اشعر ان الاتحاد يهتم بالمباراة فقط	2.620	2.58	قليلة
2	تهددني لجنة الحكام بإعزاز من اتحاد اللعبة باستعبادي من التحكم	2.340	2.35	قليلة
3	اشعر بأنني مجبر على تحكم بعض المباريات	2.310	2.30	قليلة
4	يضايقني أسلوب اتحاد اللعبة السلطوي	2.310	2.29	قليلة
5	اشعر بخوف من بعض قوانين الاتحاد للبطولة	2.200	2.19	قليلة
6	افتقد التشجيع المادي والمعنوي من اتحاد اللعبة	2.460	2.44	قليلة
7	يزعجني اتحاد اللعبة في تفردته باتخاذ القرارات	2.540	2.59	قليلة
8	أعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توتري قبل مشاركتي لمباراة حساسة وهممة نتيجة عدم اهتمام اتحاد اللعبة بي	2.370	2.41	قليلة
9	اشعر بعد اهتمام اللعبة بإصابتي يمكن أن يؤدي الى اهتزاز ثقفي في نفسي	2.350	2.33	قليلة
10	اشعر بقلق بالغ وأعاني من صعوبات في تركيز انتباهي عندما لا ألقى اهتمام من اتحاد اللعبة قبل المباراة.	2.570	2.54	قليلة
11	أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء قبل المباراة الهامة عندما تصدر بعض الانتقادات من اتحاد اللعبة ترضية لعرض الأندية	2.460	2.42	قليلة
12	تراودني الشكوك في كثير من الأحيان بالنسبة لقدرتي على الأداء الجيد عندما افتقد الدعم من لجنة الحكام واتحاد اللعبة	2.580	2.53	قليلة
13	أشعر بالإزعاج للكلمات التي يستخدمها اتحاد اللعبة ولجنة الحكام في النقد غير مهذبة	2.590	2.54	قليلة
14	أشعر بتوتر شديد قبل بداية المباراة وأنا لا أشاهد رئيس أو أعضاء اتحاد اللعبة في المدرجات	2.560	2.21	قليلة
15	أشعر بالقلق كلما سمعت تعليقا من الاتحاد بعد ارتكاب بعض الأخطاء عقب المباريات المهمة.	2.530	2.49	قليلة
	الدرجة الكلية	2.450	2.41	قليلة

يبين الجدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و والوزن المرحح لإجابات عينة الدراسة حول العبارات مرتبة تنازلياً، ويلاحظ أن الإجابات كانت تشير إلى أن عبارة "اشعر ان الاتحاد يهتم بالمباراة فقط" يحتل المرتبة الأولى بوزن مرجح (2.58)، تأتي بعدها عبارة " تهددني لجنة الحكام بإعزاز من اتحاد اللعبة باستعبادي من التحكم" في المرتبة الثانية ووزن مرجح (2.35) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة " اشعر بأنني مجبر على تحكم بعض المباريات " بوزن مرجح(2.30) وقد جاءت عبارة "أشعر بالقلق كلما سمعت تعليقا من الاتحاد بعد ارتكاب بعض الأخطاء عقب المباريات المهمة" في المرتبة الأخيرة بوزن مرجح بلغ (2.36) ، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمحور فقد بلغ وزنه المرجح "2.49" والذي يشير بالمجمل إلى درجة شدة "قليلة" وفق المحك والجدول التالي يتضمن تقييم مفردات عينة الدراسة في كل مصدر من مصادر الضغوط النفسية للحكام الدوليون والحكام الوطنيون وهي تحتوي على الترتيب المتوسط الوزن المرحح ومستوى الضغوط كما يلي:

جدول (8)

ترتيب مصادر الضغوط النفسية وفق آراء حكام كرة القدم (الدوليين - المحليين)

ت	ترتيب المحاور	المتوسط الحسابي	الوزن المرحح	مستوى الضغوط
1	الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي	2.569	3.45	كبيرة
2	الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور	2.481	3.42	كبيرة
3	الضغوط النفسية المرتبطة بأعضاء وإداري الأندية	3.956	2.86	متوسطة
4	الضغوط النفسية الداخلية "الذاتية"	2.034	2.67	متوسطة
5	الضغوط النفسية المرتبطة باتحاد اللعبة	2.450	2.41	قليلة

يتضح من الجدول (8) والخاص بترتيب مصادر الضغوط النفسية لدى الحكام أفراد العينة (الدوليين والمحليين) وباستخدام المتوسط الحسابي والوزن المرحح أن محور الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي قد تحصل على الترتيب الأول بوزن ترجيحي بلغ (3.45) وفق المحك الفرضي ومستوى كبير ، وجاء في الترتيب الثاني محور " الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور " بوزن ترجيحي (3.42) ومستوى كبير أيضا ، أما الترتيب الثالث والرابع فجاء كل من محوري "الضغوط النفسية المرتبطة بأعضاء وإداري الأندية " و " الضغوط النفسية الذاتية : بوزن ترجيحي على التوالي (2.86) و(2.67) ومستوى " متوسط " لكلاهما وفق المحك المعتمد في الدراسة ، وجاء الترتيب الخامس والأخير لمحور "الضغوط النفسية المرتبطة باتحاد اللعبة " بوزن ترجيحي بلغ (2.41) ومستوى قليل .

4-1-2 عرض نتائج التساؤل الثاني

ما درجة تركيز الانتباه لدى الحكام أفراد العينة؟

ولتحديد درجة تركيز الانتباه لدى الحكام اعتمدت النسب المئوية التالية:

جدول رقم (9)

النسب المئوية المعتمدة في الدراسة لتركيز الانتباه:

درجة التركيز	طول الخلية
مرتفع جدا	من (4) فأعلى
مرتفع	(3.99 - 3.50)
متوسط	(3.49 - 3)
منخفض	(2.99 - 2.50)
منخفض جدا	أقل من (2.50)

جدول (10)

المتوسط الحسائي والوزن المريح ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام (الدوليين والمحليين)

رقم الفقرة	العبارات	متوسط	الوزن المريح	مستوى تركيز الانتباه
1	مستوى أدائي يصل القمة في المباريات الصعبة	4.01	3.20	متوسط
2	لا أعاني من الإرهاق الذهني خلال المباراة على مجريات اللعب	3.76	3.18	متوسط
3	لا أعاني من ضعف الانتباه على مجريات اللعب	3.85	3.17	متوسط
4	ضعف الإضاءة في الملعب لا يعيق تفكيري	3.85	3.10	متوسط
5	الانتطاق عن التحكم لا يؤثر في تركيزي	3.86	3.02	متوسط
6	أتناول وجبات الطعام بانتظام في موعدها	3.65	3.01	متوسط
7	لا أشعر باللامبالاة أثناء المباراة	3.54	2.99	منخفض
8	التحامل من قبل اللاعبين يزيد من تركيزي	3.55	2.98	منخفض
9	ضعف لياقتي البدنية لا يؤثر على مستوى انتباهي	3.67	2.94	منخفض
10	لا أجد صعوبة في الإحساس بالمسافة والزمن	3.85	2.94	منخفض
11	لا أعاني من شرود الذهن في المباراة	3.91	2.85	منخفض
12	لا استغرق وقتاً طويلاً بالسهر والتفكير ليلة المباراة	3.47	2.85	منخفض
13	لا أستطيع استرجاع وتذكر لحظة اللعب السابقة	3.74	2.84	منخفض
14	ارتكابي لبعض الأخطاء يدفعني لزيادة تركيزي	3.93	2.81	منخفض
15	الاحتجاج المتكرر من اللاعبين لا يسبب لي التشتت	3.95	2.78	منخفض
16	تكيفي بالمباريات الهامة يزيد من حماسي	3.69	2.77	منخفض
17	لا أجد صعوبة في تجميع الأفكار خلال المباراة	3.65	2.74	منخفض
18	أستطيع تحليل مواقف اللعب بسهولة	4.12	2.66	منخفض
19	لا تؤثر درجة الحرارة على تركيزي	4.19	2.62	منخفض
20	صافرات الجماهير لا تشتت ذهني	3.97	2.54	منخفض
	الدرجة الكلية لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم أفراد العينة	2.89		منخفض

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات

يتضح من جدول (10) أن مستوى تركيز حكام كرة القدم بمنطقة طرابلس كان منخفضاً حيث وصلت الدرجة الكلية لمستوى تركيز الانتباه الى (2.89) وكان أعلى مستوى تركيز على العبارة " مستوى أدائي يصل القمة في المباريات الصعبة " بوزن مريح بلغ (3.20) بينما جاء أدنى مستوى تركيز على العبارة " صافرات الجماهير لا تشتت ذهني " بوزن مريح بلغ (2.54).

3-1-4 عرض نتائج التساؤل الثالث: -

قام البارسون باستخدام اختبار العلاقة بين الضغوط النفسية وتركيز الانتباه لدى الحكام (الدوليين - المحليين).

جدول (11)

العلاقة بين درجة شدة الضغوط النفسية ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام (الدوليون - المحليون) ن = 45

* SIG	قيمة R	مستوى تركيز الانتباه		مستوى الضغوط النفسية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
* 0.000	0.870-	4.126	68.23	35.313	186.90

يشير نتائج الجدول (11) الى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام (الدوليون - المحليون) والتابعين لمنطقة طرابلس حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.870).

2-4 مناقشة النتائج:-

أ-مناقشة التساؤل الأول والذي نصه "ما درجة شدة مصادر الضغوط النفسية من وجهة نظر حكام كرة القدم؟

يبين الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المرحح لإجابات عينة الدراسة حول العبارات مرتبة تنازلياً، ويلاحظ أن الإجابات كانت تشير إلى أن عبارة "لا أستطيع بكل سهولة من الاحتفاظ بتركيز انتباهي حتى نهاية المباراة نتيجة الأصوات التي تصدرها الجماهير معترضة على قراراتي" يحتل المرتبة الأولى بوزن مرجح (4.30)، تأتي بعدها عبارة "ترداد ثقني بنفسي عند تشجيعي من قبل الجماهير عند الأداء الجيد في المباريات" في المرتبة الثانية ووزن مرجح (4.28) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة "أشعر بالإحباط عندما تنجح الجماهير من خداعي بكثرة التهجم اللفظي وإصدار الأصوات المنددة بقراراتي" بوزن مرجح (3.09) وقد جاءت عبارة "أشعر بأن تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما تعاليت أصوات الجماهير" في المرتبة الأخيرة بوزن مرجح بلغ (2.25)، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمصدر قد بلغ وزنه المرحح (3.42) والذي يشير بالمجمل إلى درجة شدة "كبيرة" وفق المحك.

يبين الجدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المرحح لإجابات عينة الدراسة حول العبارات مرتبة تنازلياً، ويلاحظ أن الإجابات كانت تشير إلى أن عبارة "إشراك الصحفيين في الدورات التحكيمية تجعل تقديم موضوعي" يحتل المرتبة الأولى بوزن مرجح (4.41)، تأتي بعدها عبارة "نقص الدورات التخصصية للصحفيين والمتعلقة بقانون كرة القدم يؤثر سلباً على مسيرة التحكيم" في المرتبة الثانية ووزن مرجح (4.30) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة "حيادية الصحفي الرياضي تساعدني في اتخاذ قرارات مهمة المباراة" بوزن مرجح (4.09) وقد جاءت عبارة "يشعري بعدم امتلاك الكفاءة التحكيمية" في المرتبة الأخيرة بوزن مرجح بلغ (2.25)، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمحور قد بلغ وزنه المرحح "3.45" والذي يشير بالمجمل إلى درجة شدة "كبيرة" وفق المحك .

يبين الجدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المرحح لإجابات عينة الدراسة حول العبارات مرتبة تنازلياً، ويلاحظ أن الإجابات كانت تشير إلى أن عبارة "إشراك الإداريين في الدورات التحكيمية تجعل تقديم موضوعي" يحتل المرتبة الأولى بوزن مرجح (3.51)، تأتي بعدها عبارة "نقص الدورات للإداريين وأعضاء الأندية في قانون كرة القدم يؤثر سلباً على مسيرة التحكيم" في المرتبة الثانية ووزن مرجح (3.50) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة "يضائقي تدخل بعض الإداريين في شؤون الحكم." بوزن مرجح (3.17) وقد جاءت عبارة "أشعر بتوتر شديد قبل بداية المباراة وأنا أرى الإداريين والمرافقين الذين تربطني بهم علاقة غير جيدة." في المرتبة الأخيرة بوزن مرجح بلغ (2.36)، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمحور فقد بلغ وزنه المرحح "2.67" والذي يشير بالمجمل إلى درجة شدة "متوسطة" وفق المحك.

يبين الجدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المرحح لإجابات عينة الدراسة حول العبارات مرتبة تنازلياً، ويلاحظ أن الإجابات كانت تشير إلى أن عبارة "أشعر ان الاتحاد يهتم بالمباراة فقط" يحتل المرتبة الأولى بوزن مرجح (2.58)، تأتي بعدها عبارة "تهددني لجنة الحكم بإبعاد من اتحاد اللعبة باستعادي من التحكيم" في المرتبة الثانية ووزن مرجح (2.35) يليها بالمرتبة الثالثة عبارة "أشعر بأنني مجبر على تحكيم بعض المباريات" بوزن مرجح (2.30) وقد جاءت عبارة "أشعر بالقلق كلما سمعت تعليقاً من الاتحاد بعد ارتكاب بعض الأخطاء عقب المباريات المهمة" في المرتبة الأخيرة بوزن مرجح بلغ (2.36)، كما أنه اتضح أن الدرجة الكلية للمحور فقد بلغ وزنه المرحح "2.49" والذي يشير بالمجمل إلى درجة شدة "قليلة" وفق المحك .

يتضح من الجدول (8) والخاص بترتيب مصادر الضغوط النفسية لدى الحكام أفراد العينة (الدوليون والمحليين) وباستخدام المتوسط الحسابي والوزن المرحح أن محور الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي قد تحصل على الترتيب الأول بوزن ترجيحي بلغ (3.45) وفق المحك الفرضي وبمستوى كبير بناء على استجابات أفراد العينة من الحكام الدوليون والمحليين، ويعزو الدارسون ذلك الى ان الصحافة الرياضية تلعب دوراً كبيراً في تسليط الضغوط النفسية على الحكام وتحميلهم المسؤولية عن هزيمة أحد الفرق أحياناً وفشل إتمام المباريات أحياناً أخرى، ومن هنا يقع الحكم فريسة سهلة عند بعض الصحفيين الذين تنتقصهم الحيادية والمصادقية ويغلب عليهم طابع التعصب القائم على الانتماء فقط وليس على الموضوعية فيطرح الانتقادات.

يذكر نبيل ندا (2009) أن الصحفي الرياضي يشكل مصدرا من مصادر الضغط النفسي على الحكم من خلال إفراغ أسلوبه المستفز في الطريقة التي يتناول بها الموضوع، فهو يوظف الاحداث السيئة التي تخدم توجهه عبر نظرية (حارس البوابة) لكي يستطيع توجيه القارئ الى أن هذا الحكم أو ذاك هو المتسبب الوحيد في الخسارة، فالإعلام المكتوب يشكل مصدرا من مصادر الضغط النفسي على الحكم من خلال إفراغ أسلوبه المستفز في الطريقة التي يتناول بها الموضوع مما قد يؤثر على ثقة الحكام بأنفسهم ويصعب مهمتهم في المباريات التالية. (11 : 28)

هذا ما أكدته دراسة (النضاري 2012) والتي رأت بأن للرسالة الاعلامية تأثير مباشر وغير مباشر في صناعة القرار سلبا أو ايجابا، ويتأثر جميع الافراد في أي مجتمع بالصحافة الرياضية، فلا تخلو أسرة من فرد أو أكثر تتابع الاخبار الرياضية ويتفاعل معها، ومن هنا يظهر لنا تأثير الصحافة الرياضية على القرارات التي يصدرها أي هيئة رياضية .

وجاء في الترتيب الثاني محور " الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور " بوزن ترجيحي (3.42) ومستوى كبير أيضا وفق المحك الفرضي ومستوى "قليلة" بناء على استجابات أفراد العينة من الحكام الدوليين والمحليين، ويعزو الدارسون ذلك الى أن إن الجمهور عنصر مؤثر وهام لا غنى عنه في أي نشاط بشرط أن يلتزم بالروح الرياضية عند تشجيعه وعدم التعرض للحكام بالألفاظ الخارجة وان يلتزم حدوده ويوفر لنفسه المشاهدة الطيبة بعدم التدخل في عمل لجنة التحكيم.

يذكر محمد العربي شمعون(1996) أن للجمهور تأثيرات متباينة ما بين السلبية والايجابية على اللاعبين والحكام وفقا لسلابهم الشخصية والخبرة السابقة والعمر الزمني والتدريب، كما ان الجمهور يلعب دورا في رفع المعنويات والصفات الإدارية للاعبين والفريق وحاس الجماهير يلهب حاس اللاعبين ويدفعهم الى بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز. (6 : 45)

أما الترتيب الثالث فجاء محور "الضغوط النفسية المرتبطة بأعضاء وإداري الأندية" بمتوسط بلغ (2.86) ومستوى " متوسط " وفق المحك المعتمد في الدراسة، ويعزو الدارسون ذلك الى شعور الكثير من الحكام بالتوتر نتيجة تعاملهم مع الإداريين وأعضاء إدارات الأندية الذي لا يجتروهم أثناء المباريات حيث أنهم يعتبرونهم السبب الرئيسي في خسارة فريقهم.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (محمد حداده 2010) والتي توصلت ان أحد مصادر الضغوط النفسية وأكثرها تأثيرا عدم الاهتمام الايجابي للإعلام والجمهور والاداريين بالحكام ويعتبرونهم السبب الرئيسي في الهزيمة والفسل.

وجاء في الترتيب الرابع محور الضغوط النفسية الداخلية "الذاتية" بوزن ترجيحي بلغ (2.034) ومتوسط حسابي (2.67) وتقدير متوسط وفق المحك الافتراضي ويعزو ذلك لكون النتائج النفسية التي تحدثها الضغوط وتحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوكه المعتاد، يؤدي إلى التلق ولكن يكون أحيانا ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالحكم إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح.

أما محور "الضغوط النفسية المرتبطة باتحاد اللعبة " فجاء في الترتيب الخامس والأخير بوزن ترجيحي بلغ (2.41) ومستوى قليل وفق استجابات أفراد العينة ويرجع ذلك كون ان الاتحاد كرة القدم يحرص كل الحرص على إنجاح المسابقات الرياضية ولا يحاول الضغط على الحكام ويوفر لهم كل سبل الراحة النفسية والمادية للقيام بواجبهم على أكمل وجه ، وقد جاء هذا المصدر في ترتيب متأخر ولكنه يعد من مصادر الضغط النفسي على الحكام لعدة اعتبارات منها شعور الحكام بعدم التزام الاتحاد بالتزاماته المادية ودوره في تنظيم دورات الصقل ورفع مستوى الكفاءة كذلك الحرمان من بعض المكافآت لأسباب تبدو غير منطقية وغير عادلة، أو توزيع الحوافز والمكافآت بدون نظام ثابت وطبقا لمزاج الجهاز الفني والإداري (لجنة التحكيم العامة) أو تبعاً لعوامل شخصية.

واتفقت هذه النتائج مع دراسة محمد حداده (2010) التي توصلت إلى أن الضغوط النفسية المرتبطة بالاتحاد اللعبة يعد من الضغوط التي تعكس التأثيرات النفسية على الحكام مما يفقدهم التركيز والدقة في القرارات.

ب-مناقشة التساؤل الثاني والذي نصه "ما درجة تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم؟

ولالإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي والوزن المرجح لدى الحكام (الدوليين والمحليين) حيث يتضح من جدول (10) أن مستوى تركيز حكام كرة القدم بمنطقة طرابلس كان منخفضاً حيث وصلت الدرجة الكلية لمستوى تركيز الانتباه الى (2.89) وكان أعلى مستوى تركيز على العبارة " مستوى أدائي يصل القمة في المباريات الصعبة " بوزن مرجح بلغ (3.20) بينما جاء أدنى مستوى تركيز على العبارة "صافرات الجماهير لا تشتت ذهني" بوزن مرجح بلغ (2.54) ويعزو الدارسون ذلك الى أن تشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء وأن كثير من الحكام يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم إلي فقدان التركيز وكثيرا ما نسمع حكم يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى أداءه إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة.

ويرى مصطفى حسين باهي(1989) أن الانتباه من الموضوعات الحديثة ذات الأهمية من حيث الدور الذي يلعب في السلوك الحركي للحكم من خلال اشتراكه في الأنشطة الرياضية وبالتالي يساهم في الوصول لمستويات الرياضية العالية وتحقيق النجاح خاصة إذا تقاربت مستويات الحكام إلى حد ما في عناصر الإعداد البدني والعقلي والاجتماعي الإعداد النفسي. (9 : 173)

ج-مناقشة التساؤل الثالث والذي نصه "ما علاقة الضغوط النفسية بمصادرها قيد الدراسة بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم؟

قام الدارسون باستخدام اختبار العلاقة بين الضغوط النفسية وتركيز الانتباه لدى الحكام (الدوليين –المحليين) يشير نتائج الجدول (16) الى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام

(الدوليون - المحليون) والتابعين لمنطقة طرابلس) حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.870)، ويرى الدارسون أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة الانسان ، حيث أن الطمأنينة والجرأة والثقة بالنفس وعدم الانفعال تجعل الحكم أكثر اتزاناً وأقل توتراً وانفعالا في المنافسات مما ينعكس إيجابيا على مستوى العمليات العقلية ومنها تركيز الانتباه في إدارة المنافسات الرياضية لدى الحكم ، ويؤكد محمد وجيه سكر (1986) أن كل نوع من الأنشطة الرياضية يتطلب قدرًا من الانتباه في خصائصه باختلاف ما يتطلبه من حدة، أو ثبات، أو تحويل، أو توزيع، أو تركيز، أو حجم هذا الانتباه. (محمد سكر، 1986، ص78)

5-الإستنتاجات والتوصيات :

1-5 الإستنتاجات : في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الدارسون الى الاستنتاجات التالية: -

1. أن محور الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام الرياضي قد تحصل على الترتيب الأول بوزن ترجيحي بلغ (3.45) وفق المحك الفرضي ومستوى كبير بناء على استجابات أفراد العينة من الحكام الدوليين والمحليين،
2. جاء في الترتيب الثاني محور " الضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور " بوزن ترجيحي (3.42) ومستوى كبير أيضا وفق المحك الفرضي ومستوى "قليلة" بناء على استجابات أفراد العينة من الحكام الدوليين والمحليين،
3. جاء الترتيب الثالث لمحور "الضغوط النفسية المرتبطة بأعضاء وإداري الأندية " بمتوسط بلغ (2.86) ومستوى " متوسط " وفق المحك المعتمد في الدراسة.
4. جاء في الترتيب الرابع محور الضغوط النفسية الداخلية " الذاتية" بوزن ترجيحي بلغ (2.034) ومتوسط حسابي (2.67) وتقدير متوسط وفق المحك الافتراضي.
5. محور "الضغوط النفسية المرتبطة باتحاد اللعبة " جاء في الترتيب الخامس والأخير بوزن ترجيحي بلغ (2.41) ومستوى قليل وفق استجابات أفراد العينة.

2-5 التوصيات : في ضوء أهداف ونتائج الدراسة يوصي الدارسون بما يلي:

1. الاهتمام بدورات الصقل للحكام وتدريبهم على استخدام الوسائل الملائمة والمناسبة لمقاومة الضغوط النفسية.
2. ضرورة الاهتمام بظاهرة الضغوط النفسية خاصة بعد ما أكدته هذه الدراسة لتعدد مصادر الضغوط النفسية لدى الحكام بمتلف درجاتهم وخبراتهم.
3. تكثيف الدورات التدريبية التي تتعلق بالجانب النفسي مع توفير الإخصائي النفسي وتكون محمته الاهتمام بموضوع الجاني النفسي خاصة تلك التي تتعلق بالضغوط النفسية ووضع اليات وبرامج نفسية لمعالجة ما يعانون في هذا الشأن.
4. نشر الوعي المجتمعي لتخفيف الضغط الذي يتعرض له الحكام من قبل الاعلام الرياضي والجمهور والاداريين واتحاد اللعبة.
5. تكثيف الدورات التخصصية للأعبين وذلك لتقريب وجهات النظر بينها خاصة وأن أكثر الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام درجتها عالية.

المراجع :

أولاً- المراجع العربية:

- 1- أسامة عبد الظاهر الأصفر (1999) مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، مذكرة ماجستير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب (2000) تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- 3- زياد الطحاينة (2006) مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن وينتهي لتترك التحكيم، المجلة التربوية، جامعة الكويت، الكويت.
- 4- صلاح أحمد السقا (2004) أهمية استخدام طرق الإعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين وغير الدوليين، نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص 213، 232.
- 5- عبد الرحمن الزهراني (2007) دراسة تأثير حالة القلق والثقة على الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام كرة الطائرة السعوديين ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية ، قسم التربية ، جامعة الملك سعود ، السعودية.
- 6- محمد العربي شمعون (1996) تخطيط برنامج إعداد لاعبي كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- محمد النضاري (2012) حكام القدم والاستعداد للبورني، صحيفة الثورة، العدد 16774، صنعاء.
- 8- محمد حدادة (2010) الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستواياتها ومصادرها، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، بجامعة الجزائر.
- 9- مصطفي حسين باهي (1989) مظاهر الانتباه لدى لاعبين لبعض الأنشطة الرياضية، دار الفكر، المجلة العربية للتربية الرياضية والرياضة، العدد الأول، كلية التربية للبنين، جامعه حلوان.

- 10- مضر عبدا لباقي سالم، نعمان هادي عبد علي (2012) الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- 11- نبيل ندا (2009) الاعداد النفسي لحكام كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 12- وليم الخولي (1976) الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعرفة القاهرة.
ثانياً- المراجع الأجنبية:
- 13- Lazarus, P. C. L (1981): Alienation and Psychological. Correlates. Journal of Social Psychology, 126
- 14- Teipel, D,2001 Agreeing in soccer, physical education and sport, 46, 45-58.

الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ المتفوقين في اطار الرياضة المدرسية (المرحلة الثانوية 18/15 سنة).

د. نائلة بالي . أ. خيراني بلال .

المقدمة :

يكن دور الرياضة المدرسية، في وضع اللبنة الأولى للتلميذ والكشف عن المواهب الشابة، في مختلف الاختصاصات الرياضية في سن مبكر، بالتالي الاعتناء بها و تدعيمها، خلال كل مراحل التعليم، ذلك وفق تخطيط برامج تدريبية تنافسية، وهو ما يسمح لهذه المواهب برفع مستواها، ليتم توجيه أفضل البراعم منهم لمواصلة مشوارهم في نوادي رياضية متخصصة، حيث يكن دور هذه الأخيرة في الحفاظ على هذه القدرات من الاختفاء، من أجل ظهورها أكثر و تطورها عن طريق تثبيتها و صقلها، بواسطة التدريب المنظم والمنهجي، خاصة في الطور الثانوي باعتباره منعرج جديد في حياة التلميذ، الشيء الذي يدفعه إلى محاولة إبراز كيانه من خلال تفجير قدراته و مواهبه الكامنة.

فإذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية، من حق جميع التلاميذ دون إقصاء، باستثناء المعفيين منهم، فإن الرياضة المدرسية تخص إشراك المتفوقين والموهوبين منهم فقط، ليتم على أساسهم تشكيل فرق النخبة المدرسية الجزائرية وتدعيم المنتخبات الوطنية، بحيث يعتمد عليهم للمشاركة في مختلف الفعاليات الرياضية بجميع فروعها وتخصصاتها ومنافسة أقوى الفرق لمختلف المدارس العالمية.

الإشكالية:

إن من بين المشاكل و التطلعات التي يواجهها العاملون في مجال التربية الرياضية، هي عملية الانتقاء و التوجيه للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية، فكثيراً ما يتم هذا الأخير بناءً على اعتبارات ذاتية، لها أثرها السيئ على النتائج المستقبلية وعلى الشخص الممارس لها كالانقطاع عن الممارسة أو عدم الجدوة فيه، و عليه فالانتقاء الخاطئ لا يخدم الرياضة في شيء، بل يعتبر إهداراً للوقت والجهد والإمكانات المادية، بالموازاة مع ذلك، يعد الانتقاء والتوجيه الرياضي الجيد والمبني على محددات موضوعية، من أهم عوامل النجاح في الرياضة المدرسية، لما يمكن أن يوفره من إمكانية النجاح و التفوق في نوع التخصص مستقلاً.

لا شك أن التلاميذ يشكلون أعلى نسبة منتظمة في المجتمع، لأن إلزامية التعليم تعني بأن جميع التلاميذ حتى سن المرحلة المتوسطة يلتحقون بالمدارس، حتى تتاح لهم الفرص المتكاملة لممارسة الرياضة و تنمية ميولهم الإيجابية، فإذا نظرنا إلى أطوار التعليم المختلفة، نجد أن الطور الثانوي، يحتل موقعا هاما في المشوار الدراسي للتلميذ، بحكم وجود تحولات نفسية، فيزيولوجية و مورفولوجية تتميز بها في هذا السن.

فإذا كانت ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية، من حق جميع التلاميذ دون إقصاء، باستثناء المعفيين منهم، فإن الرياضة المدرسية تخص إشراك المتفوقين والموهوبين منهم فقط، ليتم على أساسهم تشكيل فرق النخبة المدرسية، بحيث يعتمد عليهم المشاركة في مختلف الفعاليات الرياضية و منافسة أقوى الفرق لمختلف المدارس.

كما أن التكوين القاعدي في أي نوع من أنواع الرياضة، يعتمد على الإعداد طول الأمد والمنظم، من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وفي مرحلة النمو المناسبة، حيث تعتمد في هذا الإعداد على إشراك عدد كبير من التلاميذ، بمواصفات عالية تؤهلهم، لأن يكونوا في المستقبل النواة الأولى لتغذية المنتخبات الوطنية و منافسة أقوى الفرق الدولية والقارية. لهذا السبب، من الضروري التفكير في الانتقاء والتوجيه الأمثل للتلاميذ الذين يملكون قدرات ومواهب ولا ينبغي إهمال هذه الثروة النادرة، التي تختفي بمرور الوقت، لكن إذا كانت الرياضة النخبوية في الجزائر بجميع فروعها وتخصصاتها، تعاني من تدني مستواها عبر مسيراتها التاريخية وإذا كانت الرياضة المدرسية، تعتبر من بين أهم دعائم الحركة الرياضية فإنه من اللائق الاهتمام بهذه الأخيرة و إعطائها المكانة التي تستحقها. على ضوء ما سبق، تستوقفنا إشكالية هامة تستحق البحث وهي:

ما هي الاعتبارات التي ينبغي اتباعها، حتى تصبح الرياضة المدرسية منبع لانتقاء المواهب الشابة وسند قاعدي لتدعيم رياضات النخبة؟

فرضيات البحث:

وقد اعتمدنا في هذا البحث على الفرضيات التالية:

- 1-إتباع الأسس العلمية الحديثة عند انتقاء التلاميذ، يساعد على اكتشاف القدرات و المواهب الرياضية.
- 2-لتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية، أهمية كبيرة لانتقاء و توجيه التلاميذ ذوو المواهب الرياضية نحو الممارسات النخبوية.

أهمية البحث:

لقد ظهرت الحاجة إلى الانتقاء، نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية و العقلية والنفسية، تبعاً لنظرية الفروق الفردية، وعليه، فإن الانتقاء والتوجيه، يؤدي إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوي المواهب والقدرات البدنية والتقنية الملائمة والنشاط الرياضي المختار، كما

يجب أن يتم في العمر المحدد والذي يقترحه المختصون بمدى تطور الناشئين، لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار الأساليب العلمية في الانتقاء والتوجيه، حتى نساهم في رفع المستوى الرياضي، فإذا كانت المدرسة تعد محطة محممة لحياة التلميذ، فيما يخص تنمية قدراته وفي مختلف المجالات الفكرية، العلمية، المعرفية والرياضية. وعليه فإن أهمية هذا البحث، تكمن في محاولة إلقاء الضوء على الرياضة المدرسية ومدى مساهمتها في انتقاء و توجيه المواهب الرياضية، بعث روح التحسيس بالرياضة المدرسية، لدى كل المسيرين والمسؤولين والمهتمين، للارتقاء بها إلى المستويات النخبوية، لفت الانتباه لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، لأهمية الانتقاء والتوجيه للتلاميذ الموهوبين حتى يتم التكفل بهم أفضل.

أهداف البحث:

ينتجه هدف البحث، إلى محاولة تسليط الضوء على الرياضة المدرسية، باعتبارها المجال الذي يهتم بالنخبة من التلاميذ، ذوي القدرات والمواهب في المجال الرياضي، كذلك إيجاد السبل الأكثر فعالية لانتقاء وتوجيه التلاميذ الموهوبين، الأمر الذي يساهم في النهوض بالرياضة المدرسية نحو الممارسات النخبوية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد ورد في موضوع البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عنها اللبس والغموض حتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، من بينها نجد:

الانتقاء: هو عملية اختيار الأشخاص أو الأشياء المناسبة، وهو مصطلح يستعمل في جميع مجالات النشاط الإنساني، العلمية، التكنولوجية، المنهجية، الطبية والرياضية، لقد أستعمل مصطلح الانتقاء منذ أكثر من نصف قرن، مضى كمرادف لمصطلح الاختيار.

التوجيه: لغة، يعني وجه الشيء، أي أداره إلى جهة أو مكان آخر.

أما اصطلاحاً، فهو مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه.

الموهوب: إن الطفل الموهوب، هو ذلك الطفل الذي يتفوق على أقرانه من الأطفال، يؤكد هذا فؤاد نصحي في قوله: "الطفل الموهوب، هو الذي يمكنه التفوق في المستقبل، إذا أعطيت له العناية في توجيهه والاهتمام به"

الرياضة المدرسية: هي مجموع العمليات والطرق البيداغوجية العملية، الطبية، الصحية والرياضية، التي باتباعها يكتسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام"

الرياضة المدرسية، تعد من أهم دعائم الحركة الرياضية الوطنية، باعتبار أنها تهتم بالنخبة الموهوبة من التلاميذ في المجال الرياضي، حيث تتوفر على المستوى الوطني اتحادية جزائرية للرياضة المدرسية، وعلى مستوى كل ولاية توجد رابطة ولائية للرياضة المدرسية، تسهر هذه الأخيرة على برمجة و تنظيم و تأطير منافسات رياضية بين مختلف المدارس، يشارك فيها أحسن التلاميذ.

الدراسات السابقة:

دراسة الباحث "بن قوة علي": تحت عنوان: «تحديد المستويات المعيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم» من خلال هذه الدراسة حاول الباحث الإجابة على التساؤلات التالية:

— ما هي الاختبارات الضرورية لتحديد قدرات لاعبي كرى القدم من الناشئين؟

— ما هي المعايير المستخدمة لاختيار الوهوبين في لعبة كرة القدم؟

لقد استهدفت دراسته، تحقيق ثلاث أهداف أساسية هي:

أولاً: اختيار بطارية اختبارات موضوعية، تعتمد في اختيار الموهوبين من ناشئ كرة القدم.

ثانياً: تقييم قدرات الموهوبين من الناشئين في لعبة كرة القدم.

ثالثاً: وضع معايير محددة، يستند عليها في اختيار الناشئين الموهوبين لممارسة كرة القدم.

استخدم الباحث المنهج المسحي، تكونت عينة المجتمع الأصلي للبحث من 140 لاعب ناشئ في كرة القدم، تراوحت أعمارهم بين (11-12 سنة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس الفرق الرياضية، و قد استبعد الباحث نتائج 38 لاعب للأسباب التالية: 18 لاعب، تم انقطاعهم عن بعض الاختبارات بسبب تكرار غياباتهم عن التدريب، تعرض البعض منهم لإصابات، اعتمد على 20 لاعب في عينة التجربة الاستطلاعية، قد تم إجراء جميع الاختبارات البدنية والتقنية لعينة البحث في ملاعب كرة القدم، بعد أن تم ضبط جميع المتغيرات الإجرائية للبحث. الأسس العلمية للاختبارات: أجرى الباحث تجربة استطلاعية، شملت 20 لاعب من مجتمع عينة البحث الكلية، التي تم استبعاد نتائجها عن التجربة الرئيسية للبحث، كما تم التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة، والتي أظهرت درجة عالية من الصدق والثبات، عند مستوى الدلالة (0.05) كما عكست هذه الاختبارات موضوعية جيدة، لأن مستوى الاختبارات المستخدمة في البحث، سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وهو الذي أكده الخبراء في مجال البحث، من أساتذة ومدربين وباحثين. بطاريات الاختبارات المستخدمة:

1- الاختبارات البدنية:

- اختبار الركض 30م
- اختبار الوثب العمودي من الثبات
- اختبار مسافة رمية التماس
- اختبار الجري 5 دقائق.
- 2- الاختبارات الفنية:
- اختبار تنطيط الكرة بالمسافة
- اختبار الجري المتعرج.
- اختبار ضرب الكرة، لأبعد مسافة والكرة ثابتة.
- اختبار الجري بالكرة.

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، معامل الارتباط سبيرمان، النسبة المئوية، تحليل التباين F، التوزيع الطبيعي، الانحراف المعياري، ثبات الاختبار، صدق الاختبار، الدرجة المعيارية.

استنتاجات: توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- أظهرت مسطرة الاختبارات البدنية والفنية، صدقا و ثباتاً عاليين وعلى التوالي: (0.92) و (0.88) عند مستوى الدلالة (0.05)
- 2- تباينت نتائج اختبارات القدرات البدنية بين عينات البحث بين: فروق معنوية و ظاهرة لصالح العينة التي تأيد فرضية البحث. تأسست نتائج استخدام التوزيع الطبيعي في وضع الدرجات المستويات والمعيارية لجميع الاختبارات البدنية والمهارية لعينتي البحث بنسبة مؤوية محصورة بين (63.07%، 76.31%)

دراسة الباحث "عش الفضيل عمر":

تحت عنوان « الانتقاء و التوجيه الرياضي للناشئين الموهوبين في كرة القدم (11-12 سنة) » في إطار إنجاز رسالة الماجستير لسنة 2003 بجامعة الجزائر، قسم التربية البدنية والرياضية.

تهدف هذه الدراسة، إلى تقديم أهم مطالب الانتقاء و التوجيه لمدربي كرة القدم ، ليتم أخذها بعين الاعتبار عند اختيار أفضل المبتدئين من سن مبكر 11-12 سنة، من أجل تكوين فرق رياضية ترقى إلى المستوى العالي. تتمثل إشكالية البحث في : كيف ينظر مدربو كرة القدم في الجن، إلى عمليتي الانتقاء والتوجيه، كأداة للاستغلال الأمثل للإمكانات الذاتية للناشئين. اعتمد الباحث على فرضية عامة، اشتقت منها أربعة فرضيات جزئية لمعالجة هذه الإشكالية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي، لدراسة هذا الموضوع ودعم ذلك بمعطيات إحصائية، قصد إعطاء مدلول علمي لكل خطوة من خطوات هذه الدراسة، أما عن الأدوات التي استعملها الباحث لاختبار صحة فرضياته فهي طريقة الاستبيان متكون من 24 سؤال، تم توجيهه إلى مدربي كرة القدم اعتمد الباحث على عينة من المدربين لكرة القدم، ممن تتوفر فيهم الكفاءة والخبرة المهنية في الجمهورية الجزائرية، بلغ عدد أفرادها 120 مدرب. استعمل الباحث قانون النسب المئوية، لتحليل النتائج في جميع الأسئلة، بعد حساب عدد تكرارات كل منها، ولمعرفة ما إذا كان هناك فروق في الأجوبة ذات دلالة إحصائية، استعمل الباحث ك2 (تربيع).

من خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية، توصل الباحث إلى خلاصة، مفادها أن هناك رعاية واهتمام كبيرين، بانتقاء وتوجيه الناشئين إلى ممارسة كرة القدم في الأندية الجزائرية، التي تتوفر فيهم الميول، الاستعدادات، القدرات والمهارات المطلوبة لممارسة كرة القدم.

اجراءات الدراسة :

منهجية الدراسة: انطلاقا من طبيعة موضوعنا اخترنا لدراستنا المنهج الوصفي

تحديد مجتمع وعينة البحث:

- 1- مجتمع البحث: إذا كان تعريف مجتمع البحث هو: جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، يجب أن يشمل مجتمع البحث على النقاط التالية:
 - أن يشمل جميع الأفراد المجتمع الأصلي.
 - البيانات تكون دقيقة.
 - مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث.

ويتكون مجتمع دراستنا هذه من جميع أساتذة التربية البدنية للطور الثالث من التعليم الثانوي المتواجدين على مستوى ولاية الجزائر. لقد حدد عدد أفراد مجتمع البحث، حسب إحصائيات 2018/2019 والمقدمة من طرف مديرية التربية لولاية الجزائر 450 أستاذ.

2-عينة البحث :

تعتبر العينة في البحوث الوصفية، أساس عمل الباحث وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً، كما تعتبر عنصراً هاماً في المرحلة التطبيقية، هذا ما جعل عملية تحديدها، عملية حساسة ودقيقة، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي وصدقه. لقد حاول الباحث، أن يحدد عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، شملت عينة البحث أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، لطور الثالث من التعليم الثانوي ، على مستوى ولاية الجزائر البالغ عددهم 1160 أستاذ موزعين على جميع أقطار هذه الولاية في 263 ثانوية ، حسب إحصائيات مديرية التربية لولاية الجزائر لسنة 2018/2019 واحتراماً للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق و موضوعية ، فقد تم أخذ نسبة 5% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث لنحصل في الأخير على عينة حجمها 58 أستاذ، تم توزيع عليهم استمارات استبيان و قد تم جمع هذه الاستمارات بعد 10 أيام بمساعدة بعض الزملاء من طلبة و أساتذة.

تقنيات البحث: تتمثل في أداة الاستبيان.

الاستبيان يتضمن الأسئلة المغلقة والتي يحدد بها الباحث إجابة مسبقاً وغالباً بـ "نعم" أو "لا"، أما الأسئلة المفتوحة هي عكس المتعلقة إذ يعطي الباحث الحرية التامة في الإجابة عن الأسئلة.

والأسئلة نصف مفتوحة فشطرها الأول مغلق والثاني يتضمن الحرية للمستجوب برأيه الشخصي وبخصوص الأسئلة المتعددة الأجوبة فهي أسئلة مضبوطة بأجوبة التي يراه المصمم مناسبة.

يتشكل الاستبيان من 12 سؤال تم طرحها على الأساتذة.

تحديد محاور الاستبيان : تم تحديد محاور البحث على النحو التالي:

المحور الأول: يتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بأهمية إتباع الأسس العلمية عند انتقاء التلاميذ الموهوبين

المحور الثاني: يشتمل على الأسئلة التي تشير إلى دور المنافسات الرياضية المدرسية، في انتقاء و توجيه التلاميذ ذوي المواهب الرياضية

التحليل الإحصائي: تتمثل في:

قانون النسبة المئوية: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها M

النسب المئوية = عدد التكرارات X 100 / العدد الكلي للعينة

قانون كاي² (كاف تربيع) : حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات والمدرسين على أسئلة الاستبيان :

$$K^2 = \text{مجموع} (م - ت - ن) / ت^2$$

5- عرض و مناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج المحور رقم 1 المتعلق بالفرضية الأولى من خلال أجوبة الأساتذة:

- لغرض معرفة مدى وجود تلاميذ ذوي مواهب رياضية تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 1: من خلال تسيرك لحصص التربية البدنية والرياضية هل صادفتهم تلاميذ موهوبين رياضياً؟

الجدول رقم (1.1) يوضح اجابات الأساتذة حول مدى وجود مواهب رياضية داخل الصف المدرسي.

الأجوبة	نعم	لا	المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	41	17	58	9.92	3.84	دال	0.05	01
النسبة	70.68%	29.31%	100%					

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (1.1) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (01) حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة (9.92) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تبلغ (3,84) ويدل ذلك على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية كثيراً ما يصادفون تلاميذ ذوي مواهب رياضية داخل الأقسام المدرسية. يمكن التعليق على هذه النتيجة من خلال الإشارة إلى أن انه: إذا كان المؤسسات التربوية تشرف على عدد كبير من التلاميذ من حيث تنمية قدراتهم الذهنية والعقلية والعلمية والبدنية، وبحكم أن كل أستاذ يعتبر مسئول عن المادة التي يدرسها من خلال احتكاكه الدائم مع التلاميذ، فانه كثيراً ما يصادف من بينهم تلاميذ يتصفون بقدرات ومواهب متميزة تستحق العناية والتقدير، سواء أثناء الحصص العادية أو خلال تنظيمه للمنافسات الرياضية في إطار النشاطات الثقافية التي تنظمها كل مؤسسة تربوية. من هذا المنطلق وحسب الأجوبة المتحصل عليها من طرف أغلب أفراد العينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية والذين تزيد نسبتهم عن (70) يؤكدون أنهم صادفوا تلاميذ مواهب وقدرات واستعدادات رياضية ومواصفات تعد بالنجاح في المجال الرياضي. لغرض معرفة مدى إقبال أساتذة التربية البدنية على انتقاء التلاميذ ذوي المواهب الرياضية تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 2: هل تقومون بالانتقاء الرياضي للتلاميذ الموهوبين؟

الجدول رقم (1.2) يبين الإجابات حول مدى قيام أساتذة الرياضة بعملية الانتقاء:

الأجوبة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	7	19	22	10	58	10.25	7.81	دال	0.05	03
النسبة	%12.06	%32.75	%37.93	%17.24	100					

من خلال الجدول رقم (1.2) المبين أعلاه يتضح أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (10.52) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تبلغ (7.81) عند مستوى الدلالة (0.05) انطلاقاً من هذه النتائج يمكن التأكيد على أن هناك انتقاء للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية حيث يتم اكتشافهم خلال الحصص التدريبية وأثناء إجراء مختلف المنافسات واللقاءات الرياضية. يمكن تفسير هذه النتيجة بالاستناد إلى الأجوبة المتحصل عليها من طرف أفراد العينة التي تختلف فيما بينها، وذلك راجع إلى الظروف المهنية لكل أستاذ من توفر مساحات اللعب ومختلف التجهيزات والمنشأة الرياضية اللازمة، كذلك الأمر يتعلق بتكوينه ودرجة خبرته، حيث أن الانتقاء عملية تقنية تتطلب الكثير من المهارات والكفاءة المهنية لكل أستاذ وعليه فإن أكثر الأساتذة يدركون أهمية الانتقاء الرياضي للتلاميذ الموهوبين وهو ما يترجم إجاباتهم بنسبة (12.06) ولعل ذلك يعود أكثر إلى مختلف التسهيلات الإدارية والضمير المهني الذي يمتاز به كل أستاذ. لغرض معرفة الجانب الذي يعتمد عليه أكثر لتحقيق عملية الانتقاء تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 3: في حالة قيامكم بانتقاء التلاميذ الموهوبين ما هو الجانب الذي تهمون به أكثر؟

الجدول رقم (3.1) يوضح إجابات الأساتذة حول الجانب الذي يعتمد عليه عند الانتقاء.

الأجوبة	الجانب المرفولوجي	الجانب النفسي	الجانب الاجتماعي	الجانب البدني	الجانب التقني	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	دلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
تكرارات	25	5	7	18	3	58	31.7	31.7	دال	0.05	04
النسبة	%43.1	%8.62	%12.06	%31.03	%5.17	100					

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (1.3) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (31.7) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت (9.49) عند درجة حرية (04) ومعنى ذلك أن أساتذة التربية البدنية الرياضية يهتمون أكثر بالجانب المرفولوجي مقارنة بغيره من الجوانب. يمكن توضيح هذه الفكرة أكثر من خلال الإشارة إلى أن الانتقاء كل متكامل لا يمكن فصل بعضه عن غيره لأن كل جزء منه يكمل الآخر يتأثر به ويؤثر عليه، وإذا أتينا إلى إجابات أغلب أفراد عينة البحث من الأساتذة نجد أن الانتقاء عندهم ينصب على جانب واحد دون الاهتمام بالجوانب الأخرى، كالجانب البدني والتقني والترتوي. هذا ما تعكسه إجاباتهم من خلال الجدول حيث نجد (43%) منهم يهتمون بالجانب المرفولوجي و (12%) يهتمون بالجانب الاجتماعي في حين (31%) من أفراد العينة يهتمون بالجانب البدني. من هذا المنطلق وحسب الأجوبة المتحصل عليها: نجد أن هناك غياب تام لإتباع المعايير والأسس العلمية الحديثة عند انتقاء المواهب الرياضية.

لغرض معرفة الطريقة التي يعتمد عليها لتحقيق الانتقاء الرياضي تم طرح السؤال التالي:

السؤال رقم 4: ماهي الطريقة التي تعتمدون عليها حتى يتم اكتشاف التلاميذ الموهوبين؟

الجدول رقم (1.4) يبين إجابات الأساتذة حول الطريقة المعتمدة لانتقاء المواهب الرياضية:

الأجوبة	طريقة الملاحظة	بطارية اختبارات	تمارين تنافسية	مقابلات ودية	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	دلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	22	4	19	13	58	13.75	7.81	دال	0.05	0.3
النسبة	%37.39	%6.89	%32.75	%22.4	100					

باعتدال الجدول رقم (1.4) تبين أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة (13.75) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي بلغت (7.81) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (03) ومعنى ذلك وبالاستناد إلى نتائج الجدول فإن الطريقة الغالبة التي تعتمد لاكتشافا للتلاميذ الموهوبين هي طريقة الملاحظة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الإشارة إلى أن الطرق التي يستعملها أساتذة التربية البدنية والرياضية تتفاوت وتختلف من حيث دقتها

وفعاليها، وهو ما نلتسه من خلال معظم إجابات أفراد عينة البحث حيث نجد نسبة تزيد عن (37%) منهم يعتمدون عند إنتقاء أفضل التلاميذ الرياضيين على طريقة الملاحظة، ولا يخفى على أحد ما لهذه الطريقة من نقائص وسلبيات باعتبارها تمتاز بقدر كبير من الذاتية. كما نجد (32%) منهم يستعملون تمارين تنافسية، و (22%) يعتمدون عند الانتقاء على إجراء مقابلات ودية. في حين نجد نسبة ضئيلة من الأساتذة يستعملون طريقة علمية محممة وأكثر فعالية وهي بطارية اختبارات بنسبة (6.89) فقط. انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول المدون أعلاه وحسب الأجوبة المستوحاة من أفراد عينة البحث فإن أغلب الأساتذة لا يعتمدون على طرق وأسس علمية عند انتقائهم للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية. لغرض معرفة مدى توظيف الفروق الفردية عند انجاز الانتقاء الرياضي تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 5: هل تأخذون مبدءاً الفروق الفردية عند انتقاءكم للتلاميذ الموهوبين؟

الجدول رقم (5.1) يوضح إجابات الأساتذة حول أخذ مبدءاً الفروق الفردية عند الانتقاء:

الأجوبة	دائماً	أحيانا	نادرا	أبداً	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	6	12	17	23	58	10.82	7.81	دال	0.05	03
النسبة	%10.34	%20.8	%29.31	%39.65	100					

يتضح لنا من خلال النتائج الواردة على الجدول رقم (5.1) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (0.3) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (10.82) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تبلغ (7.81). نستخلص من كل هذه المعطيات أن أساتذة التربية والرياضية لا يقومون بمراعاة الفروق الفردية عند انتقائهم للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية. يمكن التعليق على هذه النتيجة من خلال التطرق إلى أن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية، يتطلب بالضرورة أنماط مختلفة من الأنشطة الرياضية تتناسب كل تلميذ. ذلك بما يسمح بتغطية جميع الميول والرغبات وما يتماشى مع قدرات التلاميذ وإمكاناتهم البدنية.

من هذا المنطلق وحسب الأجوبة المستوحاة من طرف أغلب أفراد عينة البحث التي تزيد نسبتهم عن (39%) يؤكدون أنهم لا يأخذون مبدءاً الفروق الفردية عند انتقائهم للتلاميذ الموهوبين وهو ما يتنافى مع المبادئ والأسس العلمية في الانتقاء. لغرض معرفة مدى توظيف نتائج الفحوص الطبية عند انجاز الانتقاء الرياضي تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 6: هل تأخذون بنتائج الفحوص الطبية عند قيامكم بالانتقاء الرياضي للتلاميذ الموهوبين؟

الجدول رقم (6.1): يوضح إجابات الأساتذة حول أخذ نتائج الفحوص الطبية عند الانتقاء:

الأجوبة	دائماً	أحيانا	نادرا	أبداً	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	4	9	18	27	58	22.03	7.81	دال	0.05	03
النسبة	%6.89	%15.51	%31.03	%46.55	100					

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة على الجدول رقم (6.1) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة (22.03) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تبلغ (7.81) عند مستوى الدلالة (0.05) معنى ذلك أن أساتذة التربية البدنية والرياضية عند انتقائهم للتلاميذ الموهوبين لا يأخذون بنتائج الفحوص الطبية. يمكن توضيح هذه الفكرة من خلال الإشارة إلى أن الانتقاء الجيد و الملائم يجب أن يتم بطريقة موضوعية، بمعنى يجب أن يخضع كل لاعب أو تلميذ من حين لآخر لفحوص ومراقبة طبية مستمرة تمس جميع أطراف جسمه خاصة قبل مشاركته في المنافسات الرياضية الرسمية حتى يكون المرئي على دراية باللياقة البدنية لكل تلميذ وعلى مختلف العوائق التي قد تصيبه خلال تلك المنافسات. وعليه فانتقاء أحسن التلاميذ لأصعب المنافسات الرياضية لا يتم بطريقة عفوية أو عشوائية إنما يجب أن يتم بطريقة علمية تستند إلى نتائج الأبحاث والدراسات الحديثة. على ضوء ما جاء في الجدول من إجابات معظم أفراد العينة من الأساتذة بنسبة تزيد عن (46%) يؤكدون أنه لا توجد فحوص طبية خاصة للتلاميذ الموهوبين.

تفسير نتائج المحور رقم (01) المتعلق بالفرضية الأولى من خلال أجوبة الأساتذة :

تشير الفرضية الأولى إلى أن إتباع الأسس العلمية عند انتقاء التلاميذ يساعد على اكتشاف القدرات والمواهب. على هذا الأساس تبين من خلال إجابات معظم الأساتذة والمدونة في الجدول رقم (3.1) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (31.7) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تبلغ (9.49) عند مستوى الدلالة (0.05) بمعنى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعتمدون أكثر بالجانب المرفولوجية وهو ما تعكسه نسبة 43,10% من إجاباتهم في حين يتم إهمال الجوانب الأخرى كالجانب النفسي، البدني، التربوي.

كما تشير النتائج المدونة في الجدول رقم (4.1) والدالة إحصائياً أن أغلب أساتذة التربية البدنية والرياضية يعتمدون على طريقة الملاحظة عند قيامهم بانتقاء التلاميذ ذوي المواهب الرياضية هذا على الرغم من أنها طريقة تمتاز بأقل فعالية حيث تغلب عليها الذاتية والعفوية أكثر، وهو ما يدل على بعدهم عن احترام المبادئ والأسس العلمية في الانتقاء. ومن خلال قراءتنا للنتائج الواردة على الجدول رقم (5.1) فإننا نلاحظ أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية (03) ومستوى الدلالة (0.05) إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة 10,82 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تبلغ 7.81 أن ما يمكن أن نستخلصه من هذه المعطيات أن انتقاء تلاميذ المدارس ذوي المواهب الرياضية لا يستند إلى المبادئ والأسس العلمية هذا بشهادة أغلب أفراد العينة من الأساتذة الذين تفوق نسبتهم عن 39% كما نجد في الجدول رقم (6.1) أن هناك دلالة إحصائية تعكسها إجابات الأساتذة يتضح من خلالها أن التلاميذ الذين يشاركون في مختلف المنافسات الرياضية لا يبرون على مراقبة طبية وان انتقاءهم لهذه الفعاليات لا يستند إلى نتائجهم الصحية وهو ما يتنافى مع المبادئ العلمية للانتقاء. -إضافة من مختلف هذه القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة الذكر و المؤكد بطريقة إحصائية فإنها تفيد أن انتقاء التلاميذ ذوي المواهب الرياضية لا يأخذ في الاعتبار مراعاة المبادئ والأسس العلمية. تأتي هذه النتيجة مخالفة لتوقعات الباحث وعليه نستطيع أخذ القرار بأن الفرضية الأولى لم تتحقق. عرض ومناقشة نتائج المحور رقم 2 المتعلق بالفرضية الثانية من خلال أجوبة الأساتذة: لغرض معرفة إذا كان أساتذة التربية البدنية ينجزون منافسات رياضية داخلية: تم طرح السؤال التالي:

السؤال رقم 7: هل تقومون بتنظيم منافسات رياضية بين الأقسام؟

الجدول رقم (7.2) يبين إجابات الأساتذة حول مدى تنظيمهم للمنافسات الرياضية الداخلية

الأجوبة	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	23	19	11	5	58	13.43	7.81	دال	0.05	03
النسبة	39.65%	32.7%	18.9%	8.62%	100					

يتضح من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (7.2) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة 13,43 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تقدر ب7,81 وعليه يمكن القول بالاستناد إلى نتائج الجدول أن أغلب الأساتذة ينظمون منافسات رياضية بين التلاميذ لمختلف الأقسام. يمكن توضيح هذه الفكرة من خلال التطرق إلى أن المنافسات الرياضية تكنسي أهمية كبيرة حيث يمكن أن تعتبر وسيلة فعالة في يد المربي حتى يتعرف على قدرات التلاميذ واستعداداتهم ومواهبهم الرياضية والتي من الصعب ملاحظتهم خلال الحصص التدريبية العادية إلا عن طريق هذه المنافسات التي يظهر فيها التلميذ حركات وسلوكات عفوية تثبت حقيقته الشخصية. من هذا المنطلق وحسب النتائج المحصل عليها فإن أغلب أساتذة التربية البدنية والرياضية والذين تزيد نسبتهم عن 39% من مجموع أفراد المجتمع الأصلي يدركون أهمية المنافسات الرياضية ودورها الكبير في عملية الانتقاء. لغرض معرفة موقف المحيط التربوي عند تنظيم المنافسات الرياضي تم طرح السؤال التالي: السؤال رقم 8: في حالة قيامكم بتنظيم منافسات رياضية داخلية هل تتلقون مساعدة من طرف الإدارة. الزملاء. التلاميذ. لاتوجد مساعدة؟

الجدول رقم (8.2) يبين إجابات الأساتذة حول مدى وجود تعاون عند تنظيم المنافسات.

الأجوبة	الإدارة	الزملاء	التلاميذ	لا توجد مساعدة	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	16	7	21	14	58	6.94	7.81	غير دال	0.05	03
النسبة	27.5%	12.06%	36.2%	24.1%	100					

يتبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (8.2) إلى عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة 6,94 ما هي أقل من قيمة ك² الجدولة التي تبلغ 7,81 عند درجة حرية 03 ومعنى ذلك أن هناك تفاوت في إجابات الأساتذة حل تلقيهم المساعدة خلال تنظيمهم للمنافسات الرياضية بين الأقسام حيث أن بعضهم يرجعها إلى الإدارة المدرسية بنسبة 27,58% من مجموع أفراد العينة في حين أن بعضهم الآخر يرجعها إلى الزملاء من المواد الأخرى بنسبة 12,06% : أما أغلب الأساتذة والذين تزيد نسبتهم عن 36% يقرون أن هذه المنافسات الرياضية لا تتم إلا بطريقة جماعية وذلك بمشاركة جميع التلاميذ كل بحسب وظيفته ومهمته وماعلى التلاميذ إلا الإمتثال لهذه الوظائف المختلفة. لغرض معرفة مشاركة مختلف المدارس في تنظيم المنافسات الرياضية الخارجية تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 9: هل تشارك مؤسستكم في تنظيم منافسات رياضية مع مدارس أخرى؟

الجدول رقم (9.2) يوضح إجابات الأساتذة حول تنظيم المنافسات مع مختلف المدارس.

الأجوبة	الإدارة	الزملاء	التلاميذ	لا توجد مساعدة	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	24	17	1	6	58	12.47	7.47	دال	0.05	03
النسبة	%41.37	%29.31	%18.34	%10.34	100					

من خلال الجدول رقم (9.2) المبين أعلاه يتبين أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة 12,47 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تقدر بـ 7,81 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05 معنى ذلك أن هناك مشاركة واسعة من طرف أغلب المدارس في المنافسات الرياضية حسب عينة البحث. يمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الإشارة إلى أهمية المنافسات الرياضية التي تمارس داخل المؤسسات التعليمية والتأخذ شكلين إما داخلية تجرى بين الأقسام أو خارجية تشمل مجموعة من المدارس يتم التنافس فيما بينها حيث يقوم بتنظيمها وبرمجتها هيئات خاصة من بينها الرابطة الولائية للرياضة المدرسية. من هذا المنطق وحسب الأجوبة المتحصل عليها من طرف أغلب أفراد العينة والتي تزيد نسبتهم عن 41% فإنهم يؤكدون جميعاً على تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية ومشاركة مختلف المدارس فيها. لغرض معرفة دور المنافسات الرياضية الداخلية والخارجية في عملية الانتقاء والتوجيه: تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 10: هل لتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية الداخلية منها والخارجية دور في انتقاء وتوجيه التلاميذ ذوي المواهب الرياضية؟

الجدول رقم (10.2) يوضح إجابات الأساتذة حول أهمية المنافسات الرياضية الداخلية والخارجية.

الأجوبة	نعم	لا	المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	43	15	58	13.5	3.84	دال	0.05	1
النسبة	%74.13	%25.86	100					

يظهر لنا جلياً من خلال الجدول رقم (10.2) أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 و بلغت قيمة ك² المحسوبة 13,5 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تبلغ 3,84 عند درجة الحرية 01 عند أول قراءة لهذه النتائج يتبين أن تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية دور في انتقاء وتوجيه المواهب والبراعم الشابة يمكن توضيح ما سبق من خلال التطرق إلى أنه إذا كانت المؤسسات التربوية تأخذ على عاتقها مهمة تنظيم هذه المنافسات الرياضية فإن ذلك يعتبر فرصة للتلاميذ لإبراز مآلهم من قدرات واستعدادات ومواهب في المجال الرياضي. كما يتمكن الأساتذة من انتقاء أفضل التلاميذ الذين يملكون أفضل القدرات والمواصفات والحاجم في مختلف الفرق الرياضية لمجابهة أقوى الفرق المدرسية. على ضوء هذه النتائج وحسب الأجوبة المتحصل عليها من طرق أغلب أفراد العينة من الأساتذة فإنها تعكس كلها أهمية المنافسات الرياضية المدرسية ودورها الكبير في انتقاء وتوجيه التلاميذ ذوي المواهب الرياضية نحو الممارسات النحوية، وذلك بنسبة تفوق 74% من المجموع الكلي لأفراد المجتمع الأصلي للبحث. لغرض معرفة إذا كانت المنشآت الرياضية في كل مؤسسة تعليمية مشابهة لأماكن إجراء المنافسات الرسمية لفرق النخبة المدرسية: تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 11: هل ظروف ومقاييس ومتطلبات أماكن التحضير لفرقكم المدرسية مشابهة لأماكن إجراء المنافسات الرسمية؟

الجدول رقم (11.2): يبين إجابات الأساتذة حول مدى مطابقة المنشأة الرياضية مع أماكن إجراء المنافسات.

الأجوبة	نعم	لا	المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	23	35	58	2.48	3.84	غير دال	0.05	1
النسبة	%39.65	%60.34	100					

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11.2) يتبين عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية. حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 2,48 وهي أقل من قيمة χ^2 الجدولة التي تبلغ 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 من خلال ملاحظة النتائج الواردة على الجدول نجد هناك شبه إجماع من طرف الأساتذة بان ظروف أماكن التحضير للفرق المدرسية لا تشابه أماكن إجراء المنافسات الرسمية.

يمكن توضيح هذه النتيجة من خلال التطرق إلى أن الرياضة المدرسية لا تعني فقط تنظيم المنافسات الرياضية دون توفير متطلباتها. فكما يقال: فاقده الشيء لا يعطيه لذلك فتوفير الوسائل والتجهيزات والمنشآت الرياضية بمقاييس رسمية في الأوساط التربوية أمر له أثر بالغ في نجاح الرياضة المدرسية والنهوض بها إلى المستويات النخوية.

من هذا المنطلق وحسب الأجوبة المتحصل عليها من أغلب أفراد عينة الأساتذة والتي تزيد نسبتهم عن 60% يؤكدون أن متطلبات التحضير لفرق النخبة المدرسية ليست مطابقة لأماكن إجراء المنافسات.

لغرض معرفة الهدف من تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية سواء الداخلية منها أو الخارجية.

تم طرح السؤال التالي:

سؤال رقم 12: حسب رأيكم ماهو الهدف من تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية؟

الجدول رقم (12.2): يبين اجابات الأساتذة حول الهدف من القيام بالمنافسات الرياضية:

الأجوبة	التسليية والترقية	تحسين القدرات البدنية	انتقاء وتوجيه التلاميذ	مجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التكرارات	29	12	17	58	7.88	5.99	دال	0.05	02
النسبة	%50	%20.68	%29.68	100					

يتضح من خلال النتائج المبينة على الجدول رقم (12.2) لأن هناك فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 02 إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 7,88 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي تبلغ 5,99 بالاستناد إلى هذه النتائج يمكن التأكيد أن من بين الأهداف المرجوة لتنظيم المنافسات الرياضية المدرسة هو الوصول إلى انتقاء وتوجيه للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية.

يمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الإشارة إلى أنه إذا كانت المؤسسات التربوية تعتبر واسطة محممة لتنظيم و تأطير الرياضة المدرسية تحت إشراف الرابطة فإنها تبقى الوسط الحيوي والمميز الذي يساعد على كشف وإبراز المواهب الرياضية، إذن إن لتنظيم المنافسات الرياضية عدة أهداف تربوية و تثقافية بحيث تعمل على الاندماج الاجتماعي للتلاميذ عن طريق تنافس سليم فيما بينهم، كذلك تحقيق التسليية والترفيه عن النفس وتحسين قدراتهم البدنية والحركية. بالإضافة إلى المساهمة في تحقيق الانتقاء والتوجيه للتلاميذ الموهوبين في المجال الرياضي وهي إجابة نسبة كبيرة من أفراد العينة والتي تزيد عن (29%)

تفسير نتائج المحور رقم (2) المتعلق بالفرضية الثانية من خلال أجوبة الأساتذة:

انطلقت الفرضية الثانية من فكرة أن لتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية أهمية كبيرة لانتقاء وتوجيه للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية نحو الممارسات النخوية.

ومن خلال قيامنا بتحليل جداول هذا المحور بعد استعمال طريقة هامة لجمع المعلومات وهي الاستبيان بهدف اختبار صحة هذا الغرض فقد توفقنا عند عدة نتائج جزئية كلما تحاور الإجابة على هذه الفرضية.

فمن خلال الجدول رقم (9.2) يتبين أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند درجة حرية 03 إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 12,47 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية والتي تبلغ 7,81 عند مستوى دلالة 0,05 ومعنى ذلك أن هناك مشاركة واسعة لأغلب المدارس في المنافسات الرياضية حسب عينة البحث. بحيث أن لكل التلاميذ حق المشاركة في الرياضة المدرسية باستثناء المعفيين منهم مما يشكل مجالا واسعا وفرصة لانتقاء الموهوبين منهم.

كما تشير النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10.2) والدالة إحصائية أن لتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية دور كبير في انتقاء وتوجيه المواهب الرياضية والبراعم الشابة. فعن طريق هذه المناسبات الرياضية يتمكن الأستاذ من انتقاء أفضل التلاميذ وإدخالهم في مختلف الفرق الرياضية سواء منها المدرسية أو المدنية. وهي إجابة أغلب أفراد عينة البحث من الأساتذة والذين تفوق نسبتهم عن 74%

أما النتائج المدونة في الجدول رقم (12.2) فإنها تعكس وبصورة قطعية دور المنافسات الرياضية المدرسية هي انتقاء وتوجيه للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية وذلك حسب الأجوبة المتحصل عليها من طرف أفراد العينة والتي وصلت نسبتها إلى 29,31% انطلاقا من مختلف هذه النتائج المتحصل عليها في جداول هذا المحور والمؤكد بطريقة إحصائية فقد تبين أن تنظيم المنافسات الرياضية دور كبير في انتقاء وتوجيه للتلاميذ ذوي المواهب الرياضية. وتأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعات الباحث وعليه تقبل الفرضية الثانية.

الاستنتاج:

- من خلال هذه الدراسة نستنتج أن هناك غياب لاتباع الأسس العلمية في الانتقاء من طرف الأساتذة وأن هذا الأخير تغلب عليه الذاتية والعفوية أكثر مما يجرنا إلى القول بأن الفرضية الأولى غير محققة
- أما في ما يخص الشرط الثاني من البحث فما نستنتجه أن لتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية أثر بالغ للوصول إلى تحقيق عملية الانتقاء والتوجيه للتلاميذ الموهوبين باعتبارها فرصة تمكن كل تلميذ من التعبير عن قدراته ومواهبه الكامنة وبالتالي إقرار الفرضية الثانية
- لكن مما يكن فالرياضة المدرسية كانت في السابق ولانزال إلا أن مساهمتها في انتقاء التلاميذ الموهوبين وتوجيههم إلى النوادي الرياضية بناء على أسس علمية أصبح ضئيلا نظرا لتأثير العوامل والاعتبارات التي سبق الإشارة إليها.

التوصيات والاقتراحات:

- من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تم الخروج ببعض التوصيات والاقتراحات ندرجها كما يلي:
- 1- تشجيع وتحفيز أساتذة التربية البدنية والرياضية على الاهتمام بالفئات العمرية ما بين (15-18 سنة) خاصة الموهوبين منهم من أجل الاستفادة من قدراتهم في بناء الفرق الرياضية ومختلف المنتخبات.
 - 2- ضرورة إعادة النظر في برنامج التربية البدنية والرياضية والذي يعد إجحافا في حق تلاميذ المرحلة الابتدائية بمعنى يجب إدخال هذه المادة في الطورين الأول والثاني بصفة منتظمة والزامية وتحت اشراف أستاذ خاص بها.
 - 3- وضع أسس ومعايير لكل الاختبارات الرياضية من أجل تسهيل مهمة الانتقاء والتوجيه وفقا لهذه المعايير للتلاميذ الموهوبين.
 - 4- ضرورة إقامة أيام عملية دراسية من أجل تحسين القائمين على عمليات الانتقاء والتوجيه للتلاميذ الموهوبين على تطبيق هذه الاختبارات على أحسن وجه.
 - 5- العمل على إيجاد تنسيق واتصال بين المدرسة ومختلف المدربين من أجل مساعدة التلاميذ على اختيار الرياضة التي تناسب مع استعدادهم وميولهم.
 - 6- مراقبة كل تلميذ موهوب والتكفل به والاشرف عليه بشكل جيد ضمانا لاستمرار تقدمه الدائم.
 - 7- الاعتماد على المعلم والمدرس ذو الخبرة والمعارف الجيدة في انتقاء وتوجيه التلاميذ الموهوبين.
 - 8- على التلميذ الذي يود الالتحاق بالأندية الرياضية أن يكون لديه الرغبة والميل لممارسة ذلك النوع من الرياضة.
 - 9- مراعاة الجوانب الوراثية والفطرية لدى التلاميذ والاستفادة منها.
 - 10- ضرورة توفير مختلف المنشآت الرياضية القاعدية على مستوى المؤسسات التربوية وبمقاييس رسمية من أجل تحفيز التلاميذ على ممارسة الرياضة.

قائمة المراجع:

- 1- محمد مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 2- محمد حسان علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 3- ميخائيل ابراهيم أسعد، شكلية الطفولة والمراهقة 2، دار الآفاق الجديدة، بيروت 1991.
- 4- محمد حسان علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 5- EDGEAR.H, méthodologie d'entraînement, édition vigot, paris 1985.
- 6- GALLAGER.JJ, teaching the gifts Boston Allen and boconic 1985.
- 7- KKIF KARIM ET AUTRE, essai de détermination des quelques paramètres micro fonctionnels, significatifs pour la sélection des sauteurs en hauteurs algériens (14-15) ans F.S.T.S Alger, 1996.

أثر استخدام الحاسوب على مستوى الأداء المهاري في تعلم سباحة الظهر لدى طالبات المستوى الثاني بكلية التربية البدنية والرياضة

د. نازك احمد حسن احمد
أ. عفاف على الله محمد علي

د. هنادي محمد عبيد احمد
د. عفاف علي الطيب علقم

مقدمة:

ظل معلمو التربية البدنية زمنًا طويلاً يعتمدون على عدد محدد من الوسائل والمواد التعليمية الممثلة في تقديم النموذج والشرح في تعليم المهارات الحركية واستخدام السبورة في شرح الجوانب المختلفة كالخطط والإستراتيجيات وهي أساليب ووسائل تقليدية قديمة لم تعد تلي احتياجات التعلم الحديثة. (صادق وسهي، 2006، ص104). ويعتبر الحاسوب أحد الوسائل التكنولوجية التي ظهرت نتيجة التقدم في مجال تكنولوجيا الاتصالات الحديثة متميزاً باستخدام المداخل الحسية للمتعلم في شكل منظومة متكاملة تتفاعل عناصرها في برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة، وفي مجال التربية الرياضية دخل استخدام الحاسوب في جميع نواحي التعليم والتدريب والإدارة. (وفيق، 2001، ص10-40) يمكن استخدام هذه التكنولوجيا في مناهج وتدريب التربية الرياضية في المؤسسات التعليمية، وذلك باستخدام برامج تعليمية متعددة الوسائط في التعليم والتدريب لتنمية وتطوير الجوانب المعرفية والبدنية والمهارية والصحية التي تهتم الرياضيين. (محمد زعلول وآخرون، 2001، ص15-28). لقد ركز التدريس بالطرق التقليدية التي تعتمد على الشرح والإلقاء على المعلم، في حين تنادي طرق التدريس الحديثة بالتركيز على المتعلم وجعله المحور الأساسي والهدف الرئيسي- الذي تركز عليه عملية التعلم، ويتم ذلك على نحو أفضل بدمج التقنية بالتعليم والاستفادة من الإمكانيات التقنية الحديثة التي من ضمنها الحاسوب. (عمر، 2004، ص34). ويضيف (مازن، 2006، ص104) إن الكثير من البحوث في هذا المجال، أخذت على عاتقها الاهتمام بإعداد برامج تعليمية لمساعدة المتعلمين في تطوير زمن وإمكاناتهم ذاتياً، وإن هذه البرامج أعدت للحركات المعقدة التي يصعب تعلمها بسهولة، إذ يلعب عامل المتعة والتشويق الذي يوفره هذا النوع من التعلم أساساً في تعلم مثل هذه الحركات، كما إن قدرة الحاسوب في هذا المجال ذات كفاءة عالية في تقديم الأفضل لكون مثل هذه البرمجيات تختزل الزمن وتوفر الجهد والمادة، وهي بهذا تكون متميزة على غيرها من الوسائل التي تساعد في عملية التعلم، لذا فإن من الضروري محاولة إيجاد أساس شمولي لاستخدام دور تكنولوجيا التعليم وتفعيلها في تعلم مهارات السباحة تحديداً سباحة الظهر.

مشكلة الدراسة:

تعد سباحة الظهر من أهم أنواع السباحة التي يسعى الباحثون والمدرسون إلى الإرتقاء بمستواها المهاري من خلال البرامج التعليمية المحوسبة، فمن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع الدراسة، ومن خلال ملاحظتهم لمنهج السباحة بكلية التربية البدنية والرياضة وجدت أن هنالك عدم استخدام البرامج التعليمية المحوسبة في تعليم السباحة لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، وذلك ضمن الخطة الدراسية الرسمية، حيث إنه لا بد أن يمتلك الطالب القدر الكافي من الحصيلة المعرفية والمهارية والتفكيرية المرتبطة بنتائج الأداء المهاري في سباحة الظهر، فالنقص الواضح، بل عدم استخدام البرامج التعليمية المحوسبة كوسائل تعليمية تسهم في تحسين كفاءة التعليم، استخداماً محورياً يدخل في جميع مراحل التعليم ولا يختزل كجزء من المنهج التعليمي في السباحة كان السبب في إختيار الباحث لهذه المشكلة البحثية، إضافة إلى أن السباحة لها خصوصية تميزها عن باقي المهارات، تتمثل هذه الخصوصية في أن معظم أجزاء الحركة يتم داخل الماء خصوصاً الأجزاء الرئيسة للحركة، فحتى لو وجد خطأ في أداء المتعلم سيكون من الصعب على المعلم تحديد سببه وذلك لعدم وضوح الرؤية بشكل كافٍ، وبالتالي فإن تصوير الأداء الحركي عبر البرامج التعليمية المحوسبة قبل تطبيق المتعلم لمراحل الأداء الحركي في المحيط المائي قد يحقق الفوائد المرجوة أكثر من الإعتماد على تقديم نموذج الأداء من قبل المعلم مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة. الأمل في أن يفيد مثل هذا الإجراء المعلم والمتعلم معاً، فسباحة الظهر من مهارات السباحة التي تتطلب التوضيح الدقيق للمراحل التعليمية والفنية والربط الصحيح بين المعلومات التي يحصل عليها الطالب حتى يمكن تنفيذ الواجب الحركي بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن. ومن هذا المنطلق ومع الإختلاف الواضح بين الطرق المستخدمة في تعليم هذا النوع من السباحة أصبحت هناك ضرورة ملحة للتعرف على أثر استخدام البرنامج التعليمي الحوسب بما يقدمه من مساعدة للمعلم في تقديم المعلومات الخاصة بالأداء الفني والتدريبات التعليمية لسباحة الظهر في مساعدة الطالب على الفهم الصحيح والتصور الدقيق للتسلسل الحركي وكيفية أداء الخطوات الفنية بطريقة صحيحة لتحقيق التعلم بصورة أفضل.

أهمية الدراسة:

- قد تفتح الباب أمام باحثين آخرين لتجريب استخدام برامج تعليمية محوسبة أخرى.

- تعتبر من الدراسات الرائدة في إستخدام البرامج التلعيمية المحوسبة في تدريس المقررات التطبيقية في الكلية.
- ملاحقة ركب التطور السريع المتمثل في إزداد إستخدام البرامج التلعيمية المحوسبة.
- الإسهام في تحسين الأداء الأكاديمي والتحصيل المعرفي.
- قد تسهم في إقتراح بديل جديد لتعليم السباحة قابل للتعميم في كافة المهارات الحركية.
- تتناول هذه الدراسة شريحة مهمة من الطلاب، وهم طلاب الجامعات حيث تعد هذه الشريحة الركيزة التي تبنى عليها السباحة في السودان، لذلك يجب أن تبنى بشكل جيد وفعال من الناحية المهارية والبدنية.

أهداف الدراسة:

1. تصميم برنامج تعليمي محوسب كمنهج على الأداء المهاري في تعلم سباحة الظهر بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضة - المستوى الثاني.
2. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المحوسب على الأداء المهاري في تعلم سباحة الظهر بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضة - المستوى الثاني.
3. المقارنة بين طريقتي التدريس التقليدية والحديثة والتعرف على أيهما أفضل.

فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين قياسات المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم سباحة الظهر لصالح المجموعة التجريبية.
2. يؤثر التدريس بالطريقة المحوسبة إيجابياً بدرجة أفضل من التدريس بالطريقة التقليدية الإعتيادية في تعلم سباحة الظهر لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضة - المستوى الثاني.

مصطلحات الدراسة:

التعلم: هو حدوث تغيير على الأداء والإستجابة الظاهرة ويتم التعلم عادة تحت تأثير الخبرة الممارسة. (صالح بشر وأخرون، 2011، ص 151) **تكنولوجيا التعليم:** عملية منهجية منظمة لتحسين التعليم الإنساني تقوم على توظيف التفاعل البشري مع مصادر التعلم المتنوعة من المواد التعليمية والأجهزة والأدوات والآلات التعليمية لحل مشكلات تعليمية وتحقيق أهداف محددة. (أمين، وضياء الدين، 2009، ص 38).

الحاسوب: هو آلة إلكترونية تعمل طبقاً لمجموعة تعليمات معينة لها القدرة على إستقبال المعلومات وتخزينها ومعالجتها ثم إسترجاعها من خلال مجموعة من الأوامر. (عبدالله، 2006، ص 2).

البرنامج التعليمي المحوسب: يعني تلك المواد التعليمية التي يتم إعدادها وبرمجتها بواسطة الحاسوب من أجل تعلمها، وتعتمد عملية إعدادها على نظرية سكرن المبني على مبدأ الإستجابة والتعزيز، حيث تركز هذه النظرية على أهمية الإستجابة المستحبة من المتعلم، بتعزيز إيجابي من قبل المعلم أو الحاسوب. (محمد محمود، 2005، ص 112).

المنهج المحوسب: عبارة عن برجة مادة تعليمية (مهارة سباحة الظهر) تشمل صور ثابتة ومتحركة، ولقطات فيديو (Video Clip) لتقديمها وعرضها على أفراد العينة من خلال الحاسوب. (تعريف إجرائي)

2/ أدبيات البحث

(الاطار النظري والدراسات السابقة)

أولاً: الاطار النظري:-

مفهوم التعلم: يشير كل من (مفتي إبراهيم حاد، 2002، ص 14) و(فاطمة عوض صابر، 2007، ص 11) إلى أن التعلم يعني (التحسن الثابت في الأداء الذي ينتج عن التدريب أو الممارسة العلمية).

التعلم عملية مركبة ومعقدة وجميع أنماط السلوك البشري لاتخلو من التعلم، فالتعلم لايمكن ملاحظته مباشرة لأنه يمثل تغيرات داخلية، وهو عبارة عن مجموعة متداخلة من التغيرات في الأداء تحدث على مر الوقت، حيث إنه بعد تعلم اللاعب أو اللاعبة مهارة معينة يكون من الصعب تحديد أو معرفة ما إذا كان تعلم المهارة فعلاً أم لا، إذ أن الأداء الجيد في بعض الأحيان قد يعزى للحظ مثلاً، أو قد يكون الأداء السيئ، مرجعه لعدم التركيز.

ويضيف (مروان ، 2002 ، ص 77-78): أن التعلم يتضمن كل ما يكسبه الفرد من معارف ومعان وأفكار وإتجاهات وعواطف وميول وقدرات وعادات ومهارات حركية وغير حركية، سواء تم هذا الإكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة، فالتعلم هو التصرف المبني على التجارب، وإن أي مهارة حركية يشاهدها المرء عدة مرات يجد نفسه يستطيع أن يتعلمها، وتبدأ عملية التعلم منذ مرحلة الرضاعة، فالطفل يتعلم الصراخ لكي يحمله أحد، وفي الطفولة المبكرة تتعلم عادات حركية كثيرة كالقبض على الأشياء والوقوف دون مساعدة الأم، وأن نلبس ثيابنا

بأنفسنا وفي هذه المرحلة أيضاً نتعلم حل بعض المشاكل البسيطة كالصعود على الكرسي لأخذ شئ نريده من الرف وكلما مرت الأيام تعلمنا حل مشاكل أصعب، وعلى هذا الأساس تنتقل تدريجياً من ضروب التعلم البسيطة إلى مستوى أعلى لحل المشاكل التي تواجهنا، ويتطلب ذلك استخدام التفكير.

طرق التعلم: التعلم هو أساس العملية التعليمية والتربوية جميعها، وأي صورة من صور النشاط التربوي هي عبارة عن موقف تعليمي هادف، ويحدث التعلم عندما يبحث المتعلم بموقف معين في ظروف خاصة مما تعددت الطرق التعليمية دون الإخلال بالشروط اللازمة للتعلم، ومن طرق التعلم ما يلي: (مروان ، 2002 ، 81-87)

1. التعلم عن طريق التلقين.
2. طريقة حل المشكلات.
3. التعلم عن طريق الإكتشاف.
4. المحاولة والخطأ.
5. التعلم عن طريق الملاحظة.

نشأة تكنولوجيا التعلم وتطوره: إن الوسائل التعليمية ضرورة للتعلم، سواء كانت وسائل سمعية أم بصرية، لقد وجدت الوسائل مع وجود أول إنسان على سطح الأرض، سيدنا آدم عليه السلام، وولديه قابيل وهابيل قال تعالى: ((فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُؤَارِي سُوءَ أَخِيهِ قَالَ يَا وَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُؤَارِيَ سُوءَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ)) (سورة المائدة - الآية:31) فكان هذا الغراب أول معلم في التاريخ يستخدم الوسائل التعليمية. وكانت أول وسيلة هي (البيان).

مفهوم تكنولوجيا التعلم: ظلت التربية البدنية بشكل عام والتدريب الرياضي بشكل خاص زمناً طويلاً يعتمدان على عدد محدود من الوسائل والمواد التعليمية، لعل أبرزها هو تقديم النموذج في تعليم المهارات واستخدام السبورة في شرح الجوانب المعرفية، وهي أساليب ووسائل تقليدية قديمة لم تعد تستطيع أن تلبي احتياجات التعلم الحديث. (أمين- ضياء الدين، 2009، ص 37)

فعند دخول التكنولوجيا مجال التربية والتعليم إرتبط ذلك باستخدام الآلات والأدوات لتقديم المعلومات، والخبرات السمعية والبصرية في عملية التعلم والتعليم، وتكنولوجيا التعلم تضم الأدوات والأجهزة والبرامج التعليمية والتنظيمات المستخدمة في نظام تعليمي محدد بهدف تحقيق أهداف تعليمية محددة من قبل، وتطوير النظام التعليمي ورفع فعاليته. (وفيقه، 2001، ص88)، **تكنولوجيا التعلم في التربية البدنية والرياضة:** استخدمت الوسائل التكنولوجية في التعليم مبكراً في الولايات المتحدة وأوروبا، وهناك تأكيد لأهمية الوسائل التعليمية في مجالات التربية البدنية والرياضة سواء كانت حركية أو معرفية أو وجدانية .

ولقد أختبر استخدام السينما مبكراً في عام 1936م على يد ادوارد روفو E-ruff a وذلك في تدريس خمس مسابقات مضار لطلبة المدارس الثانوية، كما استخدم السينما كذلك ترستون أدامز Adames T عام 1939م في تعليم مهارات الإرسال في التنس لطلبة الكليات باستخدام طريقة العرض البطي للفيلم، ولقد زاد الإهتمام بتكنولوجيا التعلم في التربية البدنية والرياضة وتطور بتطور الأفكار والأجهزة التكنولوجية الحديثة مع نهايات القرن العشرين.

إن مصادر الوسائل السمعية والبصرية المرتبطة بالمجالات المختلفة في التربية البدنية والرياضة غير محددة تقريبا وعلى مدرس التربية البدنية والرياضة أن يخطط للوحدات التعليمية التي تتواءم مع هذه الوسائل، فقد ثبت أن التلاميذ يتعلمون أكثر من هذه الوسائل عما لو تعلموا بالطريقة اللفظية، وقد يعزز الجمع بين الطريقتين الموقف التعليمي.

إن المشكلة التي تواجه أغلب مدرسي التربية البدنية هي إختيار الوسيلة وإعدادها وطريقة عرضها وإيجاد أفضل الطرق للإستفادة منها. لنا ينصح بأن يتوافر لدى كل مدرس العديد من الموارد والوسائل التعليمية الجيدة، ولسوء الحظ فإن الأفلام التعليمية الجيدة في التربية البدنية ليست متاحة عادة، ولكن مع إزدياد الإهتمام بالوسائل التعليمية في التربية البدنية والرياضة ربما يتحسن هذا الوضع في المستقبل مع إزدياد الإهتمام بالبحث العلمي بالوسائل التعليمية في التربية البدنية والرياضة. (أمين - ضياء الدين، 2009، ص 43-45).

أهمية استخدام الحاسوب في التعليم :

نتيجة للتطور المتسارع والمستمر والثورة التكنولوجية الهائلة والإيجابية التي توصل إليها وحققها الحاسوب في مجال التعليم فقد تقرر إدخاله إلى ميادين التربية والتعليم، كمادة دراسية تدرس كمادة إجبارية لجميع الطلاب وفي جميع المراحل الدراسية والجامعية من أجل إعداد جيل قادر على مساهمة التقدم العلمي في جميع المجالات، ويرجع سبب هذا الإنتشار الواسع لأسباب عدة كما أشار إليها كل من (عبد الحافظ، 2001، ص93) و(أمين - ضياء الدين، 2009، ص185)

- 1- السرعة العالية في المعالجة والحصول على النتائج.
- 2- الدقة العالية حيث يقوم الحاسوب بإعطاء النتائج وبدقة عالية جداً.
- 3- يستطيع الحاسوب العمل بتواصل لفترات طويلة وإعطاء المعلومات صحيحة وموثوق بها.
- 4- سهولة التعامل معه نظراً لتوفر البرمجيات الجاهزة.

- 5- القدرة على السيطرة على الأخطاء.
 - 6- القدرة على التعامل مع النماذج الرياضية المعقدة.
 - 7- يساعد على إتخاذ القرارات الروتينية وحل كثير من المشاكل التي تواجه الإدارة كالإختبار بين البدائل.
- ماهية السباحة:** تعرف رياضة السباحة بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية، التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك من خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع، بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان بديناً ومهارياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً. (محمد علي القط، 2004، ص 1).
- وتعتبر رياضة السباحة أساساً لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل الغطس، والشراع، والانسلاق، والتجديف، والسباحة الايقاعية، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية الأخرى. (أسامة كامل راتب 1999، ص 22).

فوائد السباحة:

أشار (محمد علي القط، 2004، ص 22) إلى أن أهم فوائد السباحة يمكن حصرها في الآتي:

1. الفوائد الترويحية والاجتماعية.
2. الفوائد الترويحية النفسية.
3. الفوائد العلاجية.
4. الفوائد البدنية.
5. الفوائد الفسيولوجية.

طرق السباحة:

1. السباحة الحرة
2. سباحة الظهر
3. سباحة الصدر
4. سباحة الفراشة

(صالح بشير سعد وآخرون، 2011، ص 14)

ثانياً :- الدراسات السابقة (المشابهة):

- 1- دراسة صلاح جابر (2002): بعنوان (تأثير إستخدام بعض الوسائل التعليمية بالطريقة الكلية الجزئية لتعلم سباحة الزحف على البطن)، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام الفيديو مع الطريقة الكلية الجزئية على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن، تم إختيار المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة تجريبية واحدة تستخدم الفيديو مع الطريقة الكلية الجزئية والشرح، تمثلت العينة في طلاب الفرقة الأولى بنين بكلية التربية الرياضية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا للعام الدراسي 1998-1999م، تم إختيارها بالطريقة العمدية، وأشارت النتائج الى أن إستخدام الوسائل التعليمية بالطريقة الكلية الجزئية يؤثر إيجاباً على تعلم سباحة الزحف على البطن.
- 2- دراسة سعد عبدالجليل (2002): بعنوان (إستخدام بعض وسائط الإتصال التعليمية على ناتج تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين) هدفت إلى التعرف على فعالية إستخدام الكتيب المرمج على مستوى الأداء للمهارات الأساسية بالسباحة بالمقارنة مع الأسلوب التقليدي، تم إختيار المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (62) طالباً من الدارسين في كلية التربية البدنية - الإسكندرية السنة الأولى، وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن الأسلوبين يحسنا في تعلم مهارات السباحة بمقارنة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة لوحدها، وبعد المقارنة بين القياسات البعدية كانت أفضلية التحسن لصالح المجموعة التي استخدمت الكتيب المرمج.
- 3- دراسة زياد وحسن (2004): عنوانها (أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في اكتساب التحصيل المعرفي لمهارة سباحة الصدر) وشملت عينة الدراسة (45) طالباً من كلية التربية الرياضية المسجلين في مساق السباحة (2) وقسمت إلى ثلاث مجموعات متكافئة: مجموعتان تجريبتان ومجموعة ضابطة، إستخدم مع المجموعة التجريبية الأولى أسلوب الشرح وأداء نموذج ومن ثم عرض شريط فيديو للمهارات، وإستخدمت المجموعة التجريبية الثانية أسلوب الشرح وعرض النموذج ثم عرض صور توضيحية للمهارة، ومع المجموعة الضابطة الطريقة المعتادة في التعليم، وهي الشرح وأداء النموذج فقط، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن إستخدام الشرح والنموذج وشريط الفيديو أدى إلى اكتساب الطلاب مهارة سباحة الصدر، أما إستخدام الصور التوضيحية فقد ساعد المتعلمين على تصور المهارات بشكل إيجابي وقد أوصى الباحثان بإستخدام الأفلام التعليمية والصور التوضيحية لمساعدة المتعلم في العملية التعليمية.
- 4- دراسة إيمان (2006): بعنوان (أثر إستخدام برنامج تعليمي بمساعدة الحاسوب في التحصيل المعرفي والأداء المهاري بسباحة الفراشة) وهدفت إلى التعرف على أثر إستخدام برنامج تعليمي بمساعدة الحاسوب في تعلم سباحة الفراشة على المستويين المعرفي والمهاري، وتكونت عينة الدراسة من 30 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية ممن ليس لديهن خبرة سابقة في سباحة

الفراشة و تم إختيارهن بالطريقة القصدية، و توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين: إحداها ضابطة طُبق عليها البرنامج التعليمي الإبتدائي، والأخرى تجريبية طُبق عليها البرنامج بمساعدة الحاسوب. وإستخدمت الباحثة اختباراً لقياس التحصيل المعرفي للطالبات في سباحة الفراشة، واختباراً آخر لقياس مستوى الأداء المهاري لهن، وأظهرت نتائج الدراسة تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة على أفراد المجموعة الضابطة.

5- دراسة مازن (2006): يهدف التعرف على تأثير التغذية الراجعة المتزامنة والنهائية في تعلم السباحة الحرة لتلاميذ بعمر 14 سنة، ضمت العينة على 30 تلميذاً وقسمت العينة لثلاث مجموعات، وواقع 10 تلاميذ لمجموعة التغذية الراجعة المتزامنة، و10 تلاميذ لمجموعة التغذية الراجعة النهائية، و10 تلاميذ لأفراد المجموعة الضابطة، ثم قام الباحث بإعداد 8 وحدات تعليمية وواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً وإستخدام برنامج (MAX - 3D) لعرض الحركة لمجموعة التغذية الراجعة النهائية، ثم أجرى إختيار تقييم الأداء لمسافة 25 متراً وأظهرت النتائج وجود فروق بين القياس القبلي والبعدى لصالح المجموعة البعدى للمجموعات الثلاثة، كما أظهرت فروق بين المجموعات الثلاثة على القياس البعدى لصالح مجموعة التغذية الراجعة النهائية، وإستنتج الباحث أن التغذية الراجعة المعززة بإستخدام الحاسوب تلعب دوراً مهماً وأساسياً في تعلم السباحة الحرة.

6- دراسة محمد أشرف ومنال (2006): بعنوان (برنامج تعليمي بإستخدام الهميرويديا وأثره على البدء من أعلى في السباحة)، هدفت إلى تصميم برنامج تعليمي لمهارة البدء من أعلى في السباحة، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بأسلوب القياسين القبلي والبعدى واشتملت العينة على (60) طالبا بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا تم إختيارهم بطريقة عمدية من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة تخصص سباحة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية بين القياسات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى، والقياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحثان بإستخدام البرنامج المقترح لتعلم مهارة البدء في السباحة وإنشاء مراكز لتكنولوجيا التعلم بالكليات والإتحادات الرياضية.

التعليق على الدراسات السابقة المشابهة :

- إن الغالبية العظمى إستخدمت المنهج التجريبي لدراسة أثر إستخدام البرنامج التعليمي المحوسب كجزء من العملية التعليمية في هذا المجال.
- الإختلاف في تحديد عينة البحث من حيث العدد والسن والمجتمع مما يدل على أن البرامج التعليمية هامة وضرورية لكل الفئات والأعمار السنية .

مدى الإستفادة من الدراسات السابقة المشابهة:

- 1/ ساعدت الباحثات على فهم عمق المشكلة.
- 2/ التعرف على الوسائل التعليمية المتاحة التي يمكن إستخدامها في التعلم.
- 3/ كيفية إختيار العينة.
- 4/ إستخدام المنهج المناسب في مثل هذه الدراسة وهو المنهج التجريبي.
- 5/ كيفية تصميم البرنامج التعليمي المحوسب وكيفية تطبيق مثل هذه الدراسات.
- 6/ إختيار الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- 7/ الإستفادة القصوى من الحاسوب وما شاكله من الأجهزة في تعليم شتى المهارات الرياضية.

3/ إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: إستخدمت الباحثات المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية مع القياس القبلي والبعدى.
مجتمع الدراسة: تم إختيار مجتمع الدراسة بطريقة عمدية حيث إشتمل على طلاب المستوى الثانى بكلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، المسجلين للفصل الدراسي الأول للعام 2011-2012م والبالغ عددهم (175) طالب وطالبة.
عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة تم إختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، علماً بأنه تم إستبعاد عشرين طالبة (10) طالبات من عينة الدراسة لإستخدامهن في التجربة الإستطلاعية، و(10) طالبات بسبب عدم الإلتزام في تمارين البرنامج التعليمي المقترح لتصبح مجموعة العينة الحقيقية (40) طالبة تم توزيعهن بالتساوي على مجموعتين الأولى تجريبية قوامها (20) طالبة والثانية ضابطة قوامها (20) طالبة.

جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للمجموعتين الضابطة والتجريبية والمجموعة الإستطلاعية:

الفئة	العينة التجريبية	العينة الضابطة	العينة الإستطلاعية	العدد الكلي
طالبات	20	20	10	50

متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل: البرنامج التعليمي المحوسب المقترح.
- المتغير التابع: مستوى الأداء الفني في سباحة الظهر.
- التصميم التجريبي المستخدم : تصميم إختبار بعدي مع مجموعة ضابطة.

خ2	لا	ع	خ1	ض
خ2	#	ع	خ1	ت

- الرموز المستخدمة في التصميم:
- ض : مجموعة ضابطة.
- ت : مجموعة تجريبية.
- خ1 : إختبار قبلي.
- خ2 : إختبار بعدي.
- ع : إختبار عشوائي.
- لا : لا متغير تجريبي.
- # : متغير تجريبي.

مجالات الدراسة (حدود الدراسة):

- المجال المكاني: محلية الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، مسبح كلية التربية البدنية والرياضة.
- المجال الزمني: الفصل الأول للعام الدراسي (2011 – 2012م).
- المجال البشري: طالبات المستوى الثاني بكلية التربية البدنية والرياضة.

تكافؤ بين المجموعتين: للتأكد من عدم وجود خبرة سابقة في سباحة الظهر لدى أفراد عينة الدراسة طلبت الباحثات من أفراد العينة القيام ببعض المهارات الأساسية لسباحة الظهر للتعرف على مستواهم المهاري في سباحة الظهر، والمهارات الأساسية هي:

1. الطفو الأفقي على الظهر.
 2. التقدم إلى الأمام داخل الوسط المائي.
 3. التقدم إلى الأمام داخل الوسط المائي.
- وبناء على ما سبق لم تجد الباحثات فرداً واحداً من أفراد عينة الدراسة يستطيع القيام بأداء المهارات الأساسية لسباحة الظهر على النحو المطلوب، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.
- أما المتغيرات الأساسية التي تشمل (العمر، الطول، الوزن) إنحصرت ما بين (19 إلى 21) عاماً للعمر، أما الطول فالنحصر ما بين (150-175) والوزن ما بين (49 -60) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وذلك يؤكد مدى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

1. مسبح طوله 25 متراً وعرضه 12.5 متراً.
2. الواح طفو عدد: 20 لوحاً.
3. مقاعد سويدية.
4. صفارة.
5. مدرجات.
6. ساعة توقيت.
7. جهاز كمبيوتر محمول Compaq 610 laptop.
8. إستارة تسجيل.
9. إختبار لقياس المستوى المهاري.

تصميم البرنامج التعليمي المحوسب: قامت الباحثات ببناء وتصميم البرنامج التعليمي القائم على استخدام الحاسوب بعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمتشابهة، والمراجع العلمية ذات العلاقة بكل من البرامج التعليمية المحوسبة، وسباحة الظهر، وطرق التعلم والتعليم، وكذلك المواقع الإلكترونية المتخصصة في تعلم وتدريب السباحة بغية تحديد أهداف الدراسة والطريقة المثلى في بناء برنامج تعليمي جديد وفريد من نوعه، وفي تكوين محتويات البرنامج التعليمي المحوسب الذي يشتمل على تصوير مقاطع فيديو وصور ثابتة ومتحركة للمهارات الأساسية والتدريب ومرحلة الأداء الفني والخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة في سباحة الظهر.

حيث تم وضع البرنامج التعليمي بصورته الأولى، ويحتوي على (12) وحدة تعليمية، كل وحدة تحتوي على ثلاثة أجزاء (الجزء التمهيدي ويتضمن الإحماء العام والخاص وتمارين الإطالة العضلية، والجزء الرئيسي ويتضمن النشاط التعليمي (النواحي الفنية) والنشاط التطبيقي للمهارة، والجزء الختامي ويتضمن تمارين التهدئة والإطالة)، في مدة زمنية مقدرة بـ(60) دقيقة، ثم تم عرض البرنامج المحوسب على مجموعة من المحكمين الخبراء لتحديد مدى تحقيق هذا البرنامج للأهداف المرجوة منه، وبعد الأخذ بأراء الخبراء والمختصين تم وضع البرنامج التعليمي المحوسب بصورته النهائية

التجربة الإستطلاعية الأولى: تم إجراء تجربة إستطلاعية أولى للبرنامج على عينة مكونة من 10 طالبة من مجتمع الدراسة التي تسمى بـ (عينة التقنين) وتم إستبعادهن من عينة الدراسة الأصلية، هدفت الدراسة الإستطلاعية هذه إلى:

- التعرف على مدى ملائمة موقع عرض المادة التعليمية المحوسبة لإجراء الدراسة.
- التعرف على مدى إمكانية عرض المعلومات وصلاحيته مماز العرض (الكمبيوتر).
- التعرف على أهم المعوقات التي قد تواجه الباحثات في تنفيذ البرنامج والوحدات التعليمية.
- التعرف على مدى ملائمة البرمجية المستخدمة من حيث وضوح الصورة.
- التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والتأكد من عوامل الأمن والسلامة.
- التعرف على الترتيب الأمثل للتدريبات في الوحدة التعليمية.
- تحديد الوقت المناسب لتطبيق كل وحدة تعليمية.

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:

قياس صدق أداة الدراسة (صدق المحتوى): في المجال الرياضي يتم الإستعانة بالتقدير الذاتي للخبراء للحصول على تقديرات أو أحكام عن الظاهرة أو الخاصية المطلوب إختيارها أو قياسها ويعرف بصدق المحتوى أو المضمون، يهدف صدق المحتوى إلى معرفة تمثيل الإختبار أو المقياس إلى جانب السمة أو الصفة أو القدرة المطلوب قياسها وما إذا كان الإختبار أو المقياس يقيس جانباً محدداً من هذه الظاهرة أم يقيسها كلها، بمعنى آخر يهدف صدق المحتوى إلى بيان إرتباط الجانب المقاس بغيره من الجوانب الأخرى بالنسبة للظاهرة ويطلق على هذا النوع من الصدق صدق المضمون أو الصدق المنطقي، إذ غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على كونه وجود السمة أو الصفة أو القدرة المقاسة للتحقيق ما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً أم لا. (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، 2000 ، 258)

إعتمدت الباحثات في تقدير صدق الإختبارات على صدق المحتوى، وذلك عن طريق عرض الإختبارات على (12) محكم من أصحاب الإختصاص، وطلب منهم تحكيم الإختبار الذي يروونه مناسباً لتقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة الظهر، من حيث شمولية الأداء، وأن فقرات الإختبار مناسبة بحيث يقيس المجال المراد قياسه، وإضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه مناسباً، وبعد إستطلاع وتحليل آراء الخبراء تبين أن نسبة إتفاقهم على صدق المحتوى للإختبار الثاني (بطاقة تقويم مستوى الأداء المهاري) بلغ (66%) وهو أكبر درجة صدق من بين الإختبارات، مع الأخذ بملاحظاتهم وتعديلاتهم، وبذلك فالإختبار الثاني بصورته النهائية هو الإختبار المستخدم لتقييم مستوى الأداء المهاري للبرنامج التعليمي المحوسب المقترح.

قياس ثبات أداة الدراسة: (التجربة الإستطلاعية الثانية): إعتمدت الباحثات من أجل إيجاد ثبات وإستقرار الإختبار طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق (Test – Re test)، بفارق زمني مدته أسبوع واحد فقط، على عينة إستطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة التطبيقية قوامها (10) طالبات، وهي تقوم على أساس تطبيق نفس الإختبار على أفراد العينة الإستطلاعية في مرتين، فدل الإرتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل إستقرار وثبات الإختبار (الجدول رقم (3) يوضح ذلك). وكلما إقترب هذا المعامل من الواحد الصحيح (1.00) زاد إستقرار أو ثبات الإختبار. (وفيقية ، 1997 ، 414 - 415) (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، 2000 ، 284) وقد تم إجراء القياس الأول يوم الثلاثاء الموافق 2011/12/15م والقياس الثاني يوم الثلاثاء الموافق 2011/12/22م والجدولان (2) ، (3) يوضحان ذلك.

جدول رقم (2) يوضح الدرجات الخام لمستوى الأداء المهاري للمجموعة الإستطلاعية

عدد أفراد التجربة الإستطلاعية	نتائج التطبيق الأول	نتائج التطبيق الثاني
1	18	16
2	23	24
3	21	21
4	26	26
5	25	22
6	25	25
7	19	16
8	17	17
9	24	25
10	16	17

يوضح الجدول رقم (2) الدرجات الخام لمستوى الأداء المهاري لسباحة الظهر باستخدام بطاقة الملاحظة المفتوحة ولتقويم مراحل الأداء الفني للعناصر الأساسية لسباحة الظهر.

جدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط لنتائج التطبيق الأول والثاني للاختبار المهاري

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.000	0.92	4.07	20.90	3.69	21.40

بين الجدول رقم (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني للاختبار المهاري، وباستعراض قيمة معامل الارتباط التي بلغت 0.92 نجد أنها انحصرت بين 0.80 إلى 0.95 وهي قيمة داله إحصائياً تعبر عن ثبات الاختبار المهاري بدرجة عالية (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، 2000 ، 285).

خطوات إجراءات الدراسة:

المرحلة الإجرائية الأولى: الإجراءات الإدارية: قامت الباحثات بإتخاذ بعض الإجراءات الإدارية والتنظيمية الخاصة بإجراء الدراسة ومن هذه الخطوات ما يلي:

1. تمت الموافقة من قبل إدارة مسبح كلية التربية البدنية والرياضة بأن تستغل الباحثات المسبح يومي الإثنين والأربعاء من الساعة (11-12) ظهراً في الفترة من (2011/11/21 حتى 2012/1/4م).
2. تم إلتقاء الباحثات بأفراد عينة الدراسة حيث تم تعريف أفراد العينة بإجراءات تطبيق الدراسة وأهميتها أو أهدافها وأيضاً تم الإنفاق مع الطالبات على الموعد المحدد لتطبيق برنامج الدراسة وكيفية تطبيق الوحدات التعليمية الموجودة في البرنامج وكانت فترة التطبيق من الساعة (11-12) صباحاً بحيث إعمدت الباحثات يومي (الإثنين والأربعاء) للتطبيق في الفترة من (2011/11/21 حتى 2012/1/4م).
المرحلة الإجرائية الثانية: بعد الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية وتحديد المعاملات العلمية والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تمت المرحلة الإجرائية الثانية وفق الإجراءات الآتية:

القياس القبلي: تمت القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية عن طريق الملاحظة بعد أداء أفراد العينة لبعض المهارات الأساسية لسباحة الظهر وتبين عدم معرفتهم لهذه المهارات الأساسية.

تطبيق البرنامج التعليمي الحوسب: طبقت الباحثات البرنامج في الفترة من (2011/11/21 حتى 2012/1/4م).

- تم إستخدام الطريقة (الجزئية - الكلية) في تعليم سباحة الظهر لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تم تعليم المجموعة التجريبية بإستخدام البرنامج التعليمي الحوسب (التدريس بإستخدام الحاسوب)، أما المجموعة الضابطة فقد إستخدمت الطريقة الإعتيادية في التعليم: (شرح النواحي الفنية + أداء نموذج من قبل الباحثة)، في تعليم سباحة الظهر، وإستخدم المجموعتين نفس المحتوى.
- تم إستخدام البرنامج التعليمي الحوسب المصمم من قبل الباحثات، الذي يحتوي على الصور الثابتة والمتحركة وفيديو التدريبات، وذلك بإستخدام جهاز الحاسوب لعرضها.
- تم تدريس سباحة الظهر لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من قبل الباحثات.

- قامت الباحثات بعرض الوحدات التعليمية المحوسبة، وذلك بشرح النواحي الفنية للمهارة وعرض نماذج ثابتة ومتحركة من خلال البرمجية عن هذه المهارة.
- كانت مدة تطبيق البرنامج التعليمي (6) أسابيع (شهر ونصف) بمعدل مرتين أسبوعياً، حيث إحتوت اللقاءات على الجزء التمهيدي لمدة (20) دقيقة، ثم الجزء الرئيسي الذي يشتمل على الجانب النظري وهو مشاهدة البرنامج المحوسب لمدة (15) دقيقة والجانب العملي (التطبيقي) (45) دقيقة، ثم الجزء الختامي لمدة (10) دقائق بواقع (12) وحدة تعليمية ، وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة.
- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج أجريت الإختبارات على الجانب المهاري لسباحة الظهر
- القياس البعدي:** أجريت القياسات البعدية لأفراد عينة الدراسة يومي الإثنين والثلاثاء الموافق 2012/1/19-18م بمسبح كلية التربية البدنية والرياضة بالخرطوم.
- طرق تقييم أداء مهارة سباحة الظهر:** تم إحتساب درجة الأداء المهارة سباحة الظهر التي تم تعليمها من خلال الإعتداد على مدى تطبيق الطالبة للنواحي الفنية بشكل صحيح، حيث تم إحتساب درجة مهارة سباحة الظهر من (30) درجة، كل نقطة فنية من درجتين مع مراعاة تقسيم مهارة سباحة الظهر إلى أجزاء رئيسية على النحو الآتي:
1. ضربات الذراعين: وتشتمل على 5 نقاط فنية وعليه يصبح نقاط هذا الجزء من الإختبار (10) درجات.
 2. ضربات الرجلين: وتشتمل على 4 نقاط فنية لتصبح نقاطها (8) درجات.
 3. التنفس: يشتمل على 3 نقاط فنية مجموع نقاطها (6) درجات.
 4. التوافق الكلي: يشتمل على 3 نقاط فنية، مجموع درجات هذا الجزء (6) درجات. والجدول رقم (4) يوضح قياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري لسباحة الظهر.

جدول رقم (4) يوضح القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية						
الدرجة الكلية	متغيرات الأداء المهاري				عدد أفراد العينة	الدرجة الكلية	متغيرات الأداء المهاري				عدد أفراد العينة
	التوافق الكلي	التنفس	ضربات الذراعين	الطفو والرجلين			التوافق الكلي	التنفس	ضربات الذراعين	الطفو والرجلين	
25	5	6	7	7	1	27	5	5	9	8	1
16	3	3	5	5	2	23	4	3	9	7	2
16	3	3	6	4	3	26	5	5	9	7	3
24	4	6	7	7	4	28	6	5	9	8	4
25	5	6	8	6	5	29	6	6	9	8	5
26	6	6	8	6	6	25	5	4	9	7	6
15	3	3	5	4	7	25	4	6	7	8	7
24	3	5	9	7	8	22	3	5	7	7	8
25	4	4	10	7	9	30	6	6	10	8	9
19	3	5	6	5	10	29	6	6	9	8	10
17	3	3	6	5	11	29	6	6	9	8	11
26	5	6	8	7	12	22	4	5	7	6	12
15	3	3	5	4	13	28	6	5	9	8	13
22	4	5	7	6	14	28	6	6	9	7	14
17	3	4	5	5	15	27	5	6	8	8	15
18	3	4	6	5	16	27	6	6	8	7	16
15	3	3	5	4	17	25	4	5	9	7	17
21	3	5	7	6	18	24	4	6	7	7	18
18	3	4	7	4	19	28	6	6	8	8	19
15	3	3	5	4	20	22	3	5	8	6	20

المعالجات الإحصائية: تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي (spss): المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل ارتباط بيوسون - إختبارات t.test.

عرض النتائج:

النتائج المتعلقة بالفرض: "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الأساسية لسباحة الظهر قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية" وللتأكد والتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) بين قياسات الإختبارات المهارية لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة، كما في الجداول التالية (5) (6) (7) (8) (9): جدول رقم (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الفرعية للطفو والرجلين في الإختبار المهاري قيد الدراسة

المتغيرات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المرحلة الأولى	درجة	التجريبية	1.85	0.37	6.50	0.000
		الضابطة	1.60	0.50		
المرحلة الثانية	درجة	التجريبية	1.85	0.37		
		الضابطة	1.25	0.44		
المرحلة الثالثة	درجة	التجريبية	1.75	0.44		
		الضابطة	1.35	0.49		
المرحلة الرابعة	درجة	التجريبية	1.95	0.22		
		الضابطة	1.20	0.41		
المجموع الكلي للطفو والرجلين	درجة	التجريبية	7.40	0.68		
		الضابطة	5.40	1.19		

يُبين الجدول رقم (5) أعلاه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني للرجلين في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة وبين أيضاً المتوسط الكلي للمتغيرات الفرعية للرجلين، حيث إن أفراد المجموعة الضابطة حصلوا على متوسط كلي بلغ (5.40) وانحراف معياري (1.19) في القياس، كما أن أفراد المجموعة التجريبية حصلوا في القياس على متوسط كلي بلغ (7.40) وانحراف معياري (0.68)، ومن خلال قيم المتوسطات الكلية نجد أن أفراد المجموعة التجريبية تحصلوا على أعلى متوسط كلي.

كما يبين الجدول أيضاً قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطات القياس للمجموعتين وقد بلغت قيمة (ت) (6.50) وبمستوى دلالة (0.000)، حيث نجد أن قيمة مستوى الدلالة أقل من القيمة (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر.

جدول رقم (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الفرعية للذراعين في الإختبار المهاري قيد الدراسة

المتغيرات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المرحلة الأولى	درجة	التجريبية	1.75	0.44	4.98	0.000
		الضابطة	1.60	0.50		
المرحلة الثانية	درجة	التجريبية	1.45	0.51		
		الضابطة	1.15	0.37		
المرحلة الثالثة	درجة	التجريبية	1.90	0.31		
		الضابطة	1.30	0.47		
المرحلة الرابعة	درجة	التجريبية	1.65	0.49		
		الضابطة	1.25	0.44		
المرحلة الخامسة	درجة	التجريبية	1.70	0.47		
		الضابطة	1.30	0.47		
المجموع الكلي للذراعين	درجة	التجريبية	8.45	0.89		
		الضابطة	6.60	1.47		

يبين الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني للذراعين في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة وبين أيضاً المتوسط الكلي للمتغيرات الفرعية للذراعين، حيث أظهر الجدول أن أفراد العينة حصلوا على متوسط كلي بلغ (6.60) وانحراف معياري (1.47) في القياس للمجموعة الضابطة، كما يظهر الجدول أيضاً أن أفراد العينة حصلوا في القياس للمجموعة التجريبية على متوسط كلي بلغ (8.45) وانحراف معياري (0.89)، ومن خلال ملاحظة قيم المتوسطات الكلية نجد أن أفراد المجموعة التجريبية قد حصلوا على أعلى متوسط كلي.

كما يبين الجدول أيضاً قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطات القياس للمجموعتين وقد بلغت قيمة (ت) (4.98) وبمستوى دلالة (0.000)، ومن هنا نجد أن قيمة مستوى الدلالة أقل من القيمة (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر.

جدول رقم (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الفرعية للتنفس في الإختبار المهاري قيد الدراسة

المتغيرات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المرحلة الأولى	درجة	التجريبية	1.95	0.22	3.08	0.006
		الضابطة	1.50	0.51		
المرحلة الثانية	درجة	التجريبية	1.75	0.44		
		الضابطة	1.55	0.51		
المرحلة الثالثة	درجة	التجريبية	1.65	0.49		
		الضابطة	1.30	0.47		
المجموع الكلي للتنفس	درجة	التجريبية	5.35	0.81		
		الضابطة	4.35	1.23		

يبين الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني للتنفس في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة وبين أيضاً المتوسط الكلي للمتغيرات الفرعية للتنفس، حيث بلغ المتوسط الكلي لأفراد المجموعة الضابطة (4.35) والانحراف المعياري (1.23) في القياس، كما أن المتوسط الكلي لأفراد المجموعة التجريبية بلغ (5.35) في القياس على انحراف معياري (0.81)، ومن قيم المتوسطات الكلية نجد أن أفراد المجموعة التجريبية تحصلوا على أعلى متوسط كلي في القياس.

كما يبين الجدول قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطات القياس للمجموعتين التي بلغت (3.08) وبمستوى دلالة (0.006)، حيث نجد أن قيمة مستوى الدلالة أقل من القيمة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر.

جدول رقم (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الفرعية للتوافق في الإختبار المهاري قيد الدراسة

المتغيرات الفرعية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المرحلة الأولى	درجة	التجريبية	1.80	0.41	4.77	0.000
		الضابطة	1.30	0.47		
المرحلة الثانية	درجة	التجريبية	1.70	0.47		
		الضابطة	1.25	0.44		
المرحلة الثالثة	درجة	التجريبية	1.50	0.51		
		الضابطة	1.05	0.22		
المجموع الكلي للتوافق	درجة	التجريبية	5.00	1.08		
		الضابطة	3.60	0.94		

يبين الجدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني للتوافق في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة وبين أيضاً المتوسط الكلي للمتغيرات الفرعية للتوافق، بعد عرض الدرجات في الجدول نجد أن أفراد المجموعة الضابطة بلغ متوسطهم الكلي (3.60) والانحراف المعياري (0.94) في القياس، كما أظهر الجدول متوسطاً كلياً بلغ (5.00) لأفراد المجموعة التجريبية وانحرافاً معيارياً قدره (1.08) في القياس، ومن المتوسطات الكلية نجد أن أفراد المجموعة التجريبية هم أصحاب أعلى متوسط كلي.

كما يبين الجدول أيضاً قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطات القياس للمجموعتين وقد بلغت قيمة (ت) (4.77) وبمستوى دلالة (0.000)، ومن هذا فإن قيمة مستوى الدلالة أقل من القيمة (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر.

جدول رقم (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الأساسية في الإختبار المهاري قيد الدراسة

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الطفو وضربات الرجلين	درجة	التجريبية	7.40	0.68	5.63	0.000
		الضابطة	5.40	1.19		
ضربات الذراعين	درجة	التجريبية	.458	0.89		
		الضابطة	6.60	1.47		
التنفس	درجة	التجريبية	5.35	0.81		
		الضابطة	4.35	1.23		
التوافق	درجة	التجريبية	5.00	1.08		
		الضابطة	3.60	0.94		
المجموع الكلي للاختبار	درجة	التجريبية	26.20	2.57		
		الضابطة	19.95	4.25		

يبين الجدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعناصر الأساسية في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة ويبين أيضاً المتوسط الكلي للاختبار ، حيث إن أفراد المجموعة الضابطة حصلوا على متوسط كلي بلغ (19.95) وانحراف معياري (4.25) في القياس ، كما أن أفراد المجموعة التجريبية حصلوا في القياس على متوسط كلي بلغ (26.20) وانحراف معياري (2.57) . ونجد أعلى متوسط كلي في الاختبار بلغ (26.20) لأفراد المجموعة التجريبية.

كما يبين الجدول أيضاً قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطات القياس للمجموعتين حيث بلغت قيمة (ت) (5.63) وبمستوى دلالة (0.000) ، ويتضح أن قيمة مستوى الدلالة أقل من القيمة (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة نتائج الفرض الأول: " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الأساسية لسباحة الظهر قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية ."

ومن خلال العرض السابق لنتائج الدراسة يتضح ما يلي:

يتضح من الجداول (5) (6) (7) (8) إرتفاع أداء المجموعة التجريبية عنه في المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات الفرعية للمهارات الأساسية لسباحة الظهر .

وترى الباحثات أن هذا التقدم في مستوى الأداء المهاري يعود إلى الطريقة التي تم بها تقديم البرنامج وهي طريقة عرض كل مهارة أساسية لمفردها وما يتخلله من شرح مفصل لكل متغيراته في الجانب النظري ، بالإضافة إلى قدرة المتعلمين على التصور والربط بين متغيرات المهارات الأساسية لسباحة الظهر .

وتشير نتائج الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وذلك لأن قيمة مستوى الدلالة أقل من القيمة (0.05).

هذه النتائج وضحت عملية تعلم سباحة الظهر بدرجة أكبر عند أفراد المجموعة التجريبية، الأمر الذي ساعد على إستيعاب المعلومات التي تتعلق بأداء الحركات، من خلال زيادة المؤثرات الحسية المتوفرة للمتعلم خصوصاً البصرية المتعلقة بالأداء لما لها من دور في زيادة التركيز والانتباه نحو هدف الحركة، وإلى التفاصيل المهمة لسباحة الظهر، مما زاد درجة حفظ المعلومة، وبالتالي أدى ذلك إلى تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح ، فعملية عرض النموذج لسباحة الظهر للمجموعة التجريبية عن طريق الحاسوب، وتغطية الحركة من كل جوانبها خاصة الحركة تحت الماء أعطت فرصة للمتعلم لتكوين صورة كاملة وواضحة عن الحركة.

كما أن المتعلم (خصوصاً) في المراحل الأولى من التعلم، مما إمتلك من قدرة على الإدراك للمواقف فإنه لا يستطيع تصور الحقيقة كشاهدها، ذلك بأن المشاهد الحسية تعد جزءاً من التعليم المباشر الذي يُعد من أرقى عناصر التعلم.

بالإضافة إلى ذلك راعت البرمجية المقترحة الفروق الفردية بين المتعلمين من خلال ما هيئته من خبرات متنوعة ومحسوسة للمتعلمين شملت القدرة على التحكم بالحركة من سرعة العرض للحركة ومسارها، وكذلك القدرة على إعادة المعلومات وتكرارها بالقدر المطلوب ووفق حاجة المتعلم، فضلاً عن عامل التشويق لرؤية كل جديد من الحركات والتارين المتعلقة بتعليم سباحة الظهر التي قامت الباحثة بعرضها لغرض تعلمها، بالإضافة إلى الإثارة والتعزيز وزيادة التذكر والإقلال من عامل النسيان الذي يعمل على زيادة رغبة المتعلم للتعلم والتدرج في تقبل أداء المهارات واستيعابها بالتصور الذهني، الأمر الذي أدى إلى زيادة دافعية التعلم عند أفراد المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: " يؤثر التدريس بالطريقة الحوسبة إيجابياً بدرجة أفضل من التدريس بالطريقة التقليدية الإعتيادية في تعلم سباحة الظهر لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضة - المستوى الثاني ."

ترجع الباحثات هذا التقدم للبرنامج الحوسب الذي أحدث أثراً إيجابياً بدلالة إحصائية في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر، حيث جاء البرنامج التعليمي الحوسب بما يحتويه من تدرج في شرح الخطوات التعليمية والجوانب الفنية، وتحليل وتجزئة للمهارات الأساسية، بالإضافة إلى الأداء النموذجي من الصور الثابتة والمتحركة، لنحصل على نتائج إيجابية سريعة وملموسة في تعلم واكتساب مهارات سباحة الظهر قيد الدراسة. وبين (محمد حسن، 1998، ص 212) أنه مما بلغت دقة الوصف اللفظي أو الشرح لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعوض اللاعب عن رؤية النموذج الخاص بالحركة إذ ان عملية التعلم الحركي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية، التي بدورها تعمل على التأثير الإيجابي والفعال في مواصفات الأداء الحركي وتسهم في بناء التصور الحركي للمتعم وتطويبه.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (زيد وحسن، 2004) في أن استخدام البرنامج الحوسب للصور والأفلام التوضيحية يهدف إعطاء الطالب تصور حركي مسبق للأداء قبل تنفيذه يسمح للطالب بفهم الحركة نظرياً، ومن ثم تطبيقها بالشكل الصحيح للتقليل من أخطاء الأداء، وكذلك إتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة الوارد ذكرها في الدراسة. على أن للبرامج التعليمية التي تستخدم الحاسوب في التعليم لها نتائج أفضل من البرامج الاعتيادية على أفراد عينة الدراسة، وما سبق يتضح تحقق وقبول الفرض.

الإستنتاجات :

1. البرامج التعليمية الحوسبة تزيد من فرص التعلم لدى المتعلمين - مطلقاً - وتحسن من أدائهم للمهارة واستيعابها بشكل أفضل وممتع.
2. هناك أثر إيجابي واضح لإستخدام البرنامج التعليمي الحوسب في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر.
3. أن توظيف البرامج التعليمية الحوسبة في تعلم سباحة الظهر ساعد على تعلم أداء المهارات الأساسية، وذلك بسبب تحسن وتطور الصور الذهنية التي تمت مشاهدتها بنماذج أداء صحيحة مصورة بالحاسوب.
4. أن إستخدام البرامج التعليمية الحوسبة يزيد من تركيز وإهتمام المتعلمين في تلقيهم للمعلومات أثناء الوحدة التعليمية وبالتالي تزيد رغبتهم في الأداء الصحيح لهذه المهارات الأساسية لسباحة الظهر.
5. أن إستخدام البرامج التعليمية الحوسبة في التدريس ساعد على إستغلال إستثمار الوقت بشكل أفضل، حيث أن العرض المستمر للمهارة ساعد المتعلمين على ملاحظة ومشاهدة تفاصيل الأداء.

التوصيات :

1. إستخدام البرامج التعليمية الحوسبة في تدريس طلبة الجامعات والمعاهد العليا.
2. تعميم نتائج الدراسة وتزويد معلمي التربية البدنية والرياضة بالبرامج التعليمية الحوسبة.
3. ضرورة عقد دورات تدريبية ودراسات علمية لمعلمي ومدربي التربية البدنية والرياضة في إستخدام الحاسوب وتكنولوجيا التعليم للتعرف على أحدث البرامج التعليمية الحوسبة في العملية التعليمية.
4. إستخدام البرنامج التعليمي الحوسب في تعلم سباحة الظهر لطلاب كليات التربية البدنية والرياضة في جامعات السودان المختلفة.
5. تفعيل إستخدام البرامج التعليمية الحوسبة وإبراز دورها في العملية التعليمية - التعليمية، من خلال توظيفها في جميع مراحل بناء وإعداد المهارات الحركية، ومهارات السباحة تحديداً، وذلك لخصوصية الوسط الذي يؤدي فيه.
6. تشجيع مدرسي السباحة على إستخدام البرامج التعليمية الحوسبة في تدريس مهارات السباحة.
7. تساعد البرامج التعليمية الحوسبة على حل كثير من المشكلات التي تواجه القائمين على تعليم السباحة كزيادة عدد المتعلمين وكذلك عدم انتظامهم في التدريب.
8. تطبيق البرنامج التعليمي الحوسب على فئات عمرية أخرى من الطلاب لمعرفة أثر البرنامج عليهم.
9. ضرورة التوسع بعمل دراسات مشابهة ومقارنة في تعلم طرق السباحة المختلفة، والعمل على حوسبة المناهج للمهارات والألعاب الرياضية الأخرى.

المراجع العربية

- 1- القرآن الكريم .
- 2- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة ، (ط2)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998م.
- 3- أمين أنور الخولي وضياء الدين محمد العزب: تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي (الوسائل والمواد التعليمية -الأجهزة ومساعدات التدريب)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2009م.
- 4- صالح بشير سعد و ماهر أحمد عاصي و مصطفى حميد الكروي : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، (ط1)، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان ، 2011م.
- 5- عبد الحافظ محمد سلامة: وسائل الإتصال والتكنولوجيا في التعليم، (ط3)، دار الفكر، عمان، 2001م.
- 6- عبدالله بن عبدالعزيز الموسى : إستخدام الحاسب الآلي في التعليم ، مكتبة الشقري، الرياض، المملكة العربية السعودية ، 2006م.
- 7- فاطمة عوض صابر: التربية الحركية وتطبيقاتها ، ط2، دار الوفاء للنشر، 2007م.
- 8- محمد زغلول ومكارم أبو هريرة وهاني عبد المنعم: تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، (ط1)، القاهرة، مركز الكتاب للطباعة والنشر، مصر، 2001م.
- 9- محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، دار القبس للطباعة، القاهرة ، 2004م.
- 10- محمد محمود الخيلة: تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية العملية،(ط3)، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ، 2005م.
- 11- مروان عبد الحميد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي ، الإصدار الأول ،(ط1) ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان - وسط البلد ، ساحة الجامع الحسيني ، عمارة الحجري ، 2002م.
- 12- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس، (ط3)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000م.
- 13- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998م.
- 14- مفتي إبراهيم حاد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، (ط1) ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 15- وفيفة مصطفى سالم: الرياضيات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريبها وأساليب تقويمها ، (ط1)، منشأة المعارف، الإسكندرية ، 1997م.

الرسائل والمجلات العلمية:

- 16- إيمان جبر: " أثر إستخدام برنامج تعليمي بمساعدة الحاسوب في التحصيل المعرفي والأداء المهاري المتعلق بسباحة الفراشة" <http://www.search-vestults.com>
- 17- زياد الوديان وحسن المومني: " أثر إستخدام بعض الوسائط التعليمية في إكتساب التحصيل الحركي والمعرفي لمهارة سباحة الصدر"، سلسلة العلوم الاجتماعية والإنسانية المجلة العشرون، العدد الثاني، جامعة اليرموك، الأردن، 2004م.
- 18- سعد عبد الجليل يوسف: " إستخدام بعض وسائط الإتصال التعليمية على ناتج تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين"، جامعة الإسكندرية، مصر، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2002م.
- 19- صلاح جابر فيرين: " تأثير إستخدام بعض الوسائط التعليمية بالطريقة الكلية الجزئية لتعلم سباحة الزحف على البطن"، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2002م.
- 20- عمر محمد عبد الرزاق الخياط: "تأثير منجز تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة التنس" <http://www.iraqacad.org/journals.htm>
- 21- مازن عبد الهادي أحمد: "إستخدام الحاسوب في تعزيز التغذية الراجعة المترامنة والنهائية في تعلم سباحة الحرة" 2006م. <http://www.iraqacad.org/journals.htm>
- 22- محمد أشرف عبد الستار عوض ومنال جودة أبو المجد: " برنامج تعليمي بإستخدام الهميرميديا وأثره على تعلم البدء من أعلى في السباحة"، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر، جامعة طنطا، 2006م.

أثر الانفعال على السلوك الإنساني وسبل علاجه

د. ناصر محمد الحريشي .

المقدمة:

يعتبر الانفعال وثيقة الاتصال بالدوافع حيث أن الدافع إذا تحرك لا بد أن يصاحبه انفعال يزيد من شحنة الطاقة المصاحبة لإثارته وينشط السلوك ويوجهه ويحافظ على نشاط الدافع واستمرارية السلوك الناشئ عنه ، وكلما كان الدافع قويا كان الانفعال المصاحب قويا أيضاً ، فتقوة الانفعال وشدته وحيوية السلوك تتوقف على الانفعال المصاحب للدافع السلوك ، فإذا كان الانفعال شديد قيل عن السلوك الناشئ عن ذلك انه " السلوك المنفعل " في حين اذا كان الانفعال المصاحب للسلوك عادياً قيل عن هذا السلوك أنه غير منفعل . وهذا يمثل على الانفعال ودوره في سلوك الإنسان وسبل علاجه لأن السلوك يتوقف على الانفعال المصاحب لدافع السلوك فإذا ، كان الانفعال شديد قيل عن السلوك الناشئ سلوك منفعل واذا كان الانفعال عادياً قيل هذا السلوك غير منفعل ، وسواء كان الانفعال حالة مصاحبه لدافع أم كان هو نفسه دافعا للسلوك فإنه يعتبر جزء لا يتجزأ من الدافعية ، كما أن الانفعال يعتبر عنصر أساسيا من عناصر عملية السلوك ومن الحياة النفسية الشعورية إذا لا يمكن لأي فرد أن يقوم بأي سلوك إلا إذا تحرك لديه دافع لهذا السلوك وصاحبه شحنة انفعالية

مشكلة البحث :

ان الانفعال من المفاهيم الشائعة في علم النفس وهو وثيقة قوية مرتبطة بالسلوك الإنساني وهو أيضاً مرتبطاً بالدافع فكما كان الدافع قوياً كان الانفعال قوياً كما ان الانفعالات من أهم المقومات التي تعطي لحياتنا طعماً ، فالإنسان لا يستطيع ان يعيش بدون انفعالات ، فالحياة والانفعال شيان متلازمان لا وجود لأحدهما دون الآخر ، ومفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في علم النفس ، فهو تعبير مفاجئ يشمل الإنسان كله نفسياً وجسماً ويؤثر في سلوكه الخارجي وفي شعوره ، وهو أيضاً حالة وجدانية قوية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية ، (عبد الخالق 1993 ، 50) وهي تعمل على تنشيط السلوك وتوجهه ، وان التعبير الانفعالي يوجه نحو المنبهات

أهمية البحث :

أهمية الانفعالات للسلوك وللحياة الإنسانية أن الانفعال عنصر أساسي في عملية السلوك الإنساني كحالة نفسية وجدانية مصاحبة للدوافع والمحركة للسلوك وتوضح بعض الخصائص والصفات العامة المميزة للانفعال سواء كان الانفعال حالة مصاحبة لدافع أم كان هو نفسه دافعا للسلوك فإنه يعتبر جزء لا يتجزأ من " النظريات " والاستعانة ببعض النظريات التي تفسر النشاط الانفعالي .
إذا لا يمكن لأي فرد أن يقوم بأي سلوك إلا إذا تحرك الدافع وصاحبه شحنة إنفعالية تختلف في قوتها عن قوة الدافع وكثيرا ما يكون الإنفعال هو الدافع الظاهر للسلوك . (محمد باره ، 1998 ، 147)

أهداف البحث :

- 1- كيفية التعرف على الانفعالات التي تظهر لنا على هيئة سلوك إنساني .
- 2- هل هناك علاقة بين الانفعالات والمفاهيم الأخرى التي تشترك في تحريك السلوك الإنساني .
- 3- هل تعتبر الانفعالات حالة نفسية مركبة تشمل كل جوانب الفرد وتؤثر على سلوكه الخارجي .

تساؤلات البحث :

- 1- إلى أي حد يستطيع الفرد تحسين سلوكه الانفعالي بمجهوده الذاتي؟
- 2- هل ينشأ السلوك الانفعالي من الاضطرابات في العلاقات الاجتماعية والتي تبدو في صورة انفعال السلوك الإنساني ؟ .
- 3- هل السلوك الانفعالي وراثي ولا يمكن للأسرة منع حدوثه ؟ .
- 4- هل للأسرة دور رئيسي في أن يكتسب الأبناء سلوكاً انفعالياً ؟ .

المفاهيم والمصطلحات:

الانفعالات :- معني واسع يشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغلظها وبدأ يجمعون بين الخوف والغضب والحزن وبين ذلك الشعور السار الهادي والذي يجده الإنسان في نفسه وهو يتأمل منظرًا جميلاً . (رجب بوديوس ، 1984 ، 42 - 43) .
السلوك :- عبارة عن استجابات حركية وفردية أ استجابات صادرة عن عضلات الكائن الحر وعن تعبير الموجود في جسمه . (بن يونس ، 2007 ، 15)

الإنسان :- هو الذي يصدر منه الدافع ويظهر عليه على هيئة سلوك خارجي نحكم عليه بما يعرف بالانفعال (احمد عزت راجح ، 1997 ، 153)

الدراسة النظرية والدراسات السابقة

تعريف الانفعال :- يعرفه بول توماس يونج ((بأنه حالة وجدانية تنسم بالاضطراب الشديد الذى الفرد ، وانه سيمثل على ثلاثة مظاهر أساسية ، هي السلوك والخبرة الشعورية والعلميات الفسيولوجية الداخلية)). .

ويعرفه عالم النفس الأمريكي الشهير ((سكرت)) ((الانفعال بأنه حالة من النشاط أو الاستشارة تصاحبها تغيرات في الأحشاء والعضلات)) .
خصائص الانفعال :-

1- إن الانفعال مثله مثل الدافع هو أمر افتراضي لا يمكن لمسة وتحديد المكان الذى يوجد في المصدر الذى ينبع منه ، ولكنه سيتبدل على وجوده بما يصاحب آثاره الفجائية الطارئة من التغيرات نفسية وفسيولوجية داخلية يظهر ، فيما يعتبر الفرد المنفعل من توتر وتهيج وعدم الاستقرار .

2- إن الشخص المنفعل يعبر عن انفعاله بثلاثة أنواع من التغيرات التي تطرا عليه سبب انفعاله وهي :-

1- تغيرات في المشاعر والإدراكات الداخلية التي تظهر في حكم الشخص على مشاعره .

2- تغيرات فسيولوجية عضوية داخلية التي تظهر في تورد واحمرار الشخص المنفعل .

3- تغيرات في السلوك الظاهر للشخص المنفعل التي تظهر في تعبيرات وجهه المنظمة في تعبير عينه وشفتيه .

أسباب الانفعال :-

1- عدم وجود العدد الكافي من الثقة بالنفس ، أيضا قد يكون أحيانا ضعف الإيمان من أسباب سرعة الانفعال .

2- غالباً يكون الشخص العصبي غير صبور ، لأنه العصبية منافية للصر .

3- بعض العصبيين لا يستطيعون ترجمة سلوكهم إلى تعويض النقص أو الظهور بشكل ملفت وشجاع مثلا ، يقوم الأب بصراخ على أحد أبنائه

4- الأشياء المسببة في الانفعال الضغط في العمل وسوء الفهم وسوء التنظيم واختلاف وجهات النظر واختلاف الأهداف والتمييز في الأسرة أو العمل (عمر التومي ، 1997 ، 400)

نظرية نجاتي راج :

في التغذية الرجعية من تعبيرات الوجه يرى تومكينز إن التغيرات الفسيولوجية الداخلية وتغيرات الوجه مصاحبة بطريقة فطرية البعض الانفعالات الإحساسية مثل ، الخوف والغضب ويعنى ذلك انه اذا أحدثت تغيرات الوجه التي تميز انفعالا معينا فإنه ذلك يؤدي إلى حدوث الاستجابات الفسيولوجية الداخلية المصاحبة لهذا الانفعال ، والى الشعور بالخبرة الانفعالية (مصطفى فهمي ، 51 ، 52).

نظريات تفسير النشاط الانفعالي :

نظرية باير - ماكين : بين نظريات تفسير الانفعال أيضا هي نظرية باير - ماكين وتحاول هذه النظرية تفسير الانفعال على أساس فسيولوجي عصبي ، وتربط الانفعال بالجهاز العصبي وتوكل بالتالي المفهوم العصبي للانفعال ، وقد استفاد عالم التشريح الأمريكي ((توماس باير)) في التواصل إلى نظرية التي تؤكد المفهوم للانفعال على أساس من نتائج ومعطيات والتجارب العملية التي أجراها كثير من العلماء الفسيولوجي والتشريح على بعض الحيوانات كالقردة والقطط وكان من بين هؤلاء العلماء وولتر كانون ((وفليب بارد)) وأكدت عمليات تجاربها العملية العلاقة الإيجابية الوثيقة في التغيرات التي تحدث والإصابات التي تحدث في تركيبات الفترة المضية وفي مناطق تحت الفترة المخية والفصوص الصدفية ، وبين التغيرات في السلوك الانفعالي وما لاحظته.

كليفورويوس في هذا إصابة بعض المناطق التي تقع تحت الفترة المخية والفصوص الصدفية مع القردة من شأنها إن تجعل هذه القردة خاملة وغير نشطة وغير انفعالية حتى عندما تستنشر الانفعالية .

وقد أضاف ((ماكين)) عام 1949 ما يؤكد تأثير الجهاز الحسي في الانفعال ، ويدعم المفاهيم التكاملية للجهاز الحسي الذي يؤكد ربط الانفعال بالاتجاه الدافعي والمكونات الحسية الحركية .

نظرية تشارلز دارون :-

لقد شرح دارون نظريته المتعلقة بتفسير السلوك الانفعالي في كتابة التعبير عن الانفعال لدى الإنسان والحيوان الذي نشره عام 1972 وقد وصف دارون في كتابه هذه العلامات المميزة للحالات الانفعالية مثل التغيرات الوجهية والجسدية ، وبين فيه إن الأنماط الانفعالية هي أنماط موزونة ذات منظمة بيولوجية في عملية التطور و الارتقاء ، ويستبدل على وراثيه هذه الأنماط إن الحيوانات تكشف عن أنيابها وتنفس شعرها استعداد المهاجمة أعباها وان الأطفال العميان يعبرون عن انفعالاتهم ومشاعرهم من خلال نفسا تعبيرات الوجه التي يعبرها المبصرون ، وان جميع الأطفال في العالم يعبرون عن مشاعرهم بالإشارة ، وقد شرح دارون وكتابه السالف الذكر القيمة الحيوية للانفعالات في صور بمفاهيم دفاعية والخوف والحذر والغضب يدفعه إلى إزالة العقبات التي تقف في سبيل البقاء والحفاظة على الحياة .

نظرية جيمس ولانج :-

تنسب هذه النظرية للفيلسوف وعالم النفس الأمريكي ((وليم جيمس)) وعالم الفسيولوجيا الدانماركي ((كارل لانج)) اللذين توصلوا إلى نتائج متساوية في نفس الوقت تقريباً إلى حوالي 1984م ولتشابه النتائج إلى توصل إليها هذان العالمان وجمعت وحمت نظرها في نظرية تحمل اسمها وقد انتشرت أبحاثها التي شرحتها فيها في الانفعال تحت عنوان الانفعالات عام 1922.

ومن الأفكار التي قامت عليها نظريته ((وليام جيمس)) في الانفعال إن الشخص المنفعل يمر بثلاثة مراحل هي :-

- 1- إدراك المصدر أو الموقف الذي يثير الانفعال .
 - 2- يتبع هذا الإدراك اضطراب جسدي يأخذ شكل الإرجاف أو أي حركة انفعالية أخرى .
 - 3- يتحول شعور الشخص إلى الانفعال ، وعليه فإن العملية الانفعالية تسير في خطوات متشابهة هي كالتالي :-
- التصور الانفعالي / التعبير الانفعالي / الشعور الانفعالي .

ورغم إن الأفكار التي اقتسمها نظرية جيمس ولانج أصبحت عادية ومتداولة بين دارسي الانفعالات ، فإنها اكتسبت أهميتها لأنها كانت من أولى نظريات تفسير الانفعالات ولعل أهم مرتكزاتها افتراضها أن العمليات الجسدية الداخلية تمارس بعض الضبط والتنظيم على السلوك الانفعالي .

نظرية كانون هيد المركزية :-

لقد وجه العالم الفسيولوجي ((ولتر كانون)) انتقاد شديد إلى نظرية ((جيمس لانج)) السابقة الذكر التي ذهبت فيما ذهبت إليه إلى إن الفرد يشعر بالانفعالات المختلفة فإنه لابد أن يحدث لديه تغيرات فسيولوجية يعتمد عليها مؤشرات أو مفاتيح الفهم ونوع الانفعال الحاصل لديه ، وقدم (كانون سنة 1929 م) نظرية المركزية لتفسير الانفعال كبديل عن نظرية ((جيمس لانج)) وتعتبر نظرية كانون الجهاز العصبي المركزي للانفعال ولهذا سميت بالنظرية المركزية وعلي الرغم من أن كانون يعتبر الواضع الأول العصبية الدماغية ، فإنه الممتد في تأسيس نظريته علي الملاحظات الإكلينيكية التي سجلها علم الأعصاب البريطاني ((هنري هيد)) ولهذا سميت النظرية بالنظرية كانون هيد ، ومن الملاحظات التي سجلها هيد إن عددا كبيرا من المرضى المصابين بأضرار في الجهاز العصبي يبدو فعل مبالغاً في الإثارة البسيطة جدا ، وعندما يكون المثير متوسط الشدة ويمكن عمله فإن المرضى يظهرون ترمز وعدم رضا ، ومن هذه الملاحظات وغيرها استنتج هيد :-

إن الإصابات التي تصيب المرضى تحررهم من سيطرة وتحكم كلف لفترة الحية كما ومما قدره (كانون) :-

- 1- إن مختلف الانفعالات لا تصاحبها الحالة الجسمية الداخلية نفسها
- 2- إن الأحشاء الداخلية في الجسم عديمة الإحساس بالتغيرات التي تحدث فيه
- 3- إن التغيرات الجسمية الداخلية هي بطيئة لدرجة لا يمكن معها اعتبار مصدرا للإحساسات الانفعالية التي تتغير بسرعة ، ولقد لاقت نظرية (كانون) تأييداً قوياً من عالم النفس الأمريكي (فيليب بارد) وقدم أكثر من دليل تجريبي لتدعيم هذه النظرية ولهذا سميت أيضاً بالنظرية (كانون بارد) كما سميت بالنظرية (كانون هيد)

الدراسات التي بحثت في علاقة السمات الانفعالية السلوكية بحل المشكلات

دراسة هوتز وتنام 1970 المعرفة اثر السمات الانفعالية على الأداء الإبداعي وأداء حل المشكلات من خلال استكشاف العلاقات بين السمات الانفعالية ومركز الضبط واحترام الذات ، وتحمل الغموض والأداء في نطاق متنوع من مهام حل المشكلات ، والتي تمثل مراحل توليد الفرضيات واختيار الفرضيات من العمليات الإبداعية وعمليات حل المشكلات وتكونت عينة الدراسة من (127) طالب من صفوف الرابع والخامس والسادس الابتدائي لمدرسة موزن للأطفال الموهبين يمثل في نسبة 60% من الطلاب البيض و 30% من الطلاب السود 10% من الأمريكيين اللاتين والفئات العرقية الأخرى واستخدام الباحثان في دراستها ثلاثة مقاييس انفعالية ، وهي مقياس (بيلر كرومل) لموقع الضبط ومقياس (كوبر سميت) لتقدير الذات ومقياس (ريدل روزن) لتحميل الغموض وأيضا قدمت للمشاركين عدة مهام إبداعية وأخرى لحل المشكلات على امتداد فترة عشرة أسابيع أثارت نتائج التحليل العالمي الذي اجري على المهام الإبداعية وحل المشكلات إلى ظهور عالين هما البداعة وإعادة ترتيب عناصر المشكلة ولم تسفر نتائج الدراسة عن ظهور أي اختلافات عائدته إلى الجنس في المهام الانفعالية ، ثم عدم اختلاف طلاب الصف الرابع عن طلاب الصف السادس الابتدائي بشكل دال إحصائياً إلا في عامل إعادة الترتيب فقط أما المهام الانفعالية فلم يختلف طلاب الصف الرابع عن طلاب الخامس والسادس الابتدائي بشكل دال إحصائياً إلا في عامل تحمل الغموض كما أشارت نتائج الدراسة إلى أهمية أن يأخذ الفرد الخصائص الانفعالية بعين الاعتبار عند تقييم المهارات المعرفية الخاصة بحل المشكلات والأبداع فوقع الضبط وتحمل الغموض كانا يتقاسمان 46% من التباين في عدة مهام إبداعية وأخرى متعلقة في حل المشكلات .

دراسة عبدالقادر (1977) :- الدراسات التي تبحث في علاقة السمات الانفعالية السلوكية بالدافعية دراسة جول دوافع الإنجاز وعلاقتها ببعض العوامل الشخصية والنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة الكويت ، وقد تكونت عينة الدراسة من (457) طالباً وطالبة من جامعة الكويت ومعهد المعلمين واستخدم في الدراسة مقياس الدافع للإنجاز من عدد الباحث ومقياس وسرعة الأداء وقته مقبسين عن تكوين

ومقياس مستوى الطموح المتعلق بسرعة الاداء ودقته وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات دالة إحصائية علي ارتفاع مستوي الإنجاز الأكاديمي والنجاح الأكاديمي .

دراسة ألن (1998) :دراسة هدفت من خلالها إلى تحديد تأثير السمات الانفعالية على أداء المشكلات والمدى الذى تؤثر فيه السمات الانفعالية المؤثرة على التعلم في نفسها وقد تألفة عينته الدراسية من (209) طلاب من جامعة لويل في الولايات المتحدة الأمريكية أجابوا على استبيانات خاصة بالسمات والانفعالات خلال حل المشكلات وقد أشارت النتائج الدراسية إلى أن الأفراد الذين يملكون قدره منخفضة علي حل المشكلات كما ظهرت النتائج وجود ارتباط على حل المشكلات كما أظهرت النتائج وجود ارتباط عال بين الاستجابات الفسيولوجية والسمات الانفعالية وهذه الاستجابات الفسيولوجية تكون اقوى لدى أفراد الذين يملكون قدره افضل على حل المشكلات التي تزداد مع ازدياد الاهتمام بالرياضيات احترام الذات .

دراسة الطراونة (2005) :دراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد نفسى بمعنى عقلافي ودافعية الإنجاز ومعدل التراكمي لدى الطلبة جامعة موته ذوى القعيل المتدني وتكونت عينة الدراسة من (24) طالب وطالبة وتجريه بلغ عدد أفرادها (12) طالبا وطالبة واستخدام تحليل التباين ومقارنة الفروق في المتوسطات لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات الدراسة التابعة الثلاثة ، وهي فاعلية الذات المدركة ودافعه الإنجاز والمعدلات التراكمية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

دراسة شعروي (2006) :دراسة هدفت إلي استفتاء فاعلية برنامج تدريسي مبني علي مهارات المعرفية وما وراء المعرفية الانفعالية في إنارة الدافعية للتعليم الموجه ذاتيا لدى طلاب المرحلة الثانوية في الأردن تكونت عينة الدراسة من (80) طالبا والطلبة تم تقسيم عشوائيا إلي مجموعتين تجريبياً وضابطا يتوزعون فرعين دراستين (العلمي - الإدارة المعلوماتية) ومعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد) واستخدم الباحث في الدراسة مقياس الدافعية الأكاديمية التعليمية الموجه ذاتياً الذي يتكون من ثلاث أبعاد دراسيا ، هي الفاعلية الأكاديمية واستخدام استراتيجيات القلم والاستمرار في الدافعية ، وقد قما الباحث بتطبيق القياس القبلي علي جميع أفراد الدراسة كما طبق البرنامج التدريبي علي أفراد المجموعة التجريبية فقد وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج طبق القياس علي جميع أفراد الدراسة مرة أخرى ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات

علاج الانفعال : لقد رأى الرسول صلى الله عليه وسلم رجلاً اشتد غضبه فقال عليه الصلاة والسلام (اني لا أعلم كلمة لو قالها ذهبت عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد رواه البخاري و مسلم)
وقد أكد الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أن قوة الإنسان ليست في جسده بل سيطرته على نفسه (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) لكي تتخلص من انفعال مما كانت الظروف عليك أن تتسامح تذكر أن الله تعالى موجود وبرك وسوف لن يبتركك هذه افضل طريقة العلاج التوتر النفس وهو التسامح جاء رجل إلى النبي الكريم صلى الله عليه وسلم فقال له أو حتى قال (لا تغضب) فرد مرار قال (لا تغضب) رواه البخاري لأنه الغضب هو الشكل من أشكال الانفعال النفس .

هناك نقاط لعلاج الانفعال :-

- 1- يتكيف مع المشكلة ويتعامل مع المشكلة بحكمة .
- 2- البحث عن حل وسط التعاون على حل المشكلة .
- 3- بحسن الاستماع والتحكم في الغضب .
- 4- الصبر ومحاولة كتم الغيظ .
- 5- تأويل المشكلة بحسن الظن محمد عمران (1998، 47 ، 48).

الوقاية من الانفعال أو الغضب:

المرء تتكون عنده مناعة للغضب علي قدر سعيه تملي بالأخلاق الحسنة كالقنع والعتو الإحسان وكظم الغيظ ولكرم والسناء والتواضع فأن النفس إذا تختلف بالأخلاق الحسنة وصارت لها عادة دفعت الغضب عند حصول أسبابه توضيح وبيان أن التعامل مع الغضب من خلال محاور ثلاثة هي:-

المحور الأول :- دفع الغضب .

المحور الثاني :- رفع الغضب .

المحور الثالث :- احتساب الأجر .

أكثر عرضة للغضب ارتباط الأخلاق بالإيمان فان أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً زاد إيمان العبد حسنت أخلاقه ، وكلما كان العبد أخلاقه حسنة دل علي قوة إيمانه كلما ضعف إيمان العبد ساءت أخلاقه وكلما كان العبد متحلي بالأخلاق الذميمة دل علي ضعف إيمانه ، السعي للتخلي بالأخلاق الحسنة تكون عنده مناعة ضد الغضب قد يدفعه عند التعرض الموترات فبمكك نفسه ولا يغضب رفع الغضب

يكون بمجاهدة النفس علي ترك العمل علي إسكاته وإعادة النفس إلى حالتها توضح وبيان الغضب إذا وقع يكون إسكاته لإعادة النفس إلى حالتها من خلال أنواع علاج الرفع الغضب مثل سكوت اللسان مأموره الإنسان في الصمت نجاته ودفاع الملائكة عنه مالم ينتصر لنفسه الالتحاق بالأرض لتجميد كل حركة يمكن أن ينجم عنها آثار غضبه الجلوي ولاضطجاع لفتاة التهبو للانتقام كلقائم والاستعادة علاج قولي سهل لأنها تعني الالتجاء إلى الله والاعتصاب به الوضوء والغسل علاج فعلي لثورة الغضب.

احتساب الأجر كظم للغضب : بمعنى أن علاج احتساب الأجر لمن كف غضبه في الدنيا كالتالي الصابر علي الغضب يحميه الله ويخضع له عدوه و من كف غضبه يستر الله عورته و يملا قلبه أمناً وإيماناً ، وكف الغضب اعظم جرعه يتجرعها العبد ابتغاء وجه الله العلاج باحتساب الأجر بمن كف غضبه في الأجر من غضبه الله يكف عنه عذابه ، ومن عظم غيظه يوم القيمة يملاً قلبه عطاء أخره الله له من عظم غيظه الله تعالي يرضيه يوم القيمة الجنة اجر من لا يغضب .

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (إذا غضب حدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب الغضب والا فليضطجع) / (رواه احمد)

علاج الغضب المذموم في أمور منها :

1- العلم بان الغضب نفخة من نفخات الشيطان الرجيم ليهيج العبد فيقع فيما لا تحمد عقباه فعله استعاذه بالله من شيطان الرجيم (وإما يزعجك من الشيطان نزغ فاستعد بالله إنه هو السميع العليم)

2- تعويد النفس على الحلم والصبر وتدريبها علي ذلك يقول صلى الله عليه وسلم (ومن يتعفف بعفة الله من يستعن يغنيه الله ومن يصبر يصبره الله وما أعطي احد من عطاء خير وأوسع من الصبر) أخرجه البخاري ومسلم

3- السكوت قال صلى الله عليه وسلم " إذا غضب أحدكم فليسكت " أخرجه احمد وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة وذلك أن الغاضب اذا غضب لقوه الكلمات لا يحسب لها حسابا وقد تؤدي به أحيانا إلى التهلكة سواء في دينه أو دنياه فكان اعظم علاج له الصمت فليسكت

4- أن يعمل الإنسان بما يطفى ويسكن غضبه

قال الرسول صلى الله عليه وسلم (إن الغضب من الشيطان وان الشيطان خلق من النار وإنما النار تطفأ بالماء فاذا غضب أحدكم فليتوضأ أخرجه ابوداود .

5- أن الحلم وكظم الغيظ في الإنسان الجالبة لمحبة الله تعالي يقول صلى الله عليه وسلم للاشيخ اشج عبد القيس أن فيك خصلتين يحبا الله الحلم والانا . أخرجه مسلم .

6- أن يعلم الشخص أن الغضب في الغالب يورث الحقد والحسد والعداوة والبغضاء والعدوان وحب الانتقام وهو يؤول التقاطع فهو مفتاح الفتن والآثام ويريد التمزق والانقسام (نجاتي راجح ، 1420 ، 126)

الإجراءات المنهجية:

تعريف مجتمع البحث :-تم الاعتماد في هذا البحث على مجتمع البحث المتمثل في العاملين بالمركز الثقافي بمنطقة الداوون بتهونة والبالغ عددهم (25) كمينه أجنبية وبالطريقة العشوائية .

منهج البحث :- تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر الأنسب لموضوع البحث وأهدافه.

أداة جمع البيانات :-

الاطلاع علي أدبيات الموضوع من الإنتاج الفكري المنشور في الكتب والدوريات التقليدية والالكترونية والرسائل العلمية وأعمال المؤتمرات والندوات وورش العمل ، كما تم تصميم استبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات.

مجالات البحث :-

المجال المكاني :- يقصد به المنطقة التي أجريت فيها الدراسة وهي بالتحديد المركز الثقافي بالداوون حسب الحدود الإدارية لها .

المجال البشري :- يقصد به الأفراد او العينة التي اجريت عليها الدراسة وهؤلاء الأفراد هم موجودون في المركز الثقافي بمنطقة الداوون وهؤلاء هم شريحة البحث .

المجال الزمني :- يقصد به الفترة الزمنية التي اجري خلالها البحث وهي تحدد بالفترة 2018 / 2019 م .

تفسير وتحليل النتائج:

جدول رقم (1) يبين توزيع الفئة حسب الجنس

نوع الجنس	العدد	النسبة
ذكر	6	30%
أشي	14	70%
المجموع	20	100%

من خلال قراءة الجدول (1) يتبين ان عدد الذكور كان بعدد (6) وبنسبة 30% مقابل عدد (14) من الاناث وبنسبة 70% مما يدل على ان عدد الاناث أكثر من عدد الذكور لطبيعة العمل في المركز التقني موضوع الدراسة.

جدول رقم (2) يبين أفراد عينة البحث موزعة حسب العمر

العمر	العدد	النسبة
من 25-40	5	25%
أكثر من 41	15	75%
المجموع	20	100%

من خلال التحليل الاحصائي للجدول (2) نلاحظ ان معدل العمر لافراد عينة البحث من 25-40 كان لعدد (5) بنسبة 25% بينما فئة العمر أكثر من 41 سنة جاء في إجابة (15) من مجتمع البحث بنسبة 75% وهو ما يدل على ان مجتمع البحث أعمارهم كبيرة .

جدول رقم (3) يبين مكان الإقامة لافراد مجتمع البحث

مكان الإقامة	العدد	النسبة
الريف	20	100%
الحضر	0	0%
المجموع	20	100%

حدد الجدول (3) مكان إقامة مجتمع البحث ، حيث نجد ان كل افراد البحث يقعون في الريف بنسبة 100% ، على الرغم من ان الحياة الآن أصبحت متقاربة في الريف والحضر.

جدول رقم (4) يبين الحالة الاجتماعية لأفراد عينة البحث

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة
متزوج	6	30%
مطلق	0	0%
اعزب	14	70%
المجموع	20	100%

يبين لنا الجدول (4) الحالة الاجتماعية لافراد مجتمع البحث ، حيث نجد ان عدد المتزوجين هو (6) وبنسبة 30% ، في المقابل نجد ان عدد (14) لم يتزوجوا بعد بنسبة 70% وهي نسبة عالية يرجح ان تكون بسبب الظروف الاجتماعية والعوامل النفسية الى يعيشها افراد مجتمع البحث. وتأني فئة الطلاقين بنسبة لا تذكر .

جدول رقم (5) يبين المستوى التعليمي للأب

المستوى التعليمي للأب	العدد	النسبة
امي	2	10%
ابتدائي	10	50%
اعدادي	3	15%
ثانوي	2	10%
جامعي	3	15%
ما فوق الجامعي	0	0%
المجموع	20	100%

من خلال استقراء الجدول (5) نجد ان أعلى نسبة للمستوى التعليمي لآباء مجتمع البحث كانت المرحلة الابتدائية بعدد (10) من افراد مجتمع البحث وهي نسبة عالية تدل على المستوى التعليمي لهؤلاء الفئة وفي هذه المرحلة تعتبر ضعيفة ، ربما كانت بسبب التقدم في العمر أو عدم مواصلتهم للتعليم منذ الصغر ، ثم جاءت المرحلة الإعدادية بنسبة 15% وبعدد (3) وتساوت هذه النسبة مع المرحلة الجامعية لعدد (3)

وينفس النسبة ، كما نجد ان عدد (2) لمن لا يقرأ ويكتب وبنسبة 10% ، تساوت مع من يحمل مؤهل ثانوي من حيث العدد والنسبة ، مع العلم بأنه لا يوجد من هو مؤهل في مرحلة ما فوق المرحلة الجامعية .

جدول رقم (6) يبين المستوى التعليمي للأُم

النسبة	العدد	المستوى التعليمي للأُم
15%	3	أُمي
60%	12	ابتدائي
15%	3	اعدادي
5%	1	ثانوي
5%	1	جامعي
0%	0	مافوق جامعي
100%	20	المجموع

نلاحظ من الجدول (6) نجد ان (13) من افراد مجتمع البحث أجابوا بأن امهاتهم يحملن مؤهل في المرحلة الابتدائية وبنسبة 60% وهي نسبة عالية اذا ما قورنت بالمؤهلات الأخرى المطروحة في الجدول ، تليها المرحلة الإعدادية ومن هو لا يحمل مؤهل علمي لا يقرأ ولا يكتب بعدد (3) و بنسبة 15% لكل منها ، ثم تأتي المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية حيث جاءت في إجابة (1) فقط وبنسبة 5% لكل منها ، مع عدم وجود من هو يحمل مؤهل ما فوق المرحلة الجامعية .

جدول رقم (7) يبين مهنة الاب

النسبة	العدد	مهنة الأب
10%	2	مدرس
40%	8	متقاعد
30%	6	موظف
20%	4	عمل حر
0%	0	أستاذ جامعي
100%	20	المجموع

يبين الجدول (7) مهنة آباء مجتمع البحث ، حيث نجد ان (8) من العدد الاجمالي لمجتمع البحث وبنسبة 40% متقاعدون ، وان (6) يعمل على مهنة موظف بنسبة 30% ، بينما من يعمل على مهنة أعمال حرة كان بعدد (4) وبنسبة 20% ، كما نجد ان (2) فقط يعملون على مهنة مدرس وبنسبة 10% ، أما على درجة أستاذ جامعي لا يوجد أحد في هذه الفئة .

جدول رقم (8) يبين مهنة الام

النسبة	العدد	مهنة الام
30%	10	مدرسة
40%	8	ربة بيت
30%	2	موظفة
100%	20	المجموع

من خلال قراءة الجدول (8) حول مهنة أمهات مجتمع البحث ، حيث نجد ان (18) من العدد الاجمالي لمجتمع البحث وبنسبة 40% ليس لديهن وظيفة وبنسبة 40% ، وان (10) يعملن على مهنة مدرسة بنسبة 10% ، بينما من يعمل على مهنة موظفة كان بعدد (2) وبنسبة 20% ، كما نجد ان (2) فقط يعملون على مهنة مدرس وبنسبة 10% ، أما على درجة أستاذ جامعي لا يوجد أحد في هذه الفئة .

جدول رقم (9) يبين استخدام الأسرة للقوة والشدة إذا تمت مخالفتها

النسبة	العدد	استخدام الأسرة القوة والشدة
30%	6	نعم
70%	14	لا
100%	20	المجموع

يبين الجدول (9) استخدام الأسرة للقوة والشدة للتعامل مع أبنائها ، حيث نجد ان الذين اجابوا بنعم (6) بنسبة 30% ، بينما الذين اجابوا بلا كان (14) مما يدل على ان هذه الاسر لا تستخدم القوة والشدة في التعامل مع أبنائها وهي نقطة إيجابية للتعامل مع العوامل النفسية الانفعالية .

جدول رقم (10) يبين تحذيرات وتوجيهات الاسرة علي مخاطر السلوك الانفعالي

النسبة	العدد	تحذيرات وتوجيهات الاسرة علي مخاطر السلوك الانفعال
90%	18	نعم
10%	2	لا
100%	20	المجموع

يتضح من خلال الجدول (10) ان الذين اجابوا بنعم كان عددهم (18) بنسبة 90% ، في المقابل نجد ان الذين اجابوا بلا كان عددهم (2) فقط من المجتمع الاصلى وهو ما يشير الى ان الاسرة تقوم بتحذيرات وتوجيهات على مخاطر السلوك الانفعالي وهي نقطة إيجابية ونتيجة في صالح افراد مجتمع البحث .

جدول رقم (11) يبين دور السلوك الانفعالي من ناحية وراثية

النسبة	العدد	دور السلوك الانفعالي من ناحية وراثية
30%	6	نعم
70%	14	لا
100%	20	المجموع

للسلوك الانفعالي دور كبير من الناحية الوراثية ، ومن خلال ملاحظة الجدول (11) يتبين ان الذين اجابوا بنعم كان عددهم (6) بنسبة 30% ، في المقابل نجد ان الذين اجابوا بلا كان عددهم (14) فقط من المجتمع الاصلى وهو ما يشير الى ان السلوك الانفعالي ليس له الدور الكبير من الناحية الوراثية كما جاء في إجابات افراد مجتمع البحث الا في القليل منه وهي نقطة إيجابية ونتيجة في صالح افراد مجتمع البحث .

جدول رقم (12) يبين دور الاسرة في الحد من السلوك الانفعالي لدى الشخص

النسبة	العدد	دور الاسرة في الحد من السلوك الانفعالي لدى الشخص
90%	18	نعم
10%	2	لا
100%	20	المجموع

يتبين من الجدول (12) ان للأسرة دور للحد من السلوك الانفعالي لدى الأشخاص وهو ما أكد عليه (18) من افراد مجتمع البحث بنسبة مئوية 90% حيث اجابوا بنعم ، اما الذين كانت اجاباتهم بلا كان عددهم (2) فقط بنسبة مئوية 10% مما يؤكد نتيجة مفادها ان للأسرة دور كبير في مواجهة السلوك الانفعالي .

جدول (13) يبين اعتقاد افراد الاسرة المتناسكة بعدم وجود انفعالات

النسبة	العدد	اعتقاد افراد الاسرة المتناسكة بعدم وجود انفعالات
70%	14	نعم
30%	6	لا
100%	20	المجموع

يتضح من إجابات افراد مجتمع البحث في هذا الجدول (13) ان الذين اجابوا بنعم كان عددهم (14) بنسبة 70% ، بينما الذين اجابوا بلا كان عددهم (6) بنسبة 30% مما يؤكد نتيجة مفادها ان الاسرة المتناسكة لا تعتقد وجود انفعالات نفسية .

جدول (14) يبين دور الأسرة في عصرنا الحالي في الاقلال من السلوك الانفعالي

النسبة	العدد	دور الاسرة في عصرنا الحالي في الاقلال من السلوك الانفعالي
30%	6	نعم
70%	14	لا
100%	20	المجموع

من الجدول (14) يتضح لنا ان دور الاسرة في عصرنا الحالي عصر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يقلل من السلوك الانفعالي حيث نجد (6) من افراد البحث وبنسبة 30% اجابوا بنعم ، في المقابل نجد (14) منهم بنسبة 70% اجابوا بلا وهذا يعنى ان دور الاسرة في المجتمع مازال تقليدياً بالنسبة للاقلال من السلوك الانفعالي .

جدول (15) بين علاقة السلوك الانفعالي بالناحية الوراثية لا يمكن للأسرة منع حدوثه

علاقة السلوك الانفعالي بالناحية الوراثية لا يمكن للأسرة منع حدوثه	العدد	النسبة
نعم	6	30%
لا	14	70%
المجموع	20	100%

السؤال الذى يطرح نفسه ما علاقة السلوك الانفعالي بالناحية الوراثية ؟ الإجابة في الجدول (15) حيث نجد ان (14) اجابوا بلا وبنسبة 70% ، في المقابل نجد ان (6) اجابوا بنعم ، بمعنى انه هناك علاقة بين السلوك الانفعالي والناحية الوراثية ولكن لا يمكن منع حدوثه .

جدول (16) يوضح ضعف الضبط الاجتماعي تجاه السلوك الانفعالي

ضعف الضبط الاجتماعي تجاه السلوك الانفعالي	العدد	النسبة
نعم	16	80%
لا	4	20%
المجموع	20	100%

حول الضبط الاجتماعي تجاه السلوك الانفعالي كانت الإجابات في الجدول (16) على النحو التالى :

- الذين اجابوا بنعم كان عددهم (16) بنسبة 80% وهى نسبة مرتفعة تبين ضعف الضبط تجاه السلوك ،
- الذين اجابوا بلا كان عددهم (4) بنسبة 20% وهى نسبة قليلة اذا ما قورنت بالنسبة الأولى .

جدول (17) يوضح دور الاسرة المتناسكة في الحد من السلوك الانفعالي

دور الاسرة المتناسكة في الحد من السلوك الانفعالي	العدد	النسبة
نعم	15	75%
لا	5	25%
المجموع	20	100%

من خلال قراءة الجدول (17) يتضح ان عدد (15) اجابوا بنعم وبنسبة 75% بمعنى تماسك الاسرة في الحد من السلوك الانفعالي ،

مقابل (5) اجابوا بلا وبنسبة 25% عدم تماسك الاسرة تجاه هذه الناحية مما يعنى ان للأسرة دور كبير في عملية التماسك تجاه الانفعال السلوكى وهى تعتبر نتيجة يمكن ذكرها في الاستنتاجات .

جدول (18) علاقة الانفعال بالجينات

علاقة الانفعال بالجينات	العدد	النسبة
نعم	2	10%
لا	18	90%
المجموع	20	100%

السؤال الذى يمكن طرحه في هذا البحث ما علاقة الانفعال بالجينات ؟

الجدول (18) بين لنا هذه العلاقة ، حيث نجد ان عدد (2) اجابوا بنعم وبنسبة 10% وهى نسبة ضعيفة ، في المقابل نجد ان الذين اجابوا بلا كان عددهم (18) وهى نسبة مرتفعة وبنسبة 90% مما يقودنا لنتيجة وهى ليس هناك علاقة بين الانفعال والجينات كما وضح التحليل الإحصائي للدول .

الاستنتاجات :-

- 1- ان السلوك الانفعالي ليس وراثي ولكنه مكنسب بنسبة 70%.
- 2- ان الاسرة لها دور في الحد من السلوك الانفعالي لدى الشخص بنسبة 90% .
- 3- ان ضعف الضبط الاجتماعي يؤدي إلي السلوك الانفعالي بنسبة 80%
- 4- ان استخدام الاسرة القوة والشدة يؤدي بالفرد الي السلوك الانفعالي بنسبة 70% .
- 5- ان الاسرة المتناسكة لا يوجد لديهم انفعالات بنسبة 70% .

التوصيات :-

من خلال الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بالاتي :

- 1- توعية الاباء والأمحات بأهمية الاسرة في الحد من السلوك الانفعالي .
- 2- العمل علي القضاء السلوك الانفعالي من خلال مراكز تأهيل وتعليم حتى يتم ابعاد الابناء علي السلوك الانفعالي.
- 3- التركيز علي الجانب الديني لما له من قدرة علي توعية الاسرة وأبعاد الابناء علي السلوك الانفعالي سواء على صعيد الندوات الدينية او ارسال الأبناء لدراسة القرآن الكريم وتفسيره.
- 4- القيام ببرامج تثقيفية علي اخطار السلوك الانفعالي.

المصادر والمراجع

- 1- احمد عزت راجح ، اصول علم النفس ، الطبعة الاولى ، دار النشر ، الاسكندرية ، السنة 1997، ص 153
- 2- رجب بودبوس ، مباحث الفلسفة ، الطبعة الاولى ، دار النشر . طرابلس ، السنة 1424 م ص 92-93
- 3- عبد الخالق احمد محمد ، علم النفس اصوله ومبادئه .- الإسكندرية : دار المعرفة .
- 4- عمر محمد التويي ، اسس علم النفس ، الطبعة الاولى ، دار النشر.بنغازي ،السنة 1996، ص 400
- 5- محمد اسماعيل عمران ، علاج الانفعال ، الطبعة الاولى ، دار النشر ، دار النهضة العربية – بيروت ، السنة 1998، ص 47-49
- 6- محمد رمضان باره ، علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الاولى ، دار النشر . بنغازي ، السنة ، 1998، ص 147
- 7- محمد محمود بن يونس، الفيسولوجيا للسلوك ، الطبعة الأولى .- عمان : دار الشروق، ص 15.
- 8- مصطفى فهمي ، علم الامراض النفسية ، الطبعة الثانية ، دار النشر دار الجامعة الجديدة للنشر الاسكندرية ، السنة 1998، ص 51-52
- 9- نجاتي راجح ، العلاج النفسي ، الطبعة الاولى ، دار النشر ، الاسكندرية ، السنة 1420هـ، ص 126

دراسة مسحية لتعرف على الحالات الأكثر زيارة لأقسام العلاج الطبيعي في مستشفيات مدينة طرابلس

أ. منير عبدالقادر كريمة أ. هشام محمد ابودرهية أ. هانيه عبدالله
أ. سارة الشاوش أ. منار طيلمون

المقدمة:

وفقاً للاتحاد العالمي للعلاج الطبيعي (WCPT)، يوفر العلاج الطبيعي خدمات للأفراد والمجتمع لتطوير وعلاج واستعادة أقصى قدر من الحركة والقدرة الوظيفية. وهذا يشمل تقديم الخدمات في الظروف التي تكون فيها الحركة والوظيفة مهددة بسبب الشيخوخة أو الإصابة أو المرض أو العوامل البيئية. يعتبر العلاج الطبيعي هو جزء أساسي من أنظمة تقديم خدمات الصحة للفرد والمجتمع. يعمل المعالجون الطبيعيون بشكل مستقل وأيضاً بشكل تعاوني ضمن برامج إعادة التأهيل و التأهيل مع تخصصات طبية متعددة ومختلفة التي تهدف إلى منع اضطرابات الحركة أو الحفاظ عليها أو استعادة الوظيفة المثلى ونوعية الحياة للأفراد الذين يعانون من اضطرابات الحركة (WCPT, 2020).

للعلاج الطبيعي فروعاً متعددة، حيث أنه يتعامل مع جميع تخصصات الطبية، ومن هذه التخصصات مثلاً: العلاج الطبيعي للعضلات والعظام، والعلاج الطبيعي للقلب والصدر، والعلاج الطبيعي للأعصاب، والعلاج الطبيعي للإصابات الرياضية. العلاج الطبيعي في أمراض النساء والولادة والعلاج الطبيعي لأمراض الأطفال. أهداف العلاج الطبيعي هي تحسين الحركة والقوة وتخفيف الألم واستعادة الوظيفة البدنية. بحيث يمكنك العلاج الطبيعي من استئناف أنشطتك المعتادة في الحياة اليومية بما في ذلك العمل والدراسة ومزاولة الأنشطة الترفيهية والصناعية كما يساعدك في القيام بالأعمال المنزلية ويحد ادنى القيام بالرعاية الذاتية. إذا كانت الإصابة أو المرض شديداً بطبيعته، فإن الهدف هو مساعدتهم في العودة إلى وظيفتهم بعدها الاقصى. أيضاً يوفر العلاج الطبيعي فوائد من خلال استخدام نهج غير جراحي (Fransen, 2004).

وفقاً لمعهد جورج للصحة الدولية بجامعة سيدني، يمكن استخدام مجموعة واسعة من الطرق العلاجية الغير معتمدة على الادوية من قبل أخصائين العلاج الطبيعي، بما في ذلك العلاجات اليدوية والعوامل الفيزيائية الكهربائية والعلاج الحراري والعلاج المائي والتارين المتدرجة (Carney, 2004). يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يقوموا بعلاج مجموعة متنوعة من الحالات الطبية، اعتماداً على تخصصهم. بعض الحالات التي يمكن أن تستفيد من هذا النوع من العلاج هي الحالات القلبية الرئوية، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والتليف الكيسي (CF) وما بعد احتشاء عضلة القلب (MI) وعلاج اليد للحالات مثل متلازمة النفق الرسغي والإصبع الزندي، ضعف العضلات والعظام مثل إصابات و امراض العمود الفقري، وتمزق الكفة المدورة، واضطرابات المفصل الصدغي والفك السفلي (TMJ)، والحالات العصبية مثل السكتة الدماغية، وإصابات الحبل الشوكي، ومرض باركنسون، والتصلب المتعدد، والحلل الدهليزي، وإصابات الدماغ (traumatic brain injuries)، وحالات أمراض الأطفال مثل تأخر النمو (developmental delays)، والشلل الدماغي (cerebral palsy)، والضمور العضلي (muscular dystrophy)، وإصابات متعلقة بالرياضة، مثل الارتجاج ومرفق التنس، كما للعلاج الطبيعي دور في صحة المرأة مثلاً علاج ضعف في عضلات قاع الحوض، وايضا سلس البول والوذمة اللمفية. تشمل الحالات الأخرى علاج الإصابات ما بعد الحروق وايضا العناية بالجروح والتقرحات في القدم السكري (Smith, 2017).

اهمية البحث:

تكمن اهمية الدراسة في انشاء قاعدة بيانات لحصر والتعرف على الاصابات والامراض التي تتردد على مراكز العلاج الطبيعي في بعض اقسام العلاج الطبيعي داخل مدينة طرابلس، حيث تقوم مراكز العلاج الطبيعي باستقبال الكثير من الأمراض والاصابات من مختلف فئات المجتمع، في البلدان ذات الدخل المرتفع و المتقدمة، تعتبر الوقاية من الامراض والاصابات من أولويات الدولة للحد منها. حيث لاحظ الدارس انه في ليبيا لا توجد دراسات وابحاث بالخصوص، لتعرف على الشائع والمستعصي من الاصابات والامراض داخل اقسام العلاج الطبيعي لدراستها وتحليلها وعلاجها.

الدراسات السابقة:

• الدراسة الأولى:

(Kaur, Ghosh, & Singh, 2018)

العنوان: " انتشار التهاب مفاصل الركبة ومحدداته في الفئة العمرية من 30-60 سنة النساء المتقدمات في العمر من غورداسبور " تهدف الدراسة لتقدير انتشار التهاب الركبة (KOA) والتأكد من محددات KOA بين النساء في سن 30-60 عامًا، أجريت الدراسة على 422 امرأة من غورداسبور- البنجاب - الهند. تم جمع البيانات في نوفمبر 2016 - أبريل 2017. وأستخدم المنهج الوصفي المسحي وتم استخدام جدول مقابلات شبه منظم لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج العثور على معدل انتشار عام بنسبة 21.6٪. وتم العثور على انتشار KOA عالية في الفئة العمرية 50-60 سنة. كانت نسبة الحالات أكثر في الطبقة الاجتماعية والاقتصادية العالية، ومؤشر كتلة الجسم ≤ 25 . وأيضاً أستنتج بأن معدل الانتشار يزداد مع تقدم العمر وكان مرتبطاً بشكل كبير بالحالة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة، وانقطاع الطمث، وزيادة مؤشر كتلة الجسم، ونمط الحياة المستقرة.

• الدراسة الثانية:

(Amin, Akhter, و Rahman, 2015)

العنوان: "تقييم نمط وآلم اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي التي تتلقى خدمات العلاج الطبيعي في مراكز العلاج الطبيعي المختارة في مدينة دكا " وكان الهدف من الدراسة هو تحديد نمط وتقييم الألم في الاضطرابات العضلية الهيكلية التي تتلقى خدمات العلاج الطبيعي في مراكز العلاج الطبيعي المختارة في مدينة دكا. كانت دراسة مقطعية. كان حجم العينة 400 واستخدم استبيان معدّل وشبه منظم تم اختياره مسبقاً لجمع البيانات. وكانت أهم النتائج بأن غالبية (69.2٪) ينتمون إلى الفئة العمرية 46-65 سنة. كان متوسط \pm SD للعمر 33.58 ± 12.33 سنة. كان معظم المترددين من الذكور من آلام الظهر (48.00٪). فيما يتعلق بنمط الألم، كان النوع المتقطع (73.2٪) هو السائد. تشنج العضلات (29.2٪) كان السبب الرئيسي لآلام العضلات والعظام يليها الأمراض التنكسية (Degenerative disease) (27.5٪). من بين المستجيبين، 55.00٪ من الحالات تضمن علاجهم الشد، 91.25٪ تمرين، 21.25٪ معالجة يدوية، 97.95٪ موجات قصيرة الإنفاذ الحراري، 85.00٪ علاج بالموجات فوق الصوتية، 33.75٪ أشعة تحت الحمراء، و 12.75٪ تحفيز كهربائي كعلاج طبيعي كان هناك فرق معنود به إحصائياً بين الجنس وشدة الألم (ع = 0.019)، كان هناك أيضاً فرق ذو دلالة إحصائية بين شدة الألم (ع = 0.000).

أهداف البحث:

1- حصر وتحديد الاصابات والامراض داخل أقسام العلاج الطبيعي.

تساؤلات البحث:

1- ما هي أكثر الأمراض والإصابات المترددة

على أقسام العلاج الطبيعي؟

2- ماهي أكثر الفئات العمرية ترددا على أقسام العلاج الطبيعي؟

3- ماهي أكثر وظيفة تتردد على أقسام العلاج الطبيعي؟

4- هل توجد فروق معنوية بين الذكور والإناث بنسبة للأمراض والإصابات؟

5- هل توجد علاقة ارتباط بين الفئات العمرية والإصابات والامراض؟

إجراءات البحث:

المنهج: اتبع البحث المنهج الوصفي المسحي وذلك بهدف حصر وتحديد الاصابات والامراض.

المجتمع: الحالات المتردد على أقسام العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من أرشيف ثلاثة مستشفيات من (1-2018 الي 31-12-2018) بمدينة طرابلس وهي (المستشفى الجامعي طرابلس - مستشفى الحوادث ابوسليم - مستشفى طرابلس المركزي) حيث كان قوام العينة (1935) حالة بمختلف الفئات العمرية ولجميع الوحدات العلاجية.

المجال المكاني: (المستشفى الجامعي طرابلس - مستشفى الحوادث ابوسليم - مستشفى طرابلس المركزي).

المجال الزمني: الفترة الزمنية التي استغرقت لإجراء البحث 2019/02/25 الى 2019/05/28.

أدوات جمع البيانات: استخدام استارة لجمع البيانات.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (1) يوضح توزيع الفئة حسب الجنس

النسبة المئوية %	التكرار	الجنس
32.85%	682	ذكور
60.31%	1252	إناث

يتضح من الجدول (1) والخاص بتوزيع الجنس للمرضى والمصابين الذين يترددون على أقسام العلاج الطبيعي والبالغ عددهم (1935) مريض ومصاب، بأن نسبة الذكور شكلت 32.85% وان نسبة الاناث 60.31% .

جدول (2) يبين افراد عينة البحث موزعة حسب العمر

النسبة المئوية %	التكرار	الفئات العمرية
3.81	79	10-01
5.25	109	20 - 11
11.42	237	30 - 21
15.99	332	40 - 31
21.48	446	50 - 41
20.33	422	60 - 51
10.84	225	70 - 61
3.52	73	80 - 71
0.53	11	90 - 81
0.05	1	100 - 91

يتضح من الجدول (2) والخاص بتوزيع المصابين والمرضى الذين يترددون على أقسام العلاج الطبيعي حسب الفئات العمرية بان أكثر الفئات العمرية هم الذين تتراوح اعمارهم (50-41) حيث شكلت 21.48% ، بينما الذين تتراوح اعمارهم بين (60-51) يمثلون 20.33% من اجالي المرضى والمصابين، بينما تراوحت نسب باقي الفئات العمرية بين (0.05% - 21.48%) .

جدول 3 يبين افراد عينة البحث موزعة حسب الوظيفة

النسبة المئوية %	التكرار	الوظائف
15.37	319	إداري
0.10	2	استاذة جامعية
2.65	55	عمل حر
1.45	30	حرفي
0.63	13	دكتور
36.42	756	رية بيت
0.92	19	رجل أمن
1.45	30	سائق
0.34	7	صيدلاني
9.54	198	طالب
2.55	53	طفل
0.05	1	عاطل

0.24	5	فني صحي
1.20	25	مهندس
7.51	156	متقاعد
0.43	9	محامي
10.50	218	معلم
1.88	39	ممرضة

يتضح من الجدول (3) والخاص بتوزيع المصابين والمرضى الذين يترددون على اقسام العلاج الطبيعي حسب الوظيفة حيث كان ترتيبهم تنازلي على النحو الاتي ربات البيوت بنسبة (36.42%) ، الاداريين بنسبة (15.37%) ، المعلمين بنسبة (10.50%) بينما كانت نسبة الطلبة (9.54%) والمتقاعدين (7.51%) ، بينما كانت باقي الوظائف اقل من 3% من اجمالي النسب.

جدول (4) يوضح توزيع الاصابات والامراض

ت	الأمراض والإصابات	التكرار	النسبة المئوية %
1	اصابات وامراض أسفل الظهر	413	19.89
2	اصابات وامراض الرقبة	329	15.85
3	التهاب المفاصل	320	15.41
4	تجمد الكتف	86	4.14
5	الجلطة الدماغية	71	3.42
6	إصابات مفصل الرسغ واليد	64	3.08
7	إصابة المرفق	63	3.03
8	الشلل الوهمي	59	2.84
9	التواء الكاحل	58	2.79
10	كسر في الساق	50	2.41
11	كسر في الساعد	40	1.93
12	احتكاك في الرضفة	33	1.59
13	الشلل الدماغي للأطفال	32	1.54
14	كسر في عظمة الفخذ	25	1.2
15	التهاب اللقافة الأخصوية	25	1.2
16	التهاب مفصل الكتف	24	1.16
17	مسمار القدم	19	0.92
18	قطع في الفصروف الهلالي	19	0.92
19	خلع الكتف	19	0.92
20	كسر العضد	16	0.77
21	التهاب وتر أخيل	15	0.72
22	الجنف	12	0.58
23	كسر في الصابونة	11	0.53
24	إطلاق النار	11	0.53
25	استئصال الثدي	9	0.43
26	التهاب وتر العضلة فوق الشوكية	9	0.43
27	تمزق الرباط الصليبي الأمامي	8	0.39

0.34	7	الشلل الوجيهي	28
0.34	7	القدم الحفنا	29
0.34	7	الخلع الورياني للورك	30
0.34	7	شلل الضفيرة العضدية	31
0.29	6	القدم الساقطة	32
0.29	6	كسر القدم	33
0.29	6	كسر الحوض	34
0.24	5	اليده الساقطة	35
0.19	4	تحدب الظهر	36
0.19	4	التصلب المتعدد	37
0.19	4	شلل نصفي طولي بعد حادث	38
0.19	4	استبدال الورك الكلي	39
0.19	4	استبدال مفصل الركبة الكلي	40
0.14	3	التهاب السحايا	41
0.14	3	تمزق وتر الصابونة	42
0.14	3	سلس البول	43
0.1	2	بتر الساق	44
0.1	2	تمزق العضلات البوارة للكتف	45
0.1	2	السلسلة المشقوقة	46
0.05	1	الانقسام الفقري	47
0.05	1	متلازمة القوس الكتفي	48
0.05	1	عدوى الصدر	49
0.05	1	القدم المسطحة	50
0.05	1	استسقاء الرأس	51
0.05	1	زيادة التعر	52
0.05	1	استئصال الصفيحة الفقرية	53
0.05	1	الشلل السفلي	54
0.05	1	شلل رعاشي	55

يتضح من الجدول (4) والخاص بتوزيع الاصابات والامراض على اقسام العلاج الطبيعي بأن أكثر الأمراض والإصابات المتكررة على أقسام العلاج الطبيعي كان ترتيبهم تنازلي على النحو التالي اصابات وامراض أسفل الظهر بنسبة (19.89%) ، اصابات وامراض الرقبة بنسبة (15.85%) ، التهاب المفاصل بنسبة (15.41%) و كانت نسبة تجمد الكتف (4.14%) ، بينما كانت باقي الاصابات والامراض اقل من (4%) من اجمالي النسب.

جدول (5) يبين نتائج اختبار (ت) لمتغير الامراض والاصابات بالنسبة للجنس

الدالة الإحصائية	قيمة ت		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير	الجنس
	مستوى الدلالة	الحسوية				
لا توجد دلالة	0.068	1.823	14.572	26.799	الإصابات والأمراض	ذكور
			14.256	25.544		إناث

يوضح جدول (5) الفرق في مستوى الامراض والاصابات في مجتمع البحث الى ان طبيعة الفروق الظاهرة غير دالة احصائية وقد بينت النتائج المستخلصة من تحليل اختبار (ت) على ذلك وللإيضاح نبين ان قيمة (ت) المحسوبة كانت (1.823) عند مستوى دلالة (0.068) وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث في متغير الامراض والاصابات.

جدول (6) علاقة الارتباط بين العمر والامراض والاصابات

الأمراض والإصابات		العمر
0.134(**)	معامل الارتباط	
0.000	مستوى الدلالة	

** معامل الارتباط بمستوى دلالة (0.01)

باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لوحظ في جدول (6) بان هناك علاقة ارتباط طردية بين العمر والاصابات والامراض حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.143) بدلالة (0.000) بمستوى دلالة 0.01

مناقشات:

في هذه الدراسة ، كانت أكثر الاصابات والامراض داخل اقسام العلاج الطبيعي شيوعًا هي اصابات وامراض أسفل الظهر (19.89٪) اصابات وامراض الرقبة (15.85٪) والالتهاب المفاصل (15.41٪) وتجمد الكنف (4.44٪) والسكتة الدماغية (3.67٪). حيث اتفقت مع نتائج دراسة أجريت في مدينة دكا عام 2015 في أكثر الإصابات والأمراض شيوعًا مع اختلاف الترتيب حيث وجد أن آلام الرقبة أكثر من آلام أسفل الظهر المتكررة. في قسم العلاج الطبيعي (Amin, Akhter, و Rahman, 2015) كما أظهرت اختلافًا طفيفًا عن دراسة أجريت في فيصل آباد عام 2014 ، حيث كانت النتائج الأكثر شيوعًا في مراكز العلاج الطبيعي هي مشاكل الكنف اصابات وامراض الظهر و اصابات وامراض الرقبة وتأخر النمو والسكتة الدماغية والإصابات الرياضية على التوالي المقبول في هذا المستوى (Yaqub, Kashif, & Heera, 2014). ووجد أن عدد النساء أكبر من الرجال حيث بلغت نسبة النساء (52٪) والرجال (48٪). أظهرت النتائج بوجود علاقة طردية بين العمر و الإصابات والأمراض معرفة في الجدول (6). (كلما زاد تقدم التقدم في العمر زادت نسبة الإصابات والأمراض). كما بين الجدول (2) أن أكثر الفئات العمرية ترددا على أقسام العلاج الطبيعي كانت من 41 إلى 50. في الجدول (3) ، كانت الوظيفة الأكثر ترددا هي لربات البيوت ، حيث بلغت (756) بنسبة 39.2 ٪ ، يليها الإداريين (295) إدارياً ، وبنسبة 14.2 ٪ ، وثالث وظيفة للمعلمين (218) معلماً ، 10.4٪).

ومن جانب اخر اظهرت هذه الدراسة ، ان عدد حالات الاضطرابات العصبية كانت لدى الأطفال ، وشملت الشلل الدماغي ، وسقوط القدم ، وشلل الضفيرة العضدية ، حيث توافقت نتائج هذه الدراسة مع بعض النتائج من دراسة أجريت في نيجيريا عام 2011 ، وكانت النتائج أن معظم الحالات هي الشلل الدماغي . ، واختلفت في بقية النتائج (Adelugba , et al., 2011).

ومن الجدول (5) تبين لنا بعدم وجود فروق دالة احصائية بين الذكور والاناث على متغير الإصابة أو المرض

الاستنتاجات:

في هذه الدراسة وجد أن الحالات الأكثر ترددا على أقسام العلاج الطبيعي كانت الاصابات والامراض أسفل الظهر ، كما بينت الدراسة الإناث أكثر تردداً من الذكور ، وكانت معظمهم من ربات بيوت . أظهرت الدراسة ايضا ان الفئات العمرية من (41-50) سنة هي الأكثر حضوراً.

التوصيات:

- من المستحسن اجراء البحث علي عينة أكبر وتكون على المستوى الوطني للحصول على نتائج أكثر دقة وواقعية.
- يجب على أقسام العلاج الطبيعي استخدام الحوسبة لتسجيل البيانات والمعلومات الأساسية والبرامج العلاجية المطلوبة .

المراجع

1. Carney, N. (2004). physical therapy MOTOR DEVELOPMENT AND RELATED TOPICS. *Batten Disease Support and Research*, p. 167.
2. J K Adelugba ، I O Ayodiipo ، O Aladeyelu ، T D Ogunbameru ، O A Oni ، O A Akinsiku ، و A Akinremi .(2011) . Paediatric Neurological Conditions Seen at the Physiotherapy Department of Federal Medical Centre, Ido Ekiti, Nigeria: A Five Year Review .*Afr. J. Biomed. Res.*

3. Maimoona Yaqub ،Muhammad Kashif و ،Shahid Heera .(2014 ، 1) .TRENDS OF PHYSIOTHERAPY SERVICES, STAFFING AND MODALITIES AT PHYSIOTHERAPY CENTERS OF FAISALABAD.
4. Marlene Fransen) .August, 2004 .(When is physiotherapy appropriate ؟ *sciencedirect*-477 ، الصفحات .489
5. Md Ruhul Amin ،Sanjida Akhter و ،Kazi Afzalur Rahman .(2015 ،08 04) .Pattern and Pain Assessment of Musculoskeletal Disorders Attending to Physiotherapy Services in Selected Physiotherapy Centres of Dhaka City .*Delta Medical College Journal*.
6. Rajvir Kaur ،Abhik Ghosh و ،Amarjeet Singh 07) .June , 2018 .(Prevalence of knee osteoarthritis and its determinants in 30-60 years old women of Gurdaspur, Punjab .*International Journal of Medical Science and Public Health*.830-825 ، الصفحات
7. Saeed Reza Mehrpour ،Mohammad Hossein Nabian ،Leila Oryadi Zanjani ،Mohammad-Hadi Foroughmand-Araabi و ،Reza Shahryar Kamrani .(2015 ،3 20) .Descriptive Epidemiology of Traumatic Injuries in 19000 Adults: a 5-Year-Study in a Tertiary Trauma Center in Ira .*Asian Journal of Sports Medicine*.
8. Smith, L. (2017, 8 March). *How can physical therapy help?* Retrieved from medical news today: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/160645>
9. WCPT .(2020) . *World Confederation for Physical Therapy* من الاسترداد من . Policy statement: Description of physical therapy: <https://world.physio/policy/ps-descriptionPT>

تأثير استخدام تدريبات المقاومة البالسيتية على تحسين بعض الوظائف الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة باختبار (Mercato) لحكام كرة القدم

أ.أ. حمد محمد عويينة أ.إسماعيل عامر الطائش أ.أحمد بشير الحوتة

1/1 مقدمة ومشكلة البحث

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم والتي تحظى بكثير من الاهتمامات والرعاية من رؤساء الدول والهيئات ووسائل الإعلام المختلفة، ومع انتشار هذه اللعبة تسابق الباحثون إلى إجراء الأبحاث العلمية التي تتناول اللعبة بالدراسة والتحليل. ويعد مجال تحكيم كرة القدم من المحاور الرئيسية التي تسعى وراءها الدول المتقدمة مستحدثة طرقاً ووسائل تدريبية متطورة، لرفع مستوى أداء الحكام في إدارة المباريات لتحقيق أعلى المستويات الدولية والمحلية. (ابوعبد، 2001) ويُعتبر حكم كرة القدم من حكام الأنشطة الرياضية الذي يقع على عاتقه عبء كبير ويؤدي دوره في ظروف صعبة، حيث يشكل اتساع مساحة الملعب وحركة عدد كبير من اللاعبين على مدى تسعين دقيقة عبئاً يستدعي من الحكم أن يبذل جهداً بدنياً وذهنياً وعصبياً لفترات طويلة نسبياً عن غيره من حكام الأنشطة الرياضية الأخرى. (جاسم، 2010)

ومن الملاحظ في السنوات الأخيرة ومع التقدم العلمي الهائل في النواحي البدنية والمهارية والخطوية للاعبين أن مباريات كرة القدم تميزت بإيقاع سريع ومناورات مستمرة بين الدفاع والهجوم طيلة شوطي المباراة، مما يُبرز الدور الكبير للحكم وما يقع عليه من أعباء ممتثلة في الملاحظة والمتابعة المستمرة وضرورة التواجد في أماكن لعب الكرة ومراقبة تحركات اللاعبين وكذلك التواجد في الأماكن الصحيحة التي حددها القانون، الأمر الذي يتطلب من الحكم ضرورة مجاراة حركة اللاعبين من الجري السريع المفاجئ وسرعة تغيير الاتجاه، والتركيز الذهني الشديد، ويتحقق ذلك من خلال الانتظام في التدريب وفق برنامج مقنن بحيث يمكن من خلاله رفع كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية ذات التأثير المباشر لإنتاج الطاقة، ومن ثم تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم والمتمثلة في (السرعة، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، حتى يتمكن الحكم من أداء دوره بأعلى مستوى ممكن منذ بداية المباراة وحتى نهايتها. (نصيف، 2000)

وللتأكد من جاهزية الحكام بدنياً ووظيفياً لبذل المجهود الذي يواكب متطلبات المباراة، فقد أقر الإتحاد الدولي لكرة القدم إخضاع الحكام لبعض الإختبارات البدنية والوظيفية قبل كل منافسة سواء كانت محلية أو دولية أو قارية تحت مسمى اختبار ميركاتو. (FIFA, 2020) حيث يتكون اختبار ميركاتو (Mercato) لحكام كرة القدم لعام (2019 - 2020) من مرحلتين، المرحلة الأولى يقوم حكم الساحة بقطع مسافة قصيرة قدرها 40 متر في مدة لا تزيد عن 6,00 ثواني، مع تكرار هذه المسافة 6 مرات بين كل تكرار وآخر راحة قدرها دقيقة ونصف فقط، بينما يقوم الحكم المساعد بقطع مسافة قصيرة قدرها 30 متر في مدة لا تزيد عن 4,70 ثواني، مع تكرار هذه المسافة 5 مرات بين كل تكرار وآخر راحة قدرها دقيقة ونصف فقط، والمرحلة الثانية يقوم حكم الساحة بقطع مسافة قدرها 75 متر في مدة لا تزيد عن 15 ثانية، مع تكرار هذه المسافة 40 مرة بين كل تكرار وآخر راحة قدرها 18 ثانية، بينما يقوم الحكم المساعد بقطع مسافة قدرها 75 متر في مدة لا تزيد عن 15 ثانية، مع تكرار هذه المسافة 40 مرة بين كل تكرار وآخر راحة قدرها 20 ثانية، وخلال أداء الحكم للاختبار يتم قياس معدل النبض، والسعة الحيوية للرتنين، والكفاءة الوظيفية للجسم وذلك للتأكد من سلامة القلب، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي (FIFA, 2020)

وقد لاحظ الباحثون من خلال خبرته كحكم معتمد بالإتحاد الليبي لكرة القدم ومعايشته للواقع الرياضي ما يمر به الحكام من صعوبات في رفع كفاءتهم البدنية والوظيفية قبل انطلاق كل موسم رياضي، والاعتماد على الخبرة الذاتية لكل حكم على حده وافتقار الخبرة الرياضية والتدريبية لدى أغلب الحكام، إضافة على ذلك عدم وجود برنامج تدريبي مقنن علمياً ومعد سلفاً من قبل الإتحاد الليبي ليطم تطبيقه على الحكام. الأمر الذي دفع الباحثون بالبحث والتنقي عن أفضل الوسائل والأساليب التدريبية الحديثة والتي تعمل على تحسين الوظائف الفسيولوجية المتمثلة في (معدل النبض، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، والكفاءة الوظيفية للجسم)، وتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم والمتمثلة في (السرعة، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، وذلك حتى يتمكن الحكم اجتياز اختبار ميركاتو (Mercato)، وأداء دوره بأعلى مستوى ممكن منذ بداية المباراة وحتى نهايتها.، ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث العلمية والمجلات المتخصصة في مجال طرق وأساليب ووسائل التدريب الرياضي توصل الباحثون إلي استخدام أسلوب تدريبات المقاومة البالسيتية لما له من تأثيرات إيجابية فعالة على تحسين بعض الوظائف الفسيولوجية في الجسم، ومنها (انخفاض معدل ضربات القلب، وزيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، ورفع الكفاءة الوظيفية العامة للجسم)، وتنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة، منها (السرعة، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، وزيادة القدرة على الاستمرار في الأداء الحركي في وجود الدين الأوكسجيني. (Newton et al., 2006)

وهذا ما ذكره علي محمد طلعت (2003م)، أن تدريبات المقاومة البالسيتية هو أحد أساليب التدريب الحديثة، ذو تأثير لا يقل كفاءة وإيجابية عن باقي أساليب التدريب الأخرى في تحسين العديد من الوظائف الفسيولوجية للجسم، وتنمية وتطوير العديد من القدرات البدنية الخاصة، وذلك عند الانتظام على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة ضد مقاومات متوسطة تتراوح ما بين 30 : 60% من أقصى شدة للاعب. (طلعت، 2003)

ويتفق ذلك مع ما أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها جاسم (2010)، أنه عند أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة ضد مقاومات متوسطة تتراوح ما بين 35 : 70% من أقصى شدة للاعب هي أكثر فاعلية في زيادة مخرجات القدرة الميكانيكية للاعب، وتحسين العديد من الوظائف الفسيولوجية له. (جاسم، 2010)

ويذكر شريف علي طه، أحمد محمد زكي (2010م)، أن أسلوب التدريب البالسيتي يُنسب إلى الألماني جوزيف بيلاتس Joseph h Pilates الذي ابتكر وطور هذا النوع من التدريبات من خلال خبراته في الجمباز، وتمرنات اليوجا، ورياضات الدفاع عن النفس، وأن الحركة البالسيتية تمر بثلاث مراحل رئيسية المرحلة الأولية للحركة وتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير (concentric) والتي تبدأ الحركة، والمرحلة الثانية هي مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على العجلة (كمية الحركة) المتولدة في المرحلة الأولى، والمرحلة الثالثة وهي مرحلة تناقص السرعة (deceleration) والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل (eccentric). (طه و زكي، 2010) والتدريبات البالسيتية ballistic training "على أنه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من 35 : 70% من أقصى شدة للاعب. (ليب، 2008)، كما ان تدريبات المقاومة البالسيتية على أنها قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة ضد مقاومات تتراوح ما بين 30 : 60% من أقصى شدة للاعب. (الجوهري، 2014)

وتشير نتائج الدراسة التي قام بها ياسر محفوظ الجوهري (2014م)، إلى أن أسلوب التدريب البالسيتي يشمل على تدريبات باستخدام كرات طبية، أو جاكيت أثقال، أو جتر أثقال، أو رفع أثقال خفيفة الوزن بنسبة ما بين 30 : 60% من أقصى-ثقل يمكن للاعب رفعه وبسرعات عالية، ويُستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة عن التدريب التقليدي بالأثقال، والتدريب البليومتري، وتدريبات السرعة، هذا بالإضافة إلى تنمية وتطوير العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة للحركة (الجوهري، 2014)

ويؤيد ذلك ما اشار إليه نيتن و اخرون Newton et al (2006)، إلى أسلوب التدريب البالسيتي عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء تدريبات سريعة ضد مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح ما بين 30% : 60% من أقصى شد للاعب، الهدف الأساسي منها هو تحسين معدل ضربات القلب، وزيادة السعة الحيوية للرئتين، ورفع الكفاءة الوظيفية العامة للجسم، وتنمية وتطوير السرعة القصوى، وتحمل السرعة، والتحمل الدوري التنفسي، مما ينتج عنه بعض التغيرات الإيجابية لأجهزة الجسم المختلفة وزيادة القدرة على الإنجاز الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية. (Newton et al., 2006)

وهذا ما دفع الباحثون للقيام بهذه الدراسة العلمية محاولاً التعرف على مدى تأثير استخدام تدريبات المقاومة البالسيتية على تحسين بعض الوظائف الفسيولوجية المتمثلة في (معدل ضربات القلب خلال المجهود البدني عالي الشدة، والحد الأقصى- لاستهلاك الأوكسجين، الكفاءة الوظيفية للجسم)، وتطوير الصفات البدنية الخاصة باختبار ميركاتو لحكام كرة القدم والمتمثلة في السرعة القصوى، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، وقد تكون هذه الدراسة إضافة علمية أمام المدربين والمتخصصين في وضع البرامج التدريبية الخاصة بحكام كرة القدم للاستفادة منها في مجال التدريب الرياضي والإرتقاء بمستوى جاهزية الحكام بدنياً ووظيفياً وذهنياً لبذل المجهود الذي يواكب متطلبات المباراة.

2/1 أهمية البحث والحاجة إليه

1- تأكيد مدى فاعلية أسلوب التدريب البالسيتي في تحسين بعض الوظائف الفسيولوجية المتمثلة في (معدل ضربات القلب، والحد الأقصى- لاستهلاك الأوكسجين، الكفاءة الوظيفية للجسم).

2- إظهار مدى فاعلية أسلوب التدريب البالسيتي في تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة باختبار ميركاتو لحكام كرة القدم والمتمثلة في (السرعة القصوى، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي).

3- إثبات مدى أهمية هذه الدراسة في تطوير البرامج التدريبية الخاصة بحكام كرة القدم.

4- توجيه اهتمام الباحثين إلى إجراء دراسات علمية مشابهة على حكام رياضات أخرى.

3/1 أهداف البحث : يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

1- تأثير التدريبات البالسيتية على المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في (معدل ضربات القلب خلال المجهود البدني عالي الشدة، والحد الأقصى- لاستهلاك الأوكسجين، الكفاءة الوظيفية للجسم)

2- تأثير تدريبات المقاومة البالسيتية على المتغيرات البدنية الخاصة المتمثلة في (السرعة القصوى، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي).

3- تأثير أسلوب تدريبات المقاومة البالسيتية على نتائج اختبار ميركاتو لحكام كرة القدم.

4/1 فروض البحث

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية، والقياسات البعدية في المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في (معدل ضربات القلب خلال الجهد البدني عالي الشدة، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، الكفاءة الوظيفية للجسم)، لصالح القياسات البعدية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية، والقياسات البعدية في المتغيرات البدنية الخاصة المتمثلة في (السرعة القصوى، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، لصالح القياسات البعدية.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية، والقياسات البعدية في نتائج اختبار ميكركانو لحكام كرة القدم لصالح القياسات البعدية.

5/1 بعض المصطلحات العلمية قيد البحث

- 1- أسلوب التدريب البالستي: هو قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة ضد مقاومات تتراوح ما بين 30 : 60% من أقصى شدة للاعب (الجوهري، 2014)
- 2- السرعة القصوى: محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (عباس، 2000)
- 3- التحمل الدوري التنفسي: هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية. (حماد، 2014)
- 4- تحمل السرعة: هي القدرة على تحمل أداء الحركات المتأثرة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة. (عباس، 2000)
- 5- الرشاقة: هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. (حماد، 2014)
- 6- معدل النبض: مصطلح يشير إلى عدد ضربات القلب في الدقيقة، وينشأ نتيجة لانقباض عضلة القلب وتمدد الأورطي في مواجهة الدم المدفوع من القلب إلى الأورطي. (سلامة، 2000)
- 7- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO_2max): هو كمية الأوكسجين التي يستهلكها الفرد بعد أقصى جهد ويقاس بال لتر. (سلامة، 2000) السعة الحيوية للرتين باللتر
- 8- الكفاءة الوظيفية للجسم =

مساحة السطح الخارجي للجسم بالمتر المربع (سيد، 2003)

0/2 الدراسات السابقة و المرتبطة في حدود ما تيسر للباحثون من الاطلاع عليه من دراسات سابقة مرتبطة يستعرضها كما يلي:

- 1- دراسة علي محمد طلعت (2003م)، بعنوان: "تأثير استخدام تدريب المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة"، استهدفت الدراسة معرفة تأثير استخدام تدريب المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، واشتملت الدراسة على عينة قوامها (16) لاعب بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة تحت (16) سنة ناشئ كرة السلة، وكانت أهم نتائج الدراسة زيادة القدرة العضلية، والسرعة، والرشاقة بمعدلات زيادة من 16,2% - 72,07%.. (طلعت، 2003)
- 2- دراسة سحر رشدي محمود شبانة (2010م)، بعنوان: "فاعلية استخدام أسلوب التدريب البالستي على تطوير أقصى قدرة عضلية للاعبين رمي الرمح"، استهدفت الدراسة معرفة تأثير أسلوب التدريب البالستي على تنمية وتطوير القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين رمي الرمح، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (6) لاعبين لرمي الرمح والمسجلين بأندية مصر المختلفة، وكانت أهم نتائج الدراسة حدوث تنمية وتطوير في القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، وتحسين في المستوى الرقمي للعينة قيد الدراسة. (شبانة، 2010)
- 3- دراسة شريف علي طه، أحمد محمد زكي (2010م)، بعنوان: "تأثير تدريبات القوة السريعة البالستية في تصويب منتخب العالقة في كرة اليد بمصر"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي بالستي يحتوي على تدريبات للقوة السريعة والتعرف على مدى تأثيرها في تحسين مهارة التصويب لناشئ كرة اليد، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، واشتملت العينة على (30) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب المشروع القومي للعالقة - وسط الدلتا (تحت 18 سنة)، بصالة استاد طنطا الرياضي لموسم (2009 - 2010م)، وكانت أهم نتائج الدراسة أن تدريبات المقاومة البالستية لها تأثير إيجابي في تطوير مستوى المتغيرات البدنية، وتحسين عناصر المتغيرات المهارية قيد الدراسة. (طه و زكي، 2010)
- 4- دراسة منير محمود جاسم (2010م)، بعنوان: "تأثير أسلوب التدريب البالستي والبيوميتري على تطوير القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير كل من أسلوب التدريب البالستي والبيوميتري على تطوير القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، واشتملت العينة على (22) لاعب من لاعبي كرة القدم بكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، وكانت أهم

نتائج الدراسة حدوث تنمية تطوير القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم قيد الدراسة. (جاسم، 2010)

5- دراسة مهذب محمد رضا موسى (2011م)، بعنوان: "تأثير تدريبات المقاومة البالسيتية على فاعلية الأداء الفني لدى لاعبي الإسكواش"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات المقاومة البالسيتية على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة، وتحسين دقة بعض المهارات الفنية لدى لاعبي الإسكواش، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة، واشتملت عينة الدراسة على لاعبي الإسكواش بنادي بلدية الحلة الكبرى تحت (19) سنة، وكانت أهم نتائج الدراسة هناك تأثير إيجابي لاستخدام تدريبات المقاومة البالسيتية في تنمية المتغير البدنية قيد الدراسة، (ورد الفعل لليد والقدم) وزيادة دقة الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية، ودقة الضربة المسقطة الأمامية والخلفية. (موسى، 2011)

6- دراسة ياسر محفوظ الجوهري (2014م)، بعنوان: "تأثير استخدام التدريب البليومتري والتدريب البالسيتي على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم (دراسة مقارنة)"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامجين مختلفين لإحداها باستخدام التدريب البليومتري، والبرنامج الآخر باستخدام التدريب البالسيتي ومعرفة تأثير كل منهما على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبتين وذلك باستخدام القياسين القبلي والبعدي، وبلغت عينة الدراسة للمجموعة الأولى (15) لاعب، والمجموعة الثانية (15) لاعب، وكانت أهم نتائج الدراسة تفوقت مجموعة التدريب البالسيتي على مجموعة التدريب البليومتري في تنمية وتطوير الصفات البدنية، والمهارات الأساسية قيد الدراسة. (الجوهري، 2014)

1/2 مدى الإستفادة من الدراسات السابقة و المرتبطة

- ◆ دراسة مفهوم وخصائص أسلوب تدريبات المقاومة البالسيتية.
- ◆ صياغة أهداف وفروض البحث الحالي بأسلوب علمي جيد.
- ◆ اختيار المنهج المستخدم وعينة الدراسة وفقاً لطبيعة البحث.
- ◆ تحديد الفترة الزمنية اللازمة للبرنامج لإحداث التغيير في المتغيرات قيد البحث.
- ◆ تحديد المعالجات الإحصائية التي تُناسب البحث الحالي.
- ◆ كيفية تصميم البرنامج التدريبي قيد البحث.
- ◆ كيفية صياغة الإستنتاجات والتوصيات الخاصة بالبحث الحالي بأسلوب علمي جيد.

2/2 أسلوب المعالجة الإحصائية

تم الإستعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الوسيط
- 4- معامل الإلتواء
- 5- معامل الارتباط
- 6- اختبار ت (T-Test)
- 7- نسبة التحسن

◆ ملحوظة هامة: قبل البدء في إجراء المعالجات الإحصائية ارتضى الباحثون في جميع المقاييس الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05

0/3 إجراءات البحث

1/3 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك للملائمة لهدف البحث وإجراءاته.

2/3 مجتمع البحث : مثل مجتمع البحث حكام المنطقة الوسطى لكرة القدم، والمسجلين بالإتحاد الليبي لكرة القدم لعام (2019 – 2020م)، والبالغ عددهم (12) حكم.

3/3 عينة البحث : تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام المنطقة الوسطى، والمسجلين بالإتحاد الليبي لكرة القدم، والذين يستعدون لاجتياز اختبار ميركاتو للحكام، والبالغ عددهم (12) حكم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تُمثل عينة البحث الأساسية

والبالغ عددهم (8) حكام، والمجموعة الثانية تمثل عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددهم (4) حكام، وجدول رقم (1) يوضح وصف مجتمع البحث.

جدول (1) وصف مجتمع البحث ن = 12

عينة البحث الأساسية		المجتمع الأصلي
عينة البحث الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية	
4	8	12

1/3/3 شروط اختيار عينة البحث

- 1- أن يكون حكماً بالمنطقة الوسطى لكرة القدم بليبيا.
 - 2- أن يكون الحكم مسجلاً بالإتحاد الليبي لكرة القدم.
 - 3- أن يكون من ضمن الحكام الذين يستعدون لإجتياز إختبار ميركاتو للحكام.
 - 4- استبعاد الحكم الذي تغيب أو أصيب إصابة تحول دون إعطائه نفس الجرعة التدريبية.
 - 5- تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والوظيفية قيد البحث.
- 4/3 الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث

في ضوء تحديد متغيرات البحث الفسيولوجية المتمثلة في (معدل ضربات القلب خلال المجهود البدني عالي الشدة، والحد الأقصى - لاستهلاك الأوكسجين، الكفاءة الوظيفية للجسم)، والبدنية المتمثلة في (السرعة القصوى، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، والتي أستقر الرأي عليها قام الباحثون بتحديد مجموعة من الإختبارات والمقاييس التي تقيس تلك المتغيرات، والتي أجمعت المراجع العلمية عليها، ويوضح ذلك جدول (2)

4/3 مجالات البحث

- 1- المجال المكاني: تم إجراء البحث الحالي بمدينة مصراتة بدولة ليبيا.
- 2- المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة البالسيتية في الفترة من 2019/06/01 إلى 2019/08/30م.
- 3- المجال البشري: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة البالسيتية على حكام المنطقة الوسطى لكرة القدم، والمعتمدين بالإتحاد الليبي لكرة القدم والبالغ عددهم (8) حكام من حكام الدرجة الأولى والثانية.

جدول (2) الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث

النوع	الاختبار - المقياس	وحدة القياس	الهدف	الأدوات والأجهزة المستخدمة
الفسيولوجية	حد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo ₂ Max	لتر/كجم/ق	كفاءة الجهاز التنفسي	جهاز البوني بيروميتر
	معدل النبض بعد مجهود بدني عالي الشدة	نبضة/دقيقة	كفاءة ضربات القلب	جهاز النبض للإلكتروني
	الكفاءة الوظيفية للجسم	لتر / م ²	كفاءة الجهاز التنفسي	شريط قياس
الاختبارات البدنية	إختبار العدو 30 متر من البدء المنطلق	ثانية	السرعة القصوى	ساعة إيقاف
	إختبار الجري 12 دقيقة	كم	تحمل الدوري التنفسي	ساعة إيقاف
	الإنبساط المائل من الوقوف لمدة 15 ث	عدد	الرشاقة	ساعة إيقاف
	إختبار العدو 400 متر	ثانية	تحمل السرعة	ساعة إيقاف

5/3 التقنين العلمي للاختبارات والمقاييس قيد البحث

1/5/3 معامل الصدق (صدق المقارنة الطرفية)

لحساب صدق الإختبارات والمقاييس (الفسيولوجية، والبدنية) قيد البحث قام الباحثون بتطبيق هذه الإختبارات والمقاييس على العينة الكلية البالغ عددهم (12) حكم، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة المميزة وعددهم (6) حكام، والمجموعة غير المميزة وعددهم (6) حكام أيضاً، ثم تم إيجاد دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين باستخدام صدق المقارنة الطرفية، ويوضح ذلك جدول (3).

جدول (3) معامل صدق المقارنة الطرفية للاختبارات والمقاييس قيد البحث ن = 6

المتغيرات	المعامل	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
المتغيرات البدنية	سرعة قصوى	ثانية	3.58	0.09	4.02	0.12	9.36	دال
	تحمل دوري تنفسي	كم	2.80	0.12	2.50	0.11	5.53	دال
	تحمل سرعة	ثانية	57.37	2.28	59.23	2.74	4.93	دال
	رشاقة	عدد	12	1.90	10	3.14	7.49	دال
المتغيرات الفسيولوجية	معدل النبض بعد مجهود بدني عالي الشدة مباشرة	نبضة/دقيقة	209	1.54	213	0.76	8.79	دال
	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo ₂ Max	لتر/كجم/ق	65.64	2.93	56.74	2.85	6.53	دال
	الكفاءة الوظيفية للجسم	لتر / م ²	2.30	0.012	2.11	0.013	5.45	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,571

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات البدنية، والمقاييس الفسيولوجية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق هذه الإختبارات والمقاييس وقدرتها على التمييز بين المجموعتين.

2/5/3 معامل الثبات

حتى يتحقق الباحثون من ثبات الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث استخدم الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار (Test – Retest) فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات والمقاييس على العينة الكلية البالغ عددهم (12) حكم، ثم إعادة تطبيق الإختبارات والمقاييس للمرة الثانية على ذات العينة بعد مرور 10 أيام، وذلك حتى يزول أثر التطبيق الأول، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول، الثاني) ويوضح ذلك جدول (4).

جدول (4) معامل الثبات للاختبارات والمقاييس قيد البحث ن = 12

المتغيرات	المعامل	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
المتغيرات البدنية	سرعة قصوى	ثانية	3.71	0.10	3.75	0.12	0.95
	تحمل دوري تنفسي	عدد	2.60	0.56	2.63	0.76	0.97
	تحمل سرعة	ثانية	59.52	3.74	58.54	3.66	0.92
	رشاقة	عدد	12	1.93	13	1.79	0.997
المتغيرات الفسيولوجية	معدل النبض بعد مجهود بدني عالي الشدة	نبضة/دقيقة	208	2,97	209	3,02	0.93
	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo ₂ Max	لتر/كجم/ق	57.83	3.24	58.35	3.32	0.91
	الكفاءة الوظيفية للجسم	لتر / م ²	2.54	0.12	2.56	0.14	0.87

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0,05 = 0,632

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات (الفسيولوجية، البدنية) قيد البحث، مما يدل على ثبات الإختبارات والمقاييس المستخدمة لقياس هذه المتغيرات.

6/3 تجانس عينة البحث

تم إجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء للعينة الكلية للبحث البالغ عددهم (8) حكام قبل بدء تطبيق البرنامج وذلك للدلالة على تجانس أفراد العينة في المتغيرات (الفسيولوجية، البدنية)، قيد البحث والتي قد تؤثر على نتائج البحث، وكانت معاملات الإلتواء كما يوضحها جدول (5)

جدول (5) معامل الإلتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات (الفسيولوجية، البدنية) قيد البحث ن = 8

نوع الاختبار	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
المتغيرات البدنية	سرعة قصوى	ثانية	3.74	0.11	3.76	0.55
	تحمل دوري تنفسي	عدد	2.60	0.23	2.65	0.65
	تحمل سرعة	ثانية	59.52	3.74	58.54	0.79
	رشاقة	عدد	12	1.93	13	1.55
المتغيرات الفسيولوجية	معدل النبض بعد مجهود بدني عالي الشدة	نبضة/دقيقة	208	2.97	209	1.01
	حد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo ₂ Max	لتر/كجم/ق	57.83	3.24	58.35	0.48
	الكفاءة الوظيفية للجسم	لتر / 2م	2.54	0.12	2.56	0.50

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الإلتواء في الإختبارات والمقاييس (البدنية، الفسيولوجية) قيد البحث قد انحصرت ما بين (+3، -3) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الإعتدالية في الإختبارات والمقاييس (البدنية، الفسيولوجية) قيد البحث، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية تلك المتغيرات.

● ملحوظة هامة: تُعتبر القياسات الخاصة بالتجانس لعينة البحث الأساسية البالغ عددهم (8) حكام في المتغيرات (البدنية، الفسيولوجية) هو القياس القبلي للبرنامج التدريبي قيد البحث.

جدول (6) معامل الإلتواء لعينة البحث الأساسية في اختبار ميركاتو للعينة قيد البحث ن = 8

الحكام	المسافة × الزمن	تكرار المسافة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
الحكم الأول (ساحة)	40 متر × 6 ث	6 تكرارات	5.93	0.09	6.01	2.67
	75 متر × 15 ث	40 تكرار	14.92	0.35	14.98	0.51
الحكم الثاني (ساحة)	40 متر × 6 ث	6 تكرارات	5.90	0.10	5.98	2.40
	75 متر × 15 ث	40 تكرار	14.89	0.21	15.02	1.86
الحكم الثالث (ساحة)	40 متر × 6 ث	6 تكرارات	5.97	0.11	5.99	0.55
	75 متر × 15 ث	40 تكرار	14.96	0.13	14.95	0.25
الحكم الرابع (مساعد)	30 م × 4.70 ث	5 تكرارات	4.69	0.07	4.71	0.86
	75 م × 15 ث	40 تكرار	14.92	0.13	14.96	0.92
الحكم الخامس (مساعد)	30 م × 4.70 ث	5 تكرارات	4.97	0.012	4.98	2.50
	75 متر × 15 ث	40 تكرار	14.98	0.45	15.02	0.13
الحكم السادس (مساعد)	30 م × 4.70 ث	5 تكرارات	4.66	0.18	4.81	2.50
	75 م × 15 ث	40 تكرار	14.99	0.72	14.96	0.13
الحكم السابع (مساعد)	30 م × 4.70 ث	5 تكرارات	4.67	0.014	4.66	2.14
	75 م × 15 ث	40 تكرار	14.97	0.65	14.98	0.046
الحكم الثامن (مساعد)	30 م × 4.70 ث	5 تكرارات	4.69	0.10	4.67	0.60
	75 م × 15 ث	40 تكرار	14.97	0.12	15.02	1.25

يتضح من جدول (6) أن قيم معاملات الإلتواء في اختبار ميركاتو للعينة قيد البحث قد انحصرت ما بين (+3، -3) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الإعتدالية في هذا الاختبار، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية تلك الاختبار.

● ملحوظة هامة: تُعتبر القياسات الخاصة بالتجانس لعينة البحث الأساسية البالغ عددهم (8) حكام في اختبار ميركاتو لللياقة البدنية هو القياس القبلي للبرنامج التدريبي قيد البحث.

7/3 أدوات ووسائل جمع البيانات

- 1- تحليل المراجع والأبحاث العلمية: قام الباحثون بتحليل المراجع والأبحاث العلمية للحصول على أنسب الاختبارات البدنية، والمقاييس الفسيولوجية التي يمكن أن تقيس المتغيرات (البدنية، والفسيولوجية) قيد البحث، وأيضاً لمعرفة أفضل الأساليب والوسائل التدريبية التي تُستخدم لتحسين تلك المتغيرات.
- 2- الاستبيان والمقابلة الشخصية: استخدم الباحثون الاستبيان والمقابلة الشخصية عند استطلاع رأى الخبراء في تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة بالستية وتوزيع محتوياته.
- 3- الملاحظة الموضوعية: كما استخدم الباحثون الملاحظة الموضوعية للحكام أثناء الوحدات التدريبية بهدف التعرف على الفروق الفردية، واستخدام أفضل الأساليب التدريبية المناسبة لرفع المستوى العام للعينة في المتغيرات (البدنية، والفسيولوجية) قيد البحث.
- 4- الاختبارات والمقاييس العلمية: واستخدم الباحثون أيضاً الاختبارات والمقاييس العلمية في قياس المتغيرات (البدنية، والفسيولوجية) للعينة قيد البحث.

8/3 الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف التعرف على الآتي:

- 1- الأدوات والأجهزة المتوفرة ومدى صلاحيتها.
- 2- تدريب الأيدي المساعدة على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.
- 3- تحديد الزمن الذي يستغرقه كل إختبار أو قياس.
- 4- تنظيم وتسلسل القياسات لتسهيل الإنتقال من إختبار لآخر لتوفير الوقت والجهد.
- 5- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون، وكيفية التغلب عليها.
- 6- تحديد شدة بعض التدريبات التي سيتم استخدامها داخل الواحدات التدريبية اليومية.

9/3 أسس وضع البرنامج

- ◀ دراسة الخصائص الفسيولوجية والبدنية لتدريب الحكام في المراحل السنوية المختلفة.
- ◀ دراسة مفهوم وخصائص أسلوب تدريبات المقاومة بالستية.
- ◀ مراعاة الزيادة المتدرجة في الحمل تجنباً لحدوث أي إصابات.
- ◀ أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- ◀ مراعاة الفروق الفردية بين الحكام خلال تطبيق البرنامج التدريبي.
- ◀ مراعاة توجيه التمرينات للمجموعة العضلية المشتركة في الأداء.
- ◀ مراعاة أن يتسم البرنامج بالمرونة والتشويق في التطبيق.
- ◀ المدة الزمنية للبرنامج ثلاث شهور مقسمة كالآتي:
- ◀ عدد الأسابيع التدريبية المقررة في البرنامج 12 أسبوع.
- ◀ فترة الإعداد العام 5 أسابيع.
- ◀ فترة الإعداد الخاص 7 أسابيع.
- ◀ عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد العام 3 وحدات تدريبية.
- ◀ عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص 3 وحدات تدريبية.
- ◀ زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد العام 120 دقيقة.
- ◀ زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص 120 دقيقة.
- ◀ مراعاة تخطيط البرنامج التدريبي المقترح وفق المراحل السنوية، والعمر التدريبي للحكام.

10/3 خصائص البرنامج التدريبي

مراحل الإعداد	متغيرات البرنامج التدريبي	المقرر - المحتوى
مرحلة الإعداد العام	فترة الإعداد العام	5 أسابيع (1، 2، 3، 4، 5)
	عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد العام	3 وحدات تدريبية (السبت، الأثنين، الأربعاء)
	زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد العام	120 دقيقة
	نسبة الإعداد العام من زمن البرنامج الكلي	42% من زمن البرنامج الكلي
	دورة الحمل الأسبوعية في فترة الإعداد العام	دورة الحمل (1 : 2)
	متوسط الحمل في الأسبوع الأول	(75%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع الثاني	(80%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع الثالث	(85%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع الرابع	(90%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع الخامس	(75%) من أقصى شدة للحكم
مرحلة الإعداد الخاص	فترة الإعداد الخاص	7 أسابيع (6، 7، 8، 9، 10، 11، 12).
	عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص	3 وحدات تدريبية (السبت، الأثنين، الأربعاء)
	زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص	120 دقيقة
	نسبة الإعداد الخاص من زمن البرنامج الكلي	58% من زمن البرنامج الكلي
	دورة الحمل في الأسابيع (6، 7، 8، 9)	دورة الحمل (1 : 1)
	دورة الحمل في الأسابيع (10، 11، 12)	دورة الحمل (1 : 3)
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع السادس	(85%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع السابع	(90%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع الثامن	(95%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع التاسع	(85%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع العاشر	(100%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع الحادي عشر	(90%) من أقصى شدة للحكم
	متوسط درجة الحمل في الأسبوع الثاني عشر	(75%) من أقصى شدة للحكم

11/3 تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح. تم إجراء القياسات الأساسية القبلية على عينة البحث الأساسية كالتالي:

◀ اليوم الأول: الموافق 15 / 05 / 2019 حيث تم إجراء القياسات البدنية التالية:

1- السرعة القصوى.

2- الرشاقة.

3- التحمل الدوري التنفسي.

4- تحمل السرعة.

◀ اليوم الثاني: الموافق 18 / 05 / 2019 حيث تم إجراء القياسات الخاصة بإختبار اللياقة البدنية للحكام (تطبيق إختبار Mercato) على مرحلتين: المرحلة الأولى يقوم الحكام بقطع مسافة قصيرة قدرها 40 متر في مدة لا تزيد عن 6,00 ثواني، مع تكرار هذه المسافة 6 مرات بين كل تكرار وآخر راحة قدرها دقيقة ونصف فقط، بينما يقوم الحكم المساعد بقطع مسافة قصيرة قدرها 30 متر في مدة لا تزيد عن 4,70 ثواني، مع تكرار هذه المسافة 5 مرات بين كل تكرار وآخر راحة قدرها دقيقة ونصف فقط.

* المرحلة الثانية يقوم حكم الساحة بقطع مسافة قدرها 75 متر في مدة لا تزيد عن 15 ثانية، مع تكرار هذه المسافة 40 مرة بين كل تكرار وآخر راحة قدرها 18 ثانية، بينما يقوم الحكم المساعد بقطع مسافة قدرها 75 متر في مدة لا تزيد عن 15 ثانية، مع تكرار هذه المسافة 40 مرة

بين كل تكرار وآخر راحة قدرها 20 ثانية، وخلال أداء الحكم للاختبار يتم قياس معدل النبض، والحد الأقصى- لاستهلاك الأوكسجين VO₂Max، والكفاءة الوظيفية للجسم وذلك للتأكد من سلامة القلب، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي.

12/3 تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة البالسنية على العينة قيد البحث وتنفيذ الوحدات التدريبية لمدة 3 شهور بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسابيع (1، 2، 3، 4، 5)، وزمن الوحدة التدريبية 120 دقيقة، وأيضاً 3 وحدات تدريبية في الأسابيع (6، 7، 8، 9، 10، 11، 12)، زمن الوحدة التدريبية 120 دقيقة، وذلك ابتداء من يوم 2019/06/01م إلى يوم 2019/08/30م.

13/3 القياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح تم إجراء القياسات الأساسية البعدية على عينة البحث الأساسية كالتالي:

◀ اليوم الأول: الموافق 03 / 09 / 2019م، حيث تم إجراء القياسات البدنية التالية:

1- السرعة القصوى.

2- الرشاقة.

3- التحمل الدوري التنفسي.

4- تحمل السرعة.

◀ اليوم الثاني: الموافق 06 / 09 / 2019م، حيث تم إجراء القياسات الخاصة بإختبار اللياقة البدنية للحكام (تطبيق إختبار Mercato) على مرحلتين: المرحلة الأولى يقوم الحكام بقطع مسافة قصيرة قدرها 40 متر في مدة لا تزيد عن 6,00 ثواني، مع تكرار هذه المسافة 6 مرات بين كل تكرار وآخر راحة قدرها دقيقة ونصف فقط، بينما يقوم الحكم المساعد بقطع مسافة قصيرة قدرها 30 متر في مدة لا تزيد عن 4,70 ثواني، مع تكرار هذه المسافة 5 مرات بين كل تكرار وآخر راحة قدرها دقيقة ونصف فقط.

* المرحلة الثانية يقوم حكم الساحة بقطع مسافة قدرها 75 متر في مدة لا تزيد عن 15 ثانية، مع تكرار هذه المسافة 40 مرة بين كل تكرار وآخر راحة قدرها 18 ثانية، بينما يقوم الحكم المساعد بقطع مسافة قدرها 75 متر في مدة لا تزيد عن 15 ثانية، مع تكرار هذه المسافة 40 مرة بين كل تكرار وآخر راحة قدرها 20 ثانية، وخلال أداء الحكم للاختبار يتم قياس معدل النبض، والحد الأقصى- لاستهلاك الأوكسجين VO₂Max، والكفاءة الوظيفية للجسم وذلك للتأكد من سلامة القلب، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي.

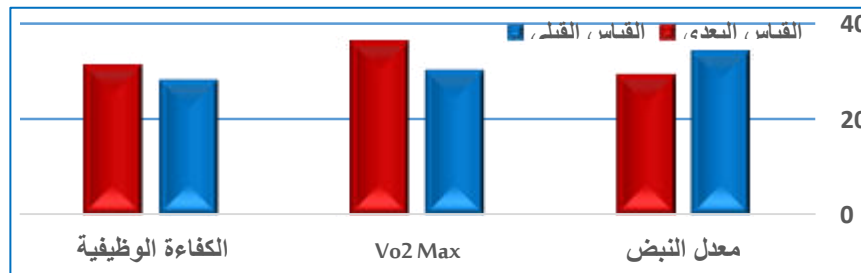
0/4 عرض النتائج

1/4 نتائج المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

جدول (7) دلالة الفروق الإحصائية ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ن = 8

المتغيرات	المعامل	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س		
المتغيرات الفسيولوجية	معدل النبض بعد مجهود بدني عالي الشدة مباشرة	نبضة/دقيقة	208	2,97	198	1.21	8.26	4.81%
	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo ₂ Max	لتر/كجم/ق	57.83	3.24	64.13	1.13	4.85	9.82%
	الكفاءة الوظيفية للجسم	لتر / 2م	2.54	0.10	3.12	0.11	10.36	18.59%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,365 تضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي، والقياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي، حيث جاءت نسبة التحسن في كل من معدل النبض بعد مجهود بدني عالي الشدة مباشرة (4.81%)، والحد الأقصى- لاستهلاك الأوكسجين Vo₂ Max (9.82%)، والكفاءة الوظيفية للجسم (18.59%).



شكل رقم (1) يُوضح الفرق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات الوظيفية قيد البحث

2/4 نتائج المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (8)

ن = 8

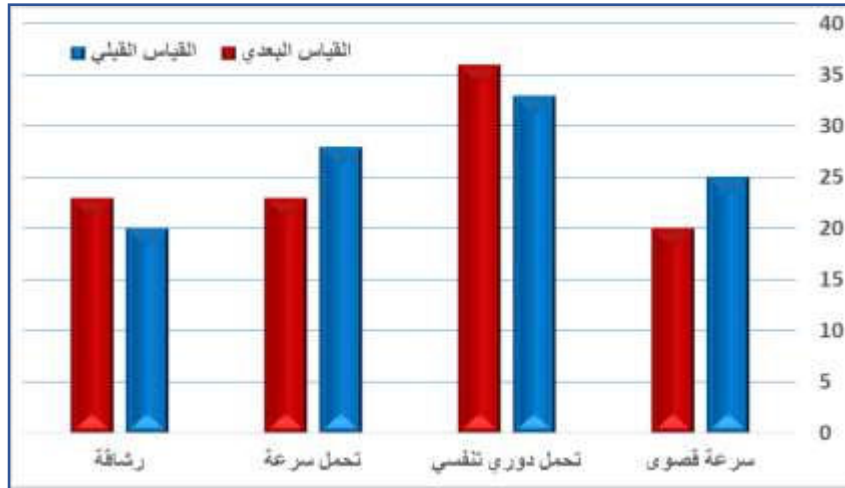
دلالة الفروق الإحصائية ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	المعامل	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س		
المتغيرات البدنية	سرعة قصوى	ثانية	0.11	3.74	0.08	3.09	12.75	17.38%
	تحمل دوري تنفسي	عدد	0.23	2.60	0.14	3.20	6.00	18.75%
	تحمل سرعة	ثانية	3.74	59.52	0.12	55.10	3.13	7.43%
	رشاقة	عدد	1.93	12	0.09	15	4.11	20.00%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,365

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي، والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي، حيث جاءت نسبة التحسن في كل السرعة القصوى (17.38%)، والتحمل الدوري التنفسي (18.75%)، وتحمل السرعة (7.43%)، والرشاقة (20.00%).

شكل رقم (2) يوضح الفرق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث



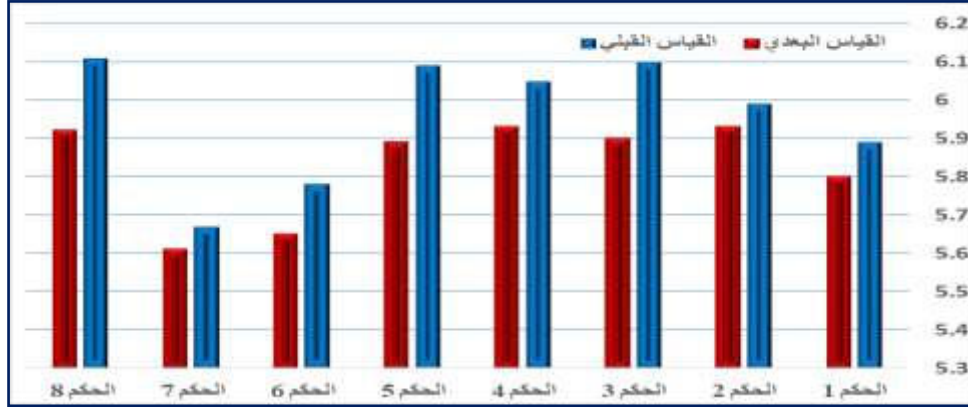
جدول (9) دلالة الفروق الإحصائية ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج اختبار ميركاتو لحكام كرة القدم للعينه قيد البحث

ن = 8

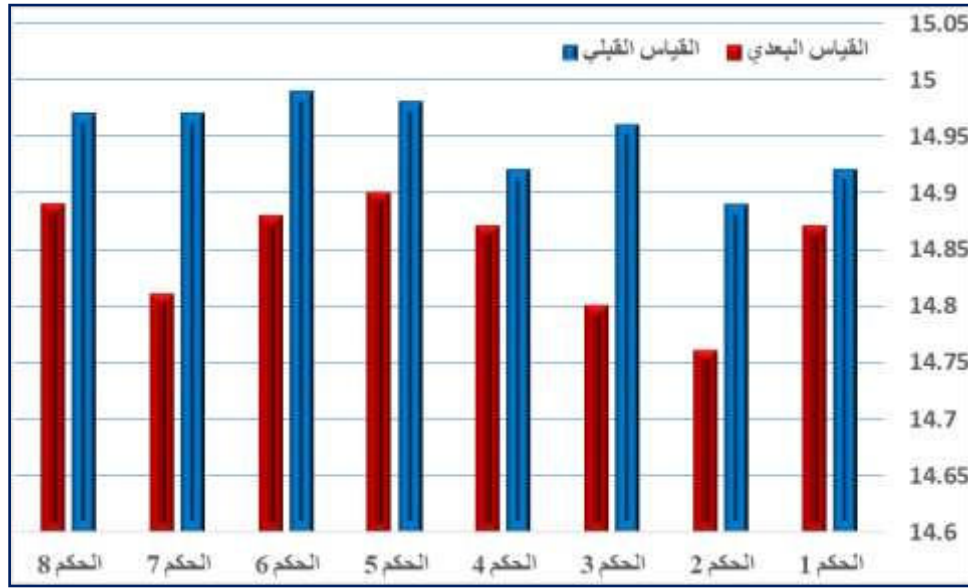
نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المسافة × الزمن	الحكام
		ع	س	ع	س		
%14.17	16.47	0.10	5.09	0.09	5.93	40 متر × 6 ث	الحكم الأول (ساحة)
%5.97	5.56	0.21	14.03	0.35	14.92	75 متر × 15 ث	
%13.22	17.72	0.06	5.12	0.10	5.90	40 متر × 6 ث	الحكم الثاني (ساحة)
%5.37	6.67	0.23	14.09	0.21	14.89	75 متر × 15 ث	
%15.07	16.07	0.10	5.07	0.11	5.97	40 متر × 6 ث	الحكم الثالث (ساحة)
%6.08	14.22	0.11	14.05	0.13	14.96	75 متر × 15 ث	
%14.29	7.36	0.23	4.02	0.07	4.69	30 متر × 4.70 ث	الحكم الرابع (مساعد)
%5.76	12.84	0.12	14.06	0.13	14.92	75 متر × 15 ث	
%18.11	6.92	0.34	4.07	0.012	4.97	30 متر × 4.70 ث	الحكم الخامس (مساعد)
%5.94	5.24	0.22	14.09	0.45	14.98	75 متر × 15 ث	
%13.95	8.13	0.11	4.01	0.18	4.66	30 متر × 4.70 ث	الحكم السادس (مساعد)
%5.87	3.14	0.12	14.11	0.72	14.99	75 متر × 15 ث	
%13.92	7.14	0.24	4.02	0.014	4.67	30 متر × 4.70 ث	الحكم السابع (مساعد)
%5.95	3.30	0.27	14.08	0.65	14.97	75 متر × 15 ث	
%14.29	10.31	0.11	4.02	0.10	4.69	30 متر × 4.70 ث	الحكم الثامن (مساعد)
%6.08	15.42	0.10	14.06	0.12	14.97	75 متر × 15 ث	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,365

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي، والقياس البعدي في نتائج اختبار (Mercato) للعينه قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي، حيث جاءت نسبة التحسن للحكم الأول في (40متر) %14.17، و(75متر) %5.97، وللحكم الثاني في (40متر) %13.22، و(75متر) %5.37، وللحكم الثالث في (40متر) %15.07، و(75متر) %6.08، وللحكم الرابع في (40متر) %13.95، و(75متر) %14.29، و(75متر) %5.76، وللحكم الخامس في (40متر) %18.11، و(75متر) %5.94، وللحكم السادس في (40متر) %13.92، و(75متر) %5.87، وللحكم السابع في (40متر) %13.92، و(75متر) %5.95، وللحكم الثامن في (40متر) %14.29، و(75متر) %6.08.



شكل رقم (3) يُوضح الفرق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المرحلة الأولى من اختبار Mercato لحكام كرة القدم 40 متر × 6 × 6 تكرارات لحكام الساحة، و30 متر × 4.70 ت × 5 تكرارات للحكم المساعد



شكل رقم (4) يُوضح الفرق بين القياسين (القبلي - البعدي) في المرحلة الثانية من اختبار Mercato لحكام كرة القدم 75 متر × 15 ت × 40 تكرر

0/5 مناقشة النتائج

1/5 مناقشة نتائج المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية ومتوسط القياسات البعدية في المتغيرات الفسيولوجية للحكام عينة البحث الأساسية لصالح متوسط القياسات البعدية، حيث كانت القياسات القبلية في معدل النبض بعد مجهود بدني عالي الشدة مباشرةً 208 نبضة / دقيقة، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين $57,83 \text{ Vo}_2 \text{ Max}$ لتر/كجم/دقيقة، والكفاءة الوظيفية للجسم 2,54 لتر / م²، وقد تحسنت هذه المتغيرات تدريجياً خلال تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة بالستية حتى وصلت في القياسات البعدية في معدل النبض بعد مجهود بدني عالي الشدة مباشرةً 198 نبضة/دقيقة، والحد الأقصى - لاستهلاك الأكسجين $46,13 \text{ Vo}_2 \text{ Max}$ لتر/كجم/دقيقة، والكفاءة الوظيفية للجسم 3,12 لتر / م².

وهذا ما ذكره علي محمد طلعت (2003م)، أن تدريبات المقاومة بالستية هو أحد أساليب التدريب الحديثة، ذو تأثير لا يقل كفاءة وإيجابية عن باقي أساليب التدريب الأخرى في تحسين العديد من الوظائف الفسيولوجية للجسم، منها على سبيل المثال لا الحصر- (انخفاض معدل النبض، تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، تحسين السعة الحيوية للرتين، رفع الكفاءة الوظيفية العامة للجسم). (طلعت، 2003) ويُؤيد ذلك ما أشار إليه Newton et al., 2006 (Newton et al., 2006)، إلى أسلوب التدريب بالستي عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء تدريبات سريعة ضد مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح ما بين 30% : 60% من أقصى شد للاعب، الهدف الأساسي منها هو تحسين معدل ضربات القلب، وزيادة السعة الحيوية للرتين، ورفع الكفاءة الوظيفية العامة للجسم. (Newton et al., 2006)

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون يكون قد تحقق الجزء الأول من الهدف الرئيسي للبحث، وكذا ثبت صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة، والقياسات البعدية في المتغيرات الفسيولوجية لصالح متوسط القياسات البعدية.

2/5 مناقشة نتائج المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة ومتوسط القياسات البعدية في المتغيرات البدنية للحكام عينة البحث الأساسية لصالح متوسط القياسات البعدية، حيث جاءت نسبة التحسن لصالح القياسات البعدية في كل من السرعة القصوى 17,38%، وفي التحمل الدوري التنفسي 18,75%، وفي تحمل السرعة 7,43%، وفي الرشاقة 20,00%. وقد يرجع الباحثون هذا التحسن في المتغيرات البدنية نتيجة التأثير بالبرنامج التدريبي المقترح (باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة بالستية) وما احتوى عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية. ويتفق ذلك مع ما ذكرته نجوى محمود عايد منصور (2007م)، أن تدريبات المقاومة بالستية تُعتبر من الأساليب المستحدثة في التدريب والتي تُؤثر بشكل إيجابي فعال في تنمية وتطوير العديد من القدرات البدنية الخاصة مثل (السرعة القصوى، والقدرة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي، وتحمل السرعة)، وذلك من خلال أداء تدريبات سريعة ضد مقاومات متوسطة تتراوح ما بين 40% : 60% من أقصى شد للاعب. (منصور، 2007)

ويؤيد ذلك ما أظهرته نتائج الدراسة التي قام بها ياسر محفوظ الجوهري (2014م)، أن أسلوب تدريبات المقاومة بالستية تُعتبر من الأساليب الحديثة التي تُستخدم في تحسين معدل ضربات القلب، وزيادة السعة الحيوية للرتين، ورفع الكفاءة الوظيفية العامة للجسم، وتنمية وتطوير السرعة القصوى، وتحمل السرعة، والتحمل الدوري التنفسي، مما ينتج عنه بعض التغيرات الإيجابية لأجهزة الجسم المختلفة وزيادة القدرة على الإنجاز الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية. (الجوهري، 2014)

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون في المتغيرات البدنية قيد البحث يكون قد تحقق الجزء الثاني من الهدف الرئيسي للبحث، وكذا ثبت صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة، والقياسات البعدية في المتغيرات البدنية الخاصة المتمثلة في (السرعة القصوى، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، لصالح القياسات البعدية.

3/5 مناقشة نتائج اختبار (Mercato) لحكام كرة القدم

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي، والقياس البعدي في نتائج اختبار (Mercato) للعينة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي، حيث جاءت نسبة التحسن للحكم الأول في (40متر) 14.17%، و(75متر) 5.97%، وللحكم الثاني في (40متر) 13.22%، و(75متر) 5.37%، وللحكم الثالث في (40متر) 15.07%، و(75متر) 6.08%، وللحكم الرابع في (40متر) 14.29%، و(75متر) 5.76%، وللحكم الخامس في (40متر) 18.11%، و(75متر) 5.94%، وللحكم السادس في (40متر) 13.95%، و(75متر) 5.87%، وللحكم السابع في (40متر) 13.92%، و(75متر) 5.95%، وللحكم الثامن في (40متر) 14.29%، و(75متر) 6.08%.

وقد يرجع الباحثون نجاح عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (8) حكام في اجتياز اختبار اللياقة البدنية للحكام (اختبار ميركاتو لحكام كرة القدم)، نتيجة التأثير بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة بالستية وما احتوى عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية.

ويؤيد ذلك ما أشار إليه نيوتن و اخرون (2006م)، إلى أسلوب التدريب بالستي عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء تدريبات سريعة ضد مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح ما بين 30% : 60% من أقصى شد للاعب، الهدف الأساسي منها هو تحسين معدل ضربات القلب، وزيادة السعة الحيوية للرتين، ورفع الكفاءة الوظيفية العامة للجسم، وتنمية وتطوير السرعة القصوى، وتحمل السرعة، والتحمل الدوري التنفسي، مما ينتج عنه بعض التغيرات الإيجابية لأجهزة الجسم المختلفة وزيادة القدرة على الإنجاز الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية. (Newton et al., 2006)

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون في نتائج اختبار Mercato لحكام كرة القدم يكون قد تحقق الجزء الثالث من الهدف الرئيسي- للبحث، وكذا ثبت صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية، والقياسات البعدية في نتائج اختبار ميركاتو لحكام كرة القدم لصالح القياسات البعدية.

0/6 الاستنتاجات والتوصيات

1/6 الاستنتاجات: في حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية ومتوسط القياسات البعدية في تحسين المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة في (معدل ضربات القلب خلال المجهود البدني عالي الشدة، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، الكفاءة الوظيفية للجسم) لصالح متوسط القياسات البعدية.
- 2- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية ومتوسط القياسات البعدية في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (السرعة القصوى، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي) لصالح متوسط القياسات البعدية.
- 3- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية ومتوسط القياسات البعدية في نتائج اختبار Mercato لحكام كرة القدم لصالح متوسط القياسات البعدية.

2/6 التوصيات

إعتاداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثون من التوصل إليها واسترشاداً بالإستنتاجات وفي إطار حدود البحث يوصى الباحثون بما يلي:

- 1- الإهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة بالستية بطريقة مقننة على أسس علمية سليمة للحكام في مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى، لما له من تأثيرات إيجابية فعالة على تحسين بعض وظائف الأحمرة الحيوية بالجسم، وتنمية وتطوير العديد من القدرات البدنية الخاصة.
- 2- الإهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على تأثير أسلوب تدريبات المقاومة بالستية في أنشطة رياضية مختلفة، لما له من تأثيرات إيجابية فعالة على نتائج اختبار (Mercato) للياقة البدنية والوظيفية لحكام كرة القدم.

المراجع

أولاً المراجع العربية

- 1- أحمد نصر الدين سيد (2003م): "فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات" دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000م): "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- جاسم عباس (2002م): "السات الشخصية وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- 4- حسن السيد أبو عبده (2001م): "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 5- سحر رشدي محمود شبانة (2010م): "فاعلية استخدام التدريب بالستي على تطوير أقصى- قدرة عضلية للاعبات رمي الرمح"، بحث إنتاج علمي، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- 6- شريف علي طه، أحمد محمد زكي (2010م): "تأثير تدريبات القوة السريعة بالستية في تصويب منتخب العالقة في كرة اليد"، بحث إنتاج علمي، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، القاهرة.
- 7- علي محمد طلعت (2003م): "تأثير استخدام تدريب المقاومة بالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- 8- محسن على نصيف (2000م): "منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبار كوبر للحكام بكرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- 9- محمود محمد لبيب (2008م): "دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري، بالستي، على مستوى الانجاز الرقي للاعب الوثب الطويل"، مجلة كلية التربية الرياضية بأبي قير، جامعة الإسكندرية.
- 10- مفتي إبراهيم حاد (2004م): "اللياقة البدنية سلسلة معالم رياضية"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
- 11- منير محمود جاسم (2010م): "تأثير أسلوب التدريب بالستي والبليومتري على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

- 12- مهاب محمد رضا موسى (2011م): "تأثير تدريبات المقاومة البالستية على فاعلية الأداء الفني للاعبين الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 13- نجوى محمود عايد منصور (2007م): "تأثير برنامج للتدريب البالستي والمتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية لناشئات كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة.
- 14- ياسر محفوظ الجوهري (2014م): "تأثير استخدام التدريب البليومتري والتدريب البالستي على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم (دراسة مقارنة)"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، القاهرة.
- ثانياً المراجع الأجنبية

15-FIFA. (2020). *FIFA Refereeing 2020*. Zurich

16-Newton, R. U., Rogers, R. A., Volek, J. S., Häkkinen, K., & Kraemer, W. J. (2006). Four weeks of optimal load ballistic resistance training at the end of season attenuates declining jump performance of women volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 955–961. <https://doi.org/10.1519/R-5050502x.1>

اتجاهات معلمي مرحلة التعليم الأساسي نحو ممارسة الانشطة الرياضية

د. محمد علي ابو شينة

د. عبدالحكيم ضو غريبي

د. العجيلي علي الشاوش

1.1 المقدمة:

إن تقدم أي أمة يتأثر إلى حد كبير بمدى التطور العلمي والتكنولوجي الذي تصل إليه تلك الأمة وان هذا التطور يعكس مدى كفاءة وفعالية الأنظمة التدريبية والتربوية، وفي التعليم الأساسي يعتبر المعلم عنصر من العناصر التي يؤمل عليها في العمليات التربوية والتدريبية، لهذا فإن اتجاهات هؤلاء المعلمين نحو النشاط الرياضي يعد من الأمور الهامة والأساسية في بناء شخصياتهم وأن الكشف عن بعض اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي من خلال مراعاة حاجات المعلمين وميولهم يتم من خلال التفاعل بين المؤسسة ممثلة في القائمين بالعملية التعليمية والمسؤولين فيها والدراسة الجديدة في بناء مقياس للاتجاهات نحو النشاط الرياضي حيث أثبتت بعض البحوث أن مستوى اللياقة البدنية هي التي تحدد كفاءة المعلم وميوله لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وان اتجاهات المعلمين نحو النشاط الرياضي تعد مشكلة حقيقية سابقة وحاضرة .

إن أي معالجة تتناول موضوع وطبيعة نشاط المعلمين يجب ان تدخل في حسابها التغيرات التي حدثت في اتجاهات المعلمين نحو برامج النشاط الرياضي وتشكل اتجاهات المعلمين وعلاقتهم ببعضهم جانباً هاماً من جوانب المناخ التربوي بالمدرسة في تحديد مدى وإمكانية نجاح النشاط المدرسي وسير العمل فيه كما تنعكس طبيعة هذه العلاقة على اتجاهات الطلبة انفسهم الأمر الذي يحدد حجم الممارسة والمشاركة في الانشطة المدرسية باعتبار انهم يتخذون من المعلمين نموذجاً لهم وقدرة حسنة يقتدون بها (4 ص 179)

1.2 مشكلة البحث:

خلال معايشة الباحثان الدراسية في مجال التربية الرياضية لاحظوا اتجاهات المعلمين نحو ممارسة الأنشطة الرياضية اتجاهات سلبية قد تكون لأسباب نفسية أو عدم قدرة المعلم على ممارسة هذه الأنشطة، ولا ننسى إن الممارسة الرياضية لها فائدة تعود على الفرد بالمنفعة بدنيا وعقلياً واجتماعياً ونفسياً وانها تساعد في بناء الشخصية لتكوين علاقات مع الآخرين، وأن تقدم أي مجتمع يكون بوعيم بفوائد ممارسة الانشطة الرياضية وان اتجاهات المعلمين نحو ممارسة النشاط الرياضي له دور مهم في تطوير مستوى اللياقة البدنية الامر الذي يساعد في تطوير المهارات المختلفة للمعلمين باعتبار ممارسة النشاط الرياضي له فوائد لا تحصى على صحة الفرد.

3.1 أهمية البحث:

تساهم الاتجاهات بدور فعال في تطور وتقدم التربية البدنية في مختلف قطاعات المجتمع إذا ما عززت بشكل إيجابي عن طريق معالجة الاتجاهات السلبية لدى المجتمع وخاصة لدى المعلمين بتعريف بقيمة وأهمية التربية الرياضية في المجتمع وتوجيه الأنظار إلى التربية البدنية وأن لها فوائد عديدة جسمية ونفسية وعقلية كونها جزءاً من حياتنا وتكمن أهمية البحث على التعرف على اتجاهات المعلمين نحو الأنشطة الرياضية.

4.1 هدف البحث:

يهدف البحث إلى :-

- التعرف على اتجاهات معلمي التعليم الأساسي نحو الأنشطة الرياضية.

4.1 فروض البحث:

يفترض الباحثان أن هناك اتجاهات سلبية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

6.1 مصطلحات البحث:

1: الاتجاهات: إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة.

2: الاتجاهات النفسية: مُحصلة عمليات تفاعل مُعقدة بين الفرد وبين معالم بيئته الاجتماعية.

أولاً: الدراسات النظرية

1.2 مفهوم الاتجاهات:

يحتل موضع الاتجاهات أهمية خاصة في علم النفس الاجتماع، وعلم النفس التربوي، فالاتجاهات النفسية الاجتماعية من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية، وهي في نفس الوقت من أهم دوافع السلوك التي تؤدي دوراً أساسياً في ضبطه وتوجيهه. وكما هو معلوم، أن من أهم وظائف التربية بصفة

عامة، أن تكون لدى الناشئة اتجاهات تساعدهم على التكيف مع متطلبات العصر، وأن تعمل على تغيير الاتجاهات غير المرغوبة، والتي قد تعوق تطور المجتمع.

لقد اصبح اهتمام الباحثان بهذا الموضوع، يتجاوز حدود العملية التربوية في حد ذاتها، دراسة دور المدرسة في الارتقاء المعرفي والوجداني والاجتماعي للفرد، ومدى الصلة بين متغيرات البيئة التربوية وبين التنشئة الاجتماعية.

لا يوجد تعريف موحد لمفهوم الاتجاهات النفسية، وعلى الرغم من عدم الاتفاق الكامل بين باحثي علم النفس الاجتماعي حول ما يسمى بالاتجاه إلا انه هناك قاسم مشترك يجمع بين أكثر التعريفات المعاصرة لهذا المصطلح، إذ أنّ معظمها يصب في أن الاتجاه عبارة عن مجموعة من الأفكار والمشاعر والادراكات والمعتقدات حول موضوع ما^(4: ص20)

إن أدق واشتمل تعريف للاتجاه النفسي هو تعريف عالم النفس "جور دن البورت الذي يصف الاتجاه بأنه إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي- مؤثراً وموجهاً لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام. ويعرف "بوجاردس" الاتجاه انه ميل الفرد الذي ينجح سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة أو بعيداً عنها متأثراً في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعاً لقرينه من هذه أبعده عنها^(6: ص43)

2.2 أنواع الاتجاهات:

الاتجاه القوي: يبدو الاتجاه القوي في موقف الفرد من هدف الاتجاه موقفاً حاداً لا رفق فيه ولا هوادة، فالذي يرى المنكر بغضب ويشور ويحاول تحطيمه إنما يفعل ذلك لأن اتجاهه قويا يسيطر على نفسه.

الاتجاه الضعيف: هذا النوع من الاتجاهات يتمثل في الذي يقف من هدف الاتجاه موقفاً ضعيفاً رخواً خانعاً مستسلاً، فهو ذلك لانه لا يشعر بشدة الاتجاه كما يشعر بها الفرد في الاتجاه القوي.

الاتجاه الموجب: هو الاتجاه الذي يجنح بالفرد نحو شيء ما (أي إيجابي).

الاتجاه السلبي: هو الاتجاه الذي يجنح بالفرد بعيداً عن شيء آخر (أي سلبي).

الاتجاه العلني: هو الاتجاه الذي لا يجد الفرد حرجاً في إظهاره والتحدث عنه أمام الآخرين.

الاتجاه السري: هو الاتجاه الذي يحاول الفرد إخفائه عن الآخرين ويحتفظ به في قرارة نفسه بل ينكره أحياناً حين يسأل عنه.

الاتجاه الجماعي: هو الاتجاه المشترك بين عدد كبير من الناس، فإعجاب الناس بالأبطال اتجاه جماعي.

الاتجاه الفردي: هو الاتجاه الذي يميز فرد عن آخر، فإعجاب الإنسان بصدق له اتجاه فردي.

الاتجاه العام: هو الاتجاه الذي ينصب على الكليات وقد دلت الأبحاث التجريبية على وجود الاتجاهات العامة، فأثبتت إن الاتجاهات الحزبية السياسية تتسم بصفة العموم، ويلاحظ أنّ الاتجاه العام هو أكثر شيوعاً واستقراراً من الاتجاه النوعي.

الاتجاه النوعي: هو الاتجاه الذي ينصب على النواحي الذاتية، وتسلك الاتجاهات النوعية مسلكاً يخضع في جوهره لإطار الاتجاهات العامة وبذلك تعتمد الاتجاهات النوعية على العامة وتشتق دوافعها منها.

3.2 مكونات الاتجاهات النفسية: (7: ص81)

إنّ عملية تكون أو اكتساب الاتجاهات النفسية هي عملية دينامية، أو هي محصلة عمليات تفاعل معقدة بين الفرد وبين معالم بيئته الفيزيائية والاجتماعية؛ بحيث يمكن عبر القنوات المتعددة لهذا التفاعل، امتصاص واكتساب الاتجاهات النفسية. ويمكن حصر مكونات الاتجاهات النفسية في: **المكون المعرفي:** يتمثل في كل ما لدى الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات وأفكار تتعلق بموضوع الاتجاه ويشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الاتجاه.

المكون الانفعالي: يتجلى من خلال مشاعر الشخص ورغباته نحو الموضوع، ومن إقباله عليه أو نفوره منه، وحبه أو كرهه له.

المكون السلوكي: يتضح في الاستجابة العملية نحو الاتجاه بطريقة ما، فالانجذاب كوجهات سلوك للإنسان تدفعه إلى العمل على نحو سلبي عندما يمتلك اتجاهات سلبية لموضوعات أخرى.

4.2 وظائف الاتجاهات النفسية: (8: ص32)

1: ينعكس على سلوك الفرد في أقواله وأفعاله وتفاعله مع الآخرين.

2: ينظم العمليات الدفاعية والانفعالية والادراكية والمعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه.

3: يسر للفرد القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة.

4: يوضح العلاقة بين الفرد وعالمه الاجتماعي.

5: يوضح استجابات الفرد للأشخاص والأشياء والموضوعات بطريقة تكاد تكون ثابتة.

6: تحمل الفرد على أن يحس ويدرك ويفكر بطريقة محددة إزاء موضوعات البيئة الخارجية.

7: يعبر الاتجاه المعلن عن مساهمة الفرد لما يسود مجتمعه من معايير وقيم ومعتقدات.

5.2 نمو الاتجاهات:

هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الاتجاهات ونحوها وندرج في ماياتي أهمها:

1: تأثير الوالدين.

2: تأثير الأقران.

3: تأثير التعليم.

4: تأثير وسائل الإعلام.

5: تأثير المعايير الاجتماعية.

6: تأثير الخبرات الشخصية.

7: تأثير ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه.

6.2 مبادئ أساسية لتغيير الاتجاهات النفسية (9 ص 19)

من المعروف أن الاتجاهات النفسية يتم اكتسابها وتكونها عن طريق عمليات التعلم، وأنها تتسم بالاستقرار والدوام النسبي. لكن ذلك لا يعنى استحالة تغييرها أو تعديلها؛ إذ يمكن تغيير الكثير من اتجاهات الأفراد نحو الموضوعات المختلفة، من خلال برامج محددة تستهدف تغييرات معينة في الاتجاه النفسي للفرد بصورة أو بأخرى وعلى هذا الأساس ينبغي مراعاة جملة من المبادئ الأساسية في أي فرد محاولة تستهدف تغيير الاتجاهات للأفراد من بينها:

1: تقديم معلومة جديدة للفرد المراد التأثير فيه.

2: توجيه الرسالة مباشرة إلى موضوع الاتجاه، بالتنوير أو الترغيب.

3: يجب التعامل مع الرسالة المراد استخدامها في تغيير الاتجاهات.

4: بموضوعية مع كل الخصائص الإيجابية والسلبية لموضوع الاتجاه المراد تغييره.

5: إدراك أن هناك اتجاهات قوية أو محورية لها ثقل كبير في تحديد أدوار الفرد في الحياة.

ثانياً: البحوث المرتبطة:-

دراسة نزار حسن جعفر النفاخ (2008) (8)

عنوان الدراسة (اتجاهات طالبات الاقسام الأخرى من غير الاختصاص نحو التربية البدنية).

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث : تم تحديد مجتمع البحث وهن طالبات كلية التربية جامعة الكوفة .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 100 طالبة توزعت على الاقسام (الجغرافيا - التاريخ - الكيمياء - الفيزياء - الرياضيات - علوم الحياة -

الحاسبات)

أهم النتائج :

1- اتجاهات طالبات اقسام كلية التربية للبنات تشير إلى أن اتجاهاتهم إيجابية نحو التربية البدنية .

2- حقق قسم علوم الحياة أعلى اتجاه نحو التربية البدنية

3- حقق قسم الكيمياء أقل اتجاه نحو التربية البدنية .

دراسة فائق حسن ابو حلجة - عربي حمودي المغربي (1996) (2)

عنوان الدراسة (اتجاهات مديري المدارس في محافظة الزرقاء نحو درس التربية الرياضية من وجهة مدرسي التربية الرياضية)

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث : تم تحديد مجتمع البحث من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية بمدارس محافظة الزرقاء .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من (147) مدرساً ومدرسة للتربية الرياضية

أهم النتائج :

1- اتجاهات مديري مدارس الزرقاء نحو درس التربية الرياضية جاءت إيجابية حسب مدرسي التربية الرياضية .

2- عدم وجود فروق بين اتجاهات مديري المدارس تعزى للجنس على جميع محاور الاستبيان باستثناء محور الانشطة والدعم المالي ولصالح الذكور .

3- عدم وجود فروق بين اتجاهات مديري المدارس الحكومية والاهلية باستثناء محور التقويم .

إجراءات البحث :-

1.3 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، لمناسبته وطبيعة الدراسة ، نظراً لكون الاسلوب المسحي هو أحد أنواع الدراسات الوصفية ، ويقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره ويهتم بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات

4.3 مجتمع البحث: اقتصر البحث الحالي على معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية العزيزية.

5.3 عينه البحث: تم اختيار عينه البحث عشوائياً من بين بعض المدارس وكان عددهم 130 معلماً وقد مثلوا مدارس (حمزة بن عبدالمطلب، خالد بن الوليد ، الساعدية الشرقية، اولاد عوين)

المجال المكاني: مدارس التعليم الأساسي ببلدية العزيزية.

المجال الزمني: العام الدراسي 2019 - 2020 م

2.3 أدوات البحث: استخدم الباحثان مقياس ادجنجتون لقياس الاتجاهات والذي صورته العربية (محمد حسن علاوي) والذي يتكون من (44) عبارة وقد تم أخذ (30) عبارة فقط من هذا المقياس (15) عبارة إيجابية (15) عبارة سلبية وأرقام العبارات الإيجابية:

العبارات السلبية:

وأوزان العبارات الإيجابية هي أوافق (3) غير متأكد (2) غير موافق (1).

أوزان العبارات السلبية هي أوافق (1) غير متأكد (2) غير موافق (3).

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات (30) عبارة والحد الأقصى لدرجات المقياس هي (90) درجة.

وكلمة اقرب الفرد من هذا الحد كلما دل ذلك على اتجاهاته الإيجابية العالية نحو التربية البدنية.

3.3 الأسس العلمية للاختبار : تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبار كما يلي:

1: الصدق: تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين للتأكد من مدى صلاحيته على أفراد عينه البحث وقد أشارت آرائهم بحذف بعض العبارات من المقياس الكلي (44) وجعلها (30) عبارة فقط.

2: الثبات: تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق المقياس ومن ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة عشوائية قوامها (4) معلمين من مرحلة التعليم الأساسي ببلدية العزيزية (مدرسة خالد بن الوليد) حيث تم توزيع الاستمارات على العينة الاستطلاعية يوم (الأحد) بتاريخ 2020/10/4 م.

الساعة 11 صباحاً. وبعد أسبوع تم إعادة توزيع الاستمارة على نفس المعلمين في نفس اليوم ونفس التوقيت وعمل الباحثان على توحيد الظروف من الاختبارين الأول والثاني.

بلغ معامل الارتباط بين الاختبارين (0.84) مما يدل على ان المقياس على درجة عالية من الثبات.

التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صلاحية الاستمارة وإجراء التجربة الاستطلاعية تم توزيع الاستمارة يوم (الأحد الساعة 11 صباحا الموافق 10/18 / 2020 م)

الوسائل الإحصائية:

النسبة المئوية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

عرض النتائج ومناقشتها :-

جدول رقم (1) يوضح العبارات الإيجابية واتجاهات المعلمين بالنسبة المتوقعة .

م.ر	المدرسة	موافق	غير متأكد	غير موافق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	حمزة بن عبد المطلب	23(57.5%)	8 (20%)	9(22.5%)	575.	0.88
2	خالد بن الوليد	6(40%)	2(13.3%)	7(46.6%)	4.	0.67
3	الساعدية الشرقية	37(81%)	5(12.5%)	3(6.6%)	822.	0.84
4	اولاد عوين	22(73.3%)	5(16.6%)	3(10%)	733.	0.80

من خلال الجدول رقم (1) للعبارات الإيجابية كانت نتائج مقياس الاتجاه المطبق على المعلمين كالآتي:

مدرسة حمزة بن عبدالمطلب وكانت النسبة مئوية بالموافقة قد بلغت 57.5%، ومدرسة خالد بن الوليد بلغت 40 %، ومدرسة الساعدية الشرقية قد بلغ 81 %، ومدرسة اولاد عوين قد بلغت نسبته 73.3% ونجد أن من خلال النسب المتوقعة أن مدرسة الساعدية الشرقية هي أعلى نسبة يليها مدرسة اولاد عوين ثم حمزة بن عبدالمطلب وأخيراً مدرسة خالد بن الوليد.

الجدول رقم (2) يوضح العبارات السلبية واتجاهات المعلمين بالنسبة المتوقعة

م.ر	المدرسة	موافق	غير متأكد	غير موافق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	حمزة بن عبد المطلب	5(12.5%)	3(7.5%)	32(80%)	.125	0.59
2	خالد بن الوليد	3(20%)	2(13.3%)	10(66.6%)	.2	0.66
3	الساعدية الشرقية	4(88.8%)	3(6.6%)	38(84.4%)	.088	0.82
4	اولاد عوين	5(16.6%)	6(20%)	19(63.3%)	.166	0.63

والجدول رقم (2) للعبارات السلبية كانت نتائج مقياس الاتجاه المطبق كالآتي: مدرسة حمزة بن عبدالمطلب ما نسبته 80% بعدم الموافقة، ومدرسة خالد بن الوليد 66%، وأعلى نسبة كانت مدرسة الساعدية الشرقية حيث بلغت 84.4% بعدم الموافقة وكانت نسبة مدرسة اولاد عوين 63.6% . من خلال الجدولين السابقين اتضح أن اتجاهات المعلمين نحو ممارسة الأنشطة كانت إيجابية، حيث حققت مدرسة الساعدية الشرقية أعلى اتجاه إيجابي ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المعلمين في هذه المدرسة من المشاركين في النشاط المسائي الذي يتم إقامته في الفترة المسائية في هذه المدرسة نظراً لإقامة دوريات داخل المدرسة.

واللعب هو مجموعة من الأنشطة الحركية مما يزيد فهم المعلمين للأنشطة الرياضية وضرورتها.

وحققت أقل مدرسة للاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية مدرسة خالد بن الوليد ويعزو الباحثان ذلك لعدم ثقافتهم بممارسة الأنشطة الرياضية لعدم وجود نشاط داخل المدرسة وأغلب المعلمين تخصصهم غير مرتبط باللعب مما يقلل من فرص التعرف على الأنشطة الرياضية وفوائدها.

ويتفق الباحثان مع (محمود السيد) ان الاتجاهات واحدة من مواضيع علم النفس الرياضي، اذ ان اهمية دراسة الاتجاهات وتحديدتها ومعرفتها تعود للدور الفاعل الذي تؤديه في تحريك السلوك وتوجيهه الوجهة المعينة والمقصود هنا على صعيد الفرد او المجتمع ، لذلك تعتبر محددات ومؤشرات لسلوكنا ونشاطنا في حياتنا اليومية (1)

ويرى (ياسين علوان و إيمان شهاب) ان مشكلة اتجاهات المدرسات والمدرسين من المواد الاخرى نحو التربية البدنية تتطلب البحث والتوضيح لكافة الابعاد المتضمنة لها في توضيح هذه الابعاد حتى يمكن مواجهة الاتجاهات السلبية نحو التربية الرياضية والعمل على كسب ومؤازرة اعضاء هيئة تدريس المواد الاخرى للتربية الرياضية (10)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- 1: درجات اتجاهات معلمي مرحلة التعليم الأساسي ببلدية العزيزية حسب مقياس ادجنجتون تشير إلى أنّ اتجاهاتهم إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 2: حققت مدرسة الساعدية الشرقية أعلى اتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 3: حققت مدرسة خالد بن الوليد أقل اتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 4: إن التربية الرياضية في نظر المعلمين الذين لا يمارسون النشاط الرياضي ذات فائدة صحية وتربوية.

التوصيات:

- 1: زيادة الوعي الاجتماعي بفائدة ممارسة الرياضة للجنسين على حد سواء عن طريق عمل الندوات ووسائل الإعلام وأصدر الكتب التي توضح فائدة ممارسة الأنشطة.
- 2: تشجيع المعلمين بأهمية الرياضة واعطائهم الفرصة لممارسة النشاط الرياضي خارج الدرس.
- 3: إجراء بحوث مشابهة لعلمي مرحلة التعليم الأساسي لمدارس أخرى وعلى شريحة القطاعات الأخرى في المجتمع.
- 4: عمل أسبوع رياضي يشارك المعلمين فيه مع توفير البيئة المناسبة لهم من صالات وميادين مغلقة.

قائمة المصادر والمراجع

- 1- ابو النيل محمود السيد : علم النفس الاجتماعي ، دراسات عربية وعالمية القاهرة ، مطابع دار الشعب 1984
- 2- فائق حسن ابو حليلة - عربي حمودي المغربي : اتجاهات مديري المدارس في محافظة الزرقاء نحو درس التربية البدنية - بحث منشور - مجلة دراسات في العلوم التربوية مجلة 23 العدد الاول 1996
- 3 محمد صبحي حسنين : المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرسي المرحلتين الاعدادية والثانوية ، بحث 1989
- 4 محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، القاهرة 1983 -
- 5 معيوف دنون : علم النفس الرياضي ، الموصل. دار المكتب للطباعة، 1974 -
- 6 - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي - دار المعارف القاهرة. 1980.
- 7 - نزار الطالب : علم النفس الرياضي - الموصل، 1984.
- 8 - نزار حسين جعفر : اتجاهات طالبات الأقسام الأخرى من غير الاختصاص نحو التربية البدنية - مجلة العلوم والتربية جامعة بابل العدد السابع، 2008 المجلد الأول.
- 9 - وديع ياسين : علم النفس الرياضي - الموصل - دار المكتب للطباعة، 1999.
- 10 - ياسين علوان اساعيل ،إيمان شهاب : اتجاهات مدرسات ومدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية تبعاً لحجم الممارسة الرياضية ،مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل 2008

عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة – المنطقة الوسطى – ليبيا

د. مصعب مفتاح الشريف د. عبد السلام صالح انبيص د. سامي مسعود سحجون

المقدمة واهمية البحث:

يضل الأداء المهني لعضو هيئة التدريس وتطوره وتهيئة الظروف والعوامل المناسبة له للقيام بمهامه التدريسية، وخلق مناخاً علمياً يساعده على الإبداع والابتكار الشغل الشاغل لأغلب الجامعات العالمية، باعتباره اهم الركائز في العملية التعليمية. يذكر مجدي يونس (2014) أن الارتقاء بالمستوى المهني لأعضاء هيئة التدريس بواسطة استخدام الطرق والأساليب الحديثة من شأنه ان يؤدي الى رفع كفاءة العملية التعليمية، وبالتالي ينعكس ذلك تحسین جودة مخرجات التعليم الجامعي. (208:9)

ومن المعلوم ان الدور الأساسي للأستاذ الجامعي هو محاولة الوصول الى افضل الطرق والأساليب التدريسية للمقررات الدراسية ومعرفة اهم العناصر المساهمة في نجاح الدرس لتسهيل عملية اصال المعلومات للطلاب على الوجه الاكمل.

يؤكد بدر رفعت سليمان(2008) ان التغيرات التي تحدث في طبيعة مناهج التربية البدنية تتطلب من الأستاذ الجامعي دوراً جديداً يمثّل في قدرته على اختيار اساليب تدريسية وانشطة منهجية ووسائل تعليمية وتكنولوجية مناسبة، تساعده على اداء عمله، إضافة لامتلاكه لكفايات تدريسية تتعلق بالجانب المعرفي وكفايات تتصل بالإنجاز، والعمل على تميّتها والتدريب عليها (7:1)

كما ان ادراك الأستاذ الجامعي لعناصر التدريس الفعال مطلباً مهماً من متطلبات العملية التدريسية، لما لها من دور في تحفيز عضو هيئة التدريس على الوصول بالدرس الى افضل مستوياته من ناحية الإنجاز ضمن الوقت والإمكانيات المتاحة، واهدات تغيرات ايجابية في المواقف التعليمية، والذي بدوره ينعكس على الطالب والاستاذ والجامعة على حد سواء.

يذكر سلامة طناش (1994) بأن العديد من الدراسات التي اجريت على التعليم الجامعي الفعال في تدريس المواد العملية ركزت على العلاقة بين تمكن عضو هيئة التدريس من المادة العملية التي يقوم واتجاهاته وقدراته وسلوكياته داخل المحاضرة. (173:3)

ويعتبر موضوع فاعلية التعليم الجامعي وتحسين مخرجات العملية التعليمية يعتبر من اهم المواضيع والتي تعنى بها المؤسسات التعليمية ويكمن اهمية هذا البحث كونه يتعدى محاولة معرفة اساليب وطرق التدريس للمواد العملية في التربية البدنية الى البحث عن اهم عناصر التدريس الفعال لهذه المواد العملية، ومن هنا يرى الباحثون ان يكون هذا البحث محاولة لعله يضيف شيء في مجال تحسين جودة مخرجات العملية التعليمية احساساً منهم بالحاجة الى مثل هذه الابحاث.

مشكلة البحث:

حجم التحصيل العلمي لعضو هيئة التدريس على اهميته قد لا يكون كافياً للقيام بمهامه التدريسية، إذ اصبح من الضروري على الاستاذ الجامعي ان يكون على دراية عالية بمتطلبات كل مادة يقوم بتدريسها، لما للمقررات الدراسية من تنوع وخصوصية، ناهيك عن تمايز المواد العملية بكليات التربية الرياضية عن النظرية من حيث طبيعة المادة العملية وتنوع طرق واساليب تدريسها.

يذكر عبد السلام النداف وعلي ابو زرع (2003) انه وبرغم من تطور الاساليب التدريسية في التربية البدنية لايزال هناك حاجة الى المزيد، وذلك لمعرفة اهم العوامل التي تساعد في تدريس هذه المواد، وسبب تلك الحاجة التنوع الموجود في طبيعة المواد التدريسية، وتنوع مجتمع الطلاب من حيث اختلاف قدراتهم البدنية والمهارية والميول والرغبات. (283:6)

وتزداد اليوم الحاجة الى اعادة النظر في واقع طرق تدريس المواد العملية بكليات التربية البدنية والرياضية، والوقوف على اهم العوامل التي تساعد الأستاذ الجامعي في تنفيذ محاضراته العملية بشكل فعال، وضمان وصول المعلومات للطلاب بالقدر المطلوب، وصولاً الى اعلى درجات الجودة في مخرجات العملية التعليمية. يؤكد بدر سليمان (2008) على أن امتلاك عضو هيئة التدريس للكثير من المهارات التدريسية - منها ما يتعلق بطريقة عرض الدرس وتطبيقه، وإدارة وتنظيم المحاضرة، إضافة الى توفر الإمكانيات المادية المناسبة - يؤدي الى اخراج الدرس بالشكل المطلوب، وهذا ما يعبر عنه بالتدريس الفعال. (8:1)

وبناء على اهمية أن يكون الأستاذ الجامعي على علم بأهم عناصر التدريس الفعال للمواد العملية في التربية البدنية والرياضية، يرى الباحثون - ومن خلال عملهم داخل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة المرقب، وكذلك العمل كمتعاونين في بعض كليات التربية البدنية والرياضية بليبيا - أن تكون هناك بحث يهتم بدراسة عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بالكليات البدنية والرياضية، خصوصاً مع ندرة الأبحاث في هذا المجال محلياً،

إضافة لذلك فقد لاحظ الباحثون أيضا من خلال عملهم، وجود ضعف في مستوى مخرجات العملية التعليمية للمواد العملية؛ ومن خلال ما تقدم كان من الضروري إجراء هذه الدراسة للوقوف على عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقة الوسطى بليبيا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف عما يجب ان يتوافر من عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - المنطقة الوسطى - ليبيا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس، في مجالات البحث (المتعلقة بعرض وتطبيق الدرس، النواحي التنظيمية والإدارية، الامكانيات المادية والتقنية)

وذلك من خلال التعرف على

1. عناصر التدريس الفعال للمواد العملية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - المنطقة الوسطى - ليبيا
2. تأثير متغيرات الكلية التي يتبعها عضو هيئة التدريس على عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - المنطقة الوسطى - ليبيا.

أسئلة البحث:

لتحقيق الأهداف حاولت البحث الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - المنطقة الوسطى - ليبيا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في عناصر التدريس الفعال في مجالات البحث من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - المنطقة الوسطى - ليبيا تعزى لاختلاف الكلية التي يتبعها عضو هيئة التدريس؟

مصطلحات البحث:

التدريس الفعال: تعرفه سهيلة الفتلاوي (2003) (5) "هو تلك المقدرة المتكاملة التي تشمل مجمل مفردات المعرفة والمهارات والاتجاهات اللازمة لأداء مهمة ما أو جملة مترابطة من المهام بنجاح وفعالية"
 أما كمال زيتون (2003) (8) فيعرف التدريس الفعال: بأنه "مجموعة من الأنشطة والإجراءات التي يقوم بها المعلم في البيئة المدرسية عن قصد بهدف الوصول إلى نتائج مرضية في مجال التدريس دون إهدار في الوقت أو الطاقة".
تعريف اجرائي: عناصر التدريس الفعال: هو مجموعة من المهارات والقدرات التدريسية يمتلكها الأستاذ الجامعي تقوده لتنفيذ درس معين بالشكل الذي يضمن له تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة ضمن الإمكانيات المتاحة.
الدراسات المرتبطة: من خلال اطلاع الباحثون على عدد من الدراسات السابقة تم اعتماد بعضها كدراسات ذات علاقة مرتبطة بموضوع البحث وهي:

دراسة سلامة يوسف طناش(1999) (3) وعنوانها "الأداء التعليمي الجامعي الفعال من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس، في الجامعات الأردنية" والتي هدفت الى التعرف على الأداء التعليمي الجامعي الفعال من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس وتكونت عينة الدراسة من (288) عضوة هيئة تدريس. بينت النتائج بأنها لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لوجهات نظر أعضاء هيئة التدريس في مجالات الأداء التعليمي الجامعي الفعال وفقا لمتغير الرتبة الأكاديمية وطبيعة العمل وسنوات الخبرة، بينما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لوجهات نظر أعضاء هيئة التدريس في مجالات الأداء التعليمي الجامعي الفعال وفقا لمتغير الجنس والكلية والوضع الأكاديمي.

دراسة عبدالسلام النداف، علي أبو زعم (2003) (6) وعنوانها "دراسة تحليلية لأهم عناصر التدريس الفعال للمواد العملية في التربية الرياضية" هدفت الدراسة الى التعرف إلى آراء معلمي التربية الرياضية حول مبادئ التدريس الفعال في التربية الرياضية ومدى تأثيرها على العملية التدريسية، وتكونت عينة الدراسة من (105) معلما ومعلمة، من معلمي التربية الرياضية في مديريات جرش وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية استخدم الباحث المهج الوصفي والاستبانة كأداء لجمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة ان ممارسة مبادئ التدريس الفعال من وجهة نظر معلمي ومعلمات التربية الرياضية تقع ضمن الوسط كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق بين تقديرات معلمي التربية الرياضية لممارستهم لمبادئ التدريس الفعال تعزى لمتغيري الجنس، وسنوات الخبرة.

دراسة بدر رفعت سلمان (2008) (1) وعنوانها "عناصر التدريس الفعال للمواد العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية" هدفت الدراسة الى التعرف على عناصر التدريس الفعال للمواد العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، إضافة إلى التعرف على دور متغيرات الجنس ونوع المادة العملية والمستوى الدراسي لتحديد هذه العناصر، وتكونت عينة الدراسة من طلبة كلية التربية

الرياضية للسنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة والبالغ عددهم (99) طالباً وطالبة. استخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الاستبانة لجمع المعلومات، وأظهرت نتائج الدراسة أن عناصر التدريس الفعال كانت متوسطة على مجالات عرض المحتوى، تطبيق الدرس، والنواحي التنظيمية والإدارية، وسلوكيات المدرسة، والتحفيز، والتقييم، كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في عناصر التدريس الفعال للمواد العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية تبعاً لمتغيرات الجنس، ونوع المادة الدراسية، والمستوى الدراسي.

دراسة براكستون وآخرون (1992)، (Braxton, et al) (10) وعنوانها " معايير أداء التدريس في الأوساط الأكاديمية" وأظهرت نتائج الدراسة الى أن هناك خمسة وعشرين سلوكاً لدى أعضاء هيئة التدريس تشكل في مجموعها السلوكيات التدريسية المعيارية للدلالة على فاعلية الأداء التدريس الفعال وقد اشتملت هذه السلوكيات مجالات عدة وهي: ممارسات الامتحانات والعلامات، والممارسات خارج قاعة المحاضرة، والعلاقات مع الزملاء، كما وان حجماً من المؤشرات حول تأثير طرائق التدريس والواجبات التعليمية، ومتطلبات التعليم، وحجم العمل المطلوب كان له دور في تشكيل اتجاهات الطلبة نحو التعليم في المساقات التي يدرسون.

دراسة رنك وفرنش و لي وسولمون (1994) (Rink, j French .k lee .a and Solomon) (11) وعنوانها "مقارنة العناصر التدريسية الفعال بين معلمي التربية الرياضية ذوي الخبرات التدريسية وطلبة السنة الرابعة في تخصص التربية الرياضية" هدفت الدراسة الى مقارنة عناصر التدريس الفعال بين معلمي التربية الرياضية ذوي خبرات تدريسية لسنوات عديدة وطلبة السنة الرابعة في تخصص التربية الرياضية المشاركين في برنامج إعداد المعلمين وطلبة التربية الرياضية غير المشاركين في برنامج إعداد المعلمين. وتم إجراء الدراسة في جامعة لوزيانا الحكومية وجامعة ساوث كارولينا على عينة قوامها (5) معلمين و (26) طالباً من تخصص التربية الرياضية غير المشاركين في برنامج إعداد المعلمين و (26) طالباً مشتركاً في برنامج إعداد معلم التربية الرياضية. وأظهرت نتائج الدراسة الى وجود اختلاف في تحديد عناصر التدريس الفعال بين الطلبة المشتركين في برنامج إعداد المعلمين والطلبة غير المشتركين في برنامج إعداد المعلمين، وكذلك بين المعلمين ذوي الخبرات التدريسية وبين طلبة كلية التربية الرياضية كلاً على حده.

إجراءات البحث:

منهج البحث : قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للملائمة طبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من الاساتذة الجامعيين بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة (جامعة المرقب، جامعة مصراته، جامعة الزنتونة) للعام الجامعي 2020/2019 م ، والبالغ عددهم "72" استاذ جامعي والجدول رقم (1) يوضح توزيع مجتمع البحث على الجامعات الثلاث قيد البحث:

جدول رقم (1) توزيع مجتمع البحث على الجامعات الثلاث قيد البحث.

ت	الجامعة	العدد
1	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المرقب	25
2	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراته	25
3	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزنتونة	22
	العدد الكلي	72

عينة البحث : تكونت عينة البحث من عدد "60" أستاذ جامعي بكليات المذكورة آفاً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وبنسبة (83%) من مجتمع البحث، حيث تم توزيع 60 استمارة الاستبيان ، ثم استرجاع 58 استمارة وبعد مراجعتها ثم استبعاد 11 استمارة غير صالحة ، لتصبح عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي 47 استمارة.

أداة جمع البيانات:

استمارة الاستبيان : من خلال الاطلاع على دراسات تناولت عناصر التدريس الفعال كدراسة (النداف وآخرون، 2003) (6) ودراسة (مناور، 2000) (4) ودراسة (Rink, Frech, lee & Solmon, 1994) (11)، قام الباحثون بإعداد استمارة الاستبيان لتحقيق أهداف البحث حيث تكونت الاستمارة من ثلاث محاورهم:

- المحور الأول: ويتعلق بدراسة النواحي المتعلقة بعرض وتطبيق الدرس ويضم 9 عبارات.
- المحور الثاني: ويتعلق بدراسة النواحي التنظيمية والإدارية ويضم 9 عبارات.

• المحور الثالث: ويتعلق بدراسة الإمكانيات المادية والتقنية ويضم 9 عبارات.

التحقق من صدق أداة البحث: تعد الأداة صادقة إذا تمكنت من قياس ما صُممت لقياسه ، وحددت مدى صلاحية درجاته للقيام بتفسيرات مرتبطة بالمجال المراد قياسه ، وقد تم التحقق من صدق الاداة من خلال :

أ . **التحقق من صدق المحتوى لأداة البحث :** تم عرض الاستمارة على (5) محكمين من المتخصصين في مجال طرق التدريس لإبداء رأيهم فيها سواء بالتعديل أو بالحذف أو الاضافة من خلال المقابلة الشخصية، حيث تمت موافقة السادة المحكمين علي المحاور بنسبة 100% والعبارات بنسبة تراوحت ما بين 80% - 100%، وفي ضوء الملاحظات التي أبدأها المحكمون، قام الباحثون بإجراء التعديلات التي أُنقِ عليها بتعديل صياغة بعض العبارات، حتى تكون الأداة الرئيسية لجمع البيانات أكثر وضوحاً وملائمةً لقياس ما وضعت من أجله.

ب. **التحقق من صدق الاتساق الداخلي :** تم احتساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لعبارات المحور الذي تنتمي إليه حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين درجة عبارات محور النواحي المتعلقة بعرض وتطبيق الدرس والدرجة الكلية للمحور ما بين (0.591 - 0.921) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 الأمر الذي يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

بينما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور النواحي التنظيمية والإدارية والدرجة الكلية للمحور ما بين (0.624 - 0.950) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

في حين تراوحت معاملات الارتباط بين درجة عبارات محور الإمكانيات المادية والتقنية والدرجة الكلية للمحور ما بين (0.728 - 0.851) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

التحقق من ثبات أداة البحث : تم حساب معامل الثبات لأداة البحث من خلال حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان، حيث تم توزيع الاستمارة على 7 أستاذ جامعي بالجامعات قيد البحث وتمتع محاور الاستبيان بمعامل ثبات عالي، وأن معامل ثبات كل محور على حدة (0.823، 0.799، 0.756) وهو أقل من معامل ثبات الاستبيان والذي يساوي (0.832) مما يدل على أن حذف أي محور سيؤثر سلباً على المقياس ككل، وهذا يعني أن جميع المعاملات ذات قيمة عالية لأن جميعها أعلى بكثير من 0.50، وهي "القيمة الدنيا المقبولة لمعامل ألفا كرونباخ".

وهو ما أشار إليه عبد العزيز الكريديس (2008) بأن هذه القيمة تعد مؤشراً لصلاحية أداة البحث للتطبيق بغرض تحقيق أهدافها من خلال الاجابة على أسئلتها، مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي يمكن أن تسفر عنها عند تطبيقها. (7 : 127)

مفتاح التصحيح: تم تصحيح استجابات أفراد عينة البحث من خلال استخدام مقياس ليكرت الخماسي لدرجة الموافقة حسب التنوع (موافق بشدة ، موافق، إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) حيث تم تحديد القيمة التي تناظر هذه الاستجابات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

جدول رقم (2) تصحيح استجابات أفراد عينة البحث وتحديد القيمة التي تناظر هذه الاستجابات

المستوى الاستجابة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي
غير موافق بشدة	20% -	1.00 > - 1.80
غير موافق	36% -	1.80 > - 2.60
إلى حد ما	52% -	2.60 > - 3.40
موافق	68% -	3.40 > - 4.20
موافق بشدة	84% - 100%	4.20 - 5.00

الدراسة الاستطلاعية : تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية قوامها "7" أساتذة جامعيين من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من الكليات المختارة قيد البحث، حيث تم توزيع الاستمارة على العينة المختارة خلال من 5 / 1 / 2020م إلى 9 / 1 / 2020م بهدف إيجاد المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات (استمارة الاستبيان).

الدراسة الأساسية: قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية خلال الفترة من 22 / 1 / 2020م إلى 23 / 2 / 2020م والجدول رقم (3) يوضح توزيع أداة البحث على العينة الأساسية .

جدول رقم (3) توزيع أداة البحث.

ت	الجامعة	الموزع	الفاقد	العائد	المستبعد	النهائي
1	جامعة مصراته	20	1	19	3	16

15	4	19	1	20	جامعة الزيتونة	2
16	4	20	0	20	جامعة المرقب	3
47	11	58	2	60	العدد الكلي	

المعالجة الإحصائية :

بعد جمع استمارة الاستبيان تم استخدام برنامج SPSS في معالجة البيانات حيث استخدمت المعالجات الإحصائية المناسبة والجداول التالية توضح تلك المعالجات.

جدول رقم (4) المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث.

• معامل الارتباط بيرسون.	• الانحراف المعياري.	• المتوسط الحسابي.	• التكرار والنسبة المئوية.
	• اختبار تحليل التباين الأحادي	• الوزن النسبي.	• معامل ألفا كرونباخ.

عرض النتائج ومناقشتها :

في ضوء أهداف البحث قام الباحثون برصد البيانات وإجراء التحليل الإحصائي للبيانات، وفيما يلي عرض للنتائج ومناقشتها وفقاً لتسلسل البحث:

السؤال الأول:

ما عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - المنطقة الوسطى - ليبيا من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟ للإجابة عن السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لتكرارات استجابات أفراد عينة البحث لكل عبارة من عبارات محاور البحث، والجداول (5-6-7) توضح ذلك

جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لتكرارات استجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور

الأول المتعلق بـ " النواحي المتعلقة بعرض وتطبيق الدرس " ن = 47

م	العبارة	الاستجابات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	ترتيب العبارة	اتجاه الاستجابة
		موافق بشدة	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة					
1	عرض المحتوى (المهارة) بتسلسل سليم ومنظم.	24	21	2	0	0	4.47	0.584	89.4%	2	موافق بشدة
		51.1%	44.7%	4.3%	0%	0%					
2	عرض نماذج توضيحية لطرق أداء المهارة.	22	22	3	0	0	4.40	0.614	88%	4	موافق بشدة
		46.8%	46.8%	6.4%	0%	0%					
3	استخدام أسلوب التغذية الراجعة للطلبة.	13	18	12	4	0	3.85	0.932	77%	9	موافق
		27.7%	38.3%	25.5%	8.5%	0%					
4	مراعاة التوازن بين الجانبين العملي والنظري.	17	26	4	0	0	4.28	0.615	85.6%	5	موافق بشدة
		27.7%	38.3%	8.5%	0%	0%					
5	مراعاة مناسبة محتوى المادة وقدرات الطلبة.	15	30	2	0	0	4.28	0.540	85.6%	5	موافق بشدة
		31.9%	63.8%	4.3%	0%	0%					
6	العمل على مساعدة الطلبة لفهم محتوى المادة.	25	22	0	0	0	4.53	0.504	90.6%	1	موافق بشدة
		53.2%	46.8%	0%	0%	0%					

7	شرح محتوى المهارة بشكل مستفاض قبل البدء في أدائها.	25	17	5	0	0	4.43	0.683	%88.6	3	موافق بشدة
		53.2	36.2	10.8	0	0					
8	الملائمة بين عدد مرات التطبيق أثناء الدرس مع الوقت ومدى صعوبة المهارة.	17	22	5	3	0	4.13	0.850	%82.6	8	موافق
		36.2	46.8	10.6	6.4	0					
9	إعطاء تدريبات وتطبيقات متنوعة شبيهة للمهارة.	19	19	8	1	0	4.19	0.798	%83.8	7	موافق
		40.4	40.4	17	2.1	0					
	المتوسط العام والوزن النسبي للمحور الأول						4.28		85.69		موافق بشدة

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) يتضح أن هناك اتفاقاً بين استجابات أفراد عينة البحث حول "النواحي المتعلقة بعرض وتطبيق الدرس"، فقد بلغ المتوسط العام للمحور الأول (4.28) وهو متوسط من الفئة الخامسة من مقياس ليكرت الخماسي حيث يقع بين (4.20 - 5.00)، وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (موافق بشدة) ووزن نسبي بلغ 85.69% على اجمالي عبارات المحور الأول وهي تعبر عن درجة عالية من الأهمية لعناصر التدريس الفعال على هذا المحور. كما يتضح من الجدول (5) أن المحور الأول والذي يتضمن (9) عبارات، قد رتبّت تنازلياً وفقاً للوزن النسبي للعبارة داخل المحور، فجاءت عبارة " العمل على مساعدة الطلبة لفهم محتوى المادة" في الترتيب الأول بوزن نسبي (90.6%)، بينما حلت العبارة "عرض المحتوى (المهارة) بتسلسل سليم ومنظم" في الترتيب الثاني بوزن نسبي (89.4%)، في حين جاءت عبارة "شرح محتوى المهارة بشكل مستفاض قبل البدء في أدائها" في الترتيب الثالث بوزن نسبي (88.6%)، وهذه النتائج تتفق بدرجة كبيرة مع دراسة كل من (النداف، وآخرون 2003) (6) و رنك (Rink. 1989) (11) حيث أشاروا إلى أهمية عرض المحتوى أو المهارة بشكل متسلسل وسليم ومنظم حتى يتم استيعابها وإدراك المهارة بناءً على تسلسل طريقة أدائها. بينما جاءت عبارة "إعطاء تدريبات وتطبيقات متنوعة شبيهة للمهارة" في الترتيب السابع بوزن نسبي (83.8%)، وعبارة "الملائمة بين عدد مرات التطبيق أثناء الدرس مع الوقت ومدى صعوبة المهارة" في الترتيب الثامن بوزن نسبي (82.6%)، وعبارة "استخدام أسلوب التغذية الراجعة للطلبة" في الترتيب التاسع ووزن نسبي (77%) هذه النتائج تتفق بدرجة كبيرة مع دراسة (بدر سلمان 2008) (1) حيث أشار إلى أن أعطي المعلم الجزء التطبيقي للمهارات بطريقة مشابهة للظروف الحقيقية التي سوف تطبق فيها مهارات الدرس، تمثل درجة قليلة من الأهمية عناصر التدريس الفعال على هذا المحور، كما يرجح الباحثون سبب الوصول إلى هذه النتائج يرجع لطبيعة أفراد عينة البحث، حيث أن العديد من الأبحاث في هذا المجال اعتمدت على رأي الطلاب بخلاف هذا البحث فقد اعتمد في استخلاص نتائجه على آراء أعضاء هيئة التدريس .

جدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لتكرارات استجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور الثاني المتعلق

ن = 47

ب "النواحي التنظيمية والإدارية"

م	العبارة	الإستجابات					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	ترتيب العبارة	اتجاه الاستجابة
		موافق بشدة	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة					
10	تجهيز الأدوات وتنظيمها بطريقة تختصر الوقت والجهد.	18	21	7	1	0	4.19	0.770	83.8	1	موافق
		38.3	44.7	14.9	2.1	0					
11	تحديد الإجراءات التنظيمية التي تختصر الوقت والجهد (الحضور والغياب)	12	24	11	0	0	4.02	0.707	80.4	3	موافق
		25.5	51.1	23.4	0	0					
12	تحديد واجبات ومسؤوليات الطلاب	10	17	17	3	0	3.72	0.877	74.4	6	موافق

		%			%0	%6.4	36.2	36.2	21.3	صورة مسبقة.
					0	3	14	23	7	تحقيق مبدأ النسبة والتناسب بين أعضاء هيئة التدريس وبين عدد الطلبة داخل الملاعب والقاعات الرياضية.
موافق	6	74.4 %	0.800	3.72	%0	%6.4	29.8 %	48.9 %	14.9 %	
موافق	9	70.2 %	0.975	3.51	1	6	15	18	7	إشراك الطلاب في تنظيم وإدارة الدرس معظم الأوقات.
موافق	8	73.2 %	0.915	3.66	%2.1	12.8 %	31.9 %	38.3 %	14.9 %	
موافق	8	73.2 %	0.915	3.66	1	4	12	23	7	التوازن بين الأعباء الإدارية والأعباء الأكاديمية لأعضاء هيئة التدريس.
موافق	3	80.4 %	0.967	4.02	%2.1	%6.4	12.8 %	44.7 %	34 %	تنسيق المحاضرة العملية بالشكل المناسب داخل الجدول التدريسي (اليومي والأسبوعي).
موافق	5	78.2 %	0.996	3.91	2	2	7	23	13	تنظيم المحاضرات بالشكل الذي يسمح للطلبة بالتنقل بين القاعات التدريسية والملاعب بسهولة وفي أقل وقت.
موافق	2	83.4 %	0.963	4.17	1	2	6	17	21	المعرفة التامة للخطة التدريسية للمادة العملية منذ بداية العام الدراسي.
موافق		77.6 %		3.88	%2.1	%4.3	12.8 %	36.2 %	44.7 %	المتوسط العام والوزن النسبي للمحور الثاني

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (6) يتضح أن هناك اتفاق كبير بين استجابات أفراد عينة البحث حول "النواحي التنظيمية والإدارية"، فقد بلغ المتوسط العام للمحور الثاني (3.88) وهو متوسط من الفئة الرابعة من مقياس ليكرت الخماسي الذي يقع بين (3.40 - > 4.20)، وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (موافق) ووزن نسبي بلغ 77.6% على إجمالي عبارات المحور الثاني، وهي تعبر عن درجة عالية من الأهمية لعناصر التدريس الفعال على هذا المحور. كما يتضح من الجدول (6) أن المحور الثاني والذي يتضمن (9) عبارات، قد رتبت تنازلياً وفقاً للوزن النسبي للعبارة داخل المحور، وجاءت عبارة "تجهيز الأدوات وتنظيمها بطريقة تختصر الوقت والجهد" في الترتيب الأول بوزن نسبي (83.8%)، بينما حلت العبارة "المعرفة التامة للخطة التدريسية للمادة العملية منذ بداية العام الدراسي" في الترتيب الثاني بوزن نسبي (83.4%)، في حين جاءت العبارتان "تحديد الإجراءات التنظيمية التي تختصر الوقت والجهد (الحضور والغياب)" و "تنسيق المحاضرة العملية بالشكل المناسب داخل الجدول التدريسي (اليومي والأسبوعي)" في الترتيب الثالث بوزن نسبي (80.4%)، بينما جاءت عبارة "التوازن بين الأعباء الإدارية والأعباء الأكاديمية لأعضاء هيئة التدريس" في الترتيب الثامن بوزن نسبي (73.2%)، وعبارة "إشراك الطلاب في تنظيم وإدارة الدرس معظم الأوقات" في الترتيب التاسع والأخير ووزن نسبي (70.2%). وهذه النتائج تختلف مع دراسة (بدر سلمان 2008) (1) من حيث أهم عناصر التدريس الفعال فيما يتعلق بمحور النواحي التنظيمية والإدارية ولكنها تتفق معها في العبارة الأقل أهمية فقد أشارت دراسته إلى أن إشراك الأستاذ للطلاب في تنظيم وأداء الدرس معظم الأوقات غير ذات أهمية من حيث كونها من عناصر التدريس الفعال.

جدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لتكرارات استجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور الثالث المتعلق بـ "الإمكانيات المادية والتقنية"

ن = 47

م	العبارة	الاستجابات			المتوسط الحسابي	الانحراف	الوزن النسبي	ترتيب العبارة	مستوى الاستجابة
		موافق	موافق إلى حد	غير					

أية			المعياري		موافق بشدة	موافق	ما		بشدة		
19	موافق	5	75.8%	1.041	3.79	1	4	13	15	14	امتلاك الكلية للاعبها الخاصة؛ حتى لا يتداخل التدريب مع جهات أخرى.
						%2.1	%8.5	27.7%	31.9%	29.8%	
20	إلى حد ما	8	67.2%	1.112	3.36	3	8	11	19	6	تخصيص ملعب لكل الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية كل على حده.
						%6.4	%17	23.4%	40.4%	12.8%	
21	موافق	6	75.4%	1.220	3.77	3	4	11	12	17	وجود قاعة رياضية مغطاة للألعاب المختلفة.
						%6.4	%8.5	23.4%	25.5%	36.2%	
22	موافق	6	75.4%	0.977	3.79	2	2	10	23	10	تقارب الملاعب و الصالات الرياضية والقاعات الدراسية داخل الكلية.
						%4.3	%4.3	21.3%	48.9%	21.3%	
23	موافق	3	77.4%	0.924	3.87	1	3	8	24	11	توفير الأدوات والأجهزة الرياضية بالأعداد المناسبة لأعداد الطلبة لتحقيق أهداف المحاضرة.
						%2.1	%6.4	17%	51.1%	\$23.4%	
24	موافق	1	79.6%	0.921	3.98	1	8	8	22	14	توفير الأدوات والأجهزة الرياضية بالأعداد المناسبة لأعداد الطلبة للاستفادة من وقت المحاضرة.
						%2.1	%4.3	17%	46.8%	29.8%	
25	موافق	3	77.4%	1.227	3.87	3	5	5	16	18	امتلاك الكلية لأماكن خاصة بتغيير الملابس، ودورات مياه خاصة بالطلاب.
						%6.4	10.6%	10.6%	34%	38.3%	
26	موافق	1	79.6%	1.277	3.98	4	3	5	13	22	وجود عوامل الأمن والسلامة داخل الملاعب.
						%8.5	%6.4	10.6%	27.7%	46.8%	
27	إلى حد ما	8	67.2%	1.293	3.36	6	7	6	20	8	توفير المعامل الخاصة للتعامل مع الوسائل التكنولوجية.
						12.8%	14.9%	12.8%	42.6%	17%	
	موافق		75.04%		3.75						المتوسط العام والوزن النسبي للمحور الثالث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (7) يتضح أن هناك اتفاقاً كبيراً بين استجابات أفراد عينة البحث حول محور "الإمكانات المادية والتقنية"، فقد بلغ المتوسط العام للمحور الثالث (3.75) وهو متوسط من الفئة الرابعة من مقياس ليكرت الخماسي الذي يقع بين (3.40 > - 4.20)، وهذه الفئة تشير إلى مستوى الاستجابة (موافق) ووزن نسبي بلغ 75.04% على إجمالي عبارات المحور الثالث وهي تعبر عن درجة عالية من الأهمية لعناصر التدريس الفعال على هذا المحور. كما يتضح من الجدول (7) أن المحور الثالث والذي يتضمن (9) عبارات، قد رتبت تنازلياً وفقاً للوزن النسبي للعبارة داخل المحور، فجاءت العبارتان "توفير الأدوات والأجهزة الرياضية بالأعداد المناسبة لأعداد الطلبة للاستفادة من وقت المحاضرة" و "وجود عوامل الأمن والسلامة داخل الملاعب" في الترتيب الأول والثاني بوزن نسبي (79.6%)، بينما حلت العبارتان "امتلاك الكلية لأماكن خاصة بتغيير الملابس، ودورات مياه خاصة بالطلاب" و "توفير الأدوات والأجهزة الرياضية بأعداد مناسبة لأعداد الطلبة لتحقيق أهداف المحاضرة" في الترتيب الثالث والرابع بوزن نسبي (77.4%)، بينما جاءت العبارتان "تقارب الملاعب والصالات الرياضية والقاعات الدراسية داخل الكلية" و "وجود قاعة رياضية مغطاة للألعاب المختلفة" في الترتيب السادس والسابع بوزن نسبي (75.4%)، والعبارتان "تخصيص ملعب

لكل الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية كل على حده" و "توفير المعامل الخاصة للتعامل مع الوسائل التكنولوجية" في الترتيب الثامن والتاسع وبوزن نسبي (67.2%). يعزو الباحثون ارتفاع درجة هذا المحور وكذلك تقارب نتائج عباراته ما بين (79.6%) الى (75.4%) الى اهمية عبارات المحور ككل وكذلك لطبيعة عينة البحث وهم اعضاء هيئة تدريس لدراساتهم بأهمية محور الإمكانات المادية والتقنية وهذا ما يؤكد العديد من الأبحاث التي تعتبر نقص الإمكانات المادية والتقنية من أكثر المعوقات التي تواجه تنفيذ درس التربية البدنية كدراسة (ربح لخصر 2017) (2) والتي تشير الى أن التربية البدنية والرياضية لا يمكن أن تؤدي إلا بفضل وسائل وإمكانات ولا يمكن للأستاذ أن يقوم بدوره في توصيل أهدافه في ظل انعدام أو نقص المنشآت والوسائل.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في عناصر التدريس الفعال في مجالات البحث من وجهة نظر اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - المنطقة الوسطى - ليبيا تعزى لاختلاف الكلية التي يتبعها عضو هيئة التدريس؟

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي ومستوى الاستجابة لاستجابات أفراد عينة البحث حسب متغير الجامعة

المحاور	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى الاستجابة
النواحي المتعلقة بعرض وتطبيق الدرس	الزيتونة	15	4.26	0.3403	85.2%	موافق بشدة
	المرقب	16	4.46	0.4135	89.2%	موافق بشدة
	مصراثة	16	4.13	0.4411	82.6%	موافق
النواحي التنظيمية والإدارية	الزيتونة	15	3.97	0.4590	79.4%	موافق
	المرقب	16	3.93	0.6677	78.6%	موافق
	مصراثة	16	3.75	0.3751	75%	موافق
الإمكانات المادية والتقنية	الزيتونة	15	4.03	0.4125	80.6%	موافق
	المرقب	16	3.88	0.9149	77.6%	موافق
	مصراثة	16	3.36	0.8772	67.2%	إلى حد ما

يتضح من الجدول رقم (9) كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي ومستوى الاستجابة لاستجابات أفراد عينة البحث حسب متغير الجامعة.

جدول رقم (9) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث حسب متغير الجامعة

م	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
1.	النواحي المتعلقة بعرض وتطبيق الدرس	بين المجموعات	0.865	2	0.433	2.680	0.080
		داخل المجموعات	7.105	44	0.161		
		الكلية	7.971	46			
2.	النواحي التنظيمية والإدارية	بين المجموعات	0.434	2	0.217	0.812	0.451
		داخل المجموعات	11.749	44	0.267		
		الكلية	12.183	2			
3.	الإمكانات المادية والتقنية	بين المجموعات	3.871	2	1.936	3.216	0.051
		داخل	26.480	44	0.602		

					المجموعات	
		2	30.480		الكلية	

*قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 = 3.2317

يتضح من الجدول رقم (9) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث حول عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب متغير الجامعة، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث في المحاور الثلاثة، حيث بلغت قيم ف المحسوبة للمحاور (0.812، 2.680)، (3.216) على التوالي وهي أصغر من قيمة ف الجدولية والتي تساوي 3.2317 عند مستوى الدلالة (0.05). وهذه النتائج تختلف مع دراسة دراسة (سلامة طناش، 1999) (3) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لوجهات نظر اعضاء هيئة التدريس في مجالات الأداء التعليمي الجامعي الفعال وفقا لمتغير الكلية. ويرجع الباحثون الاتفاق في اجابات اعضاء هيئة التدريس لكليات التربية البدنية الثلاث قيد البحث، رغم اختلاف كلياتهم، الى وقوعها جميعها ضمن منطقة جغرافية واحدة وكذلك اشتراكهم في العديد من الظروف المشابهة، مثل زمن انشاء الكليات بالإضافة الى التشابه شبه التام في نظام الدراسة والمقررات الدراسية.

الاستنتاجات والتوصيات: في ضوء اهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية:

أولاً الاستنتاجات:

- أن هناك اتفاقاً بين استجابات أفراد عينة البحث حول عبارات محاور البحث الثلاث النواحي المتعلقة بعرض وتطبيق الدرس - النواحي التنظيمية والإدارية - الإمكانيات المادية والتقنية حيث تراوحت مستوى الاستجابات على المحاور ما بين (موافق بشدة) إلى (موافق) وهي تعبر عن درجة عالية من الأهمية لعناصر التدريس الفعال.
- العمل على مساعدة الطلبة لفهم محتوى المادة وعرضها بتسلسل سليم ومنتظم من اهم عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- لا يمكن الوصول الى التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة دون تجهيز الأدوات وتنظيمها بطريقة تختصر الوقت والجهد تنسيق المحاضرة العملية بالشكل المناسب داخل الجدول التدريسي اليومي والأسبوعي.
- كما ان توفير الأدوات والأجهزة الرياضية بالأعداد المناسبة لأعداد الطلبة للاستفادة من وقت المحاضرة بالإضافة إلى وجود عوامل الأمن والسلامة داخل الملاعب امر ضروريا لجعل تدريس المواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تحقق اهدافها.
- ان متغير الجامعة لا يحدث اي فروق في استجابات أفراد عينة البحث حول عناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المحاور الثلاثة قيد البحث.

ثانياً التوصيات:

- العمل من قبل الجهات المسؤولة بالكليات على تسهيل الحصول على العناصر التدريس الفعال للمواد العملية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تساهم في إنجاح العلية التدريسية.
- التأكيد على ضرورة مراعات اعضاء هيئة التدريس لنتائج الابحاث التي تبحث في العناصر التدريسية الفعالة التي من شأنها الارتقاء بمستوى الأداء المهني.
- ضرورة حث الباحثون لإجراء دراسات مشابهة تشمل عينات اوسع وللمجمعات وعينات مختلفة لغرض الوصول للمزيد من النتائج لخدمة العملية التدريسية.

المراجع:

- 1- بدر رفعت سلمان (2008): عناصر التدريس الفعال للمواد العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة الهاشمية -الأردن.
- 2- ريوح حضر (2017) فاعلية المنشآت والوسائل الرياضية في المؤسسات التربوية وأثره على تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- 3- سلامة يوسف طناش(1999): "الأداء التعليمي الجامعي الفعال من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس، في الجامعات الأردنية، مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الانسانية، المجلد 15، العدد 4، الأردن ص 171-200.
- 4- سمير محمد مناور (2001): "مدى ممارسة مبادئ التدريس الفعال من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد 28، العدد 2، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 5- سهيلة محسن الفتلاوي. (2003). كفايات التدريس؛ المفهوم، التدريب، الأداء. دار الشروق للنشر، عمان، الأردن.
- 6- عبدالسلام النداف، علي ابو زرع (2003): "دراسة تحليلية لأهم عناصر التدريس الفعال للمواد العملية في التربية الرياضية"، مجلة مؤتة للدراسات والبحوث، المجلد الثامن عشر، العدد الاول، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن ص 281-309.
- 7- عبدالعزيز صالح الكريديس (2008): متطلبات تطبيق معايير الجودة الشاملة في إدارة المنشآت الرياضية وانعكاساتها الامنية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، السعودية
- 8- كمال عبد الحميد زيتون (2003): التدريس نماذجه ومهاراته، القاهرة، عالم الكتب.
- 9- مجدي محمد يونس (2014) واقع التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس ، بجامعة القصيم، المجلد 15 – العدد 4 الأردن.
- 10- Braxton, john.M, Bayer, Alan.E , Finkelstein and Martin(1992): Teaching Performance Norms in Academia, Research in Higher Education,.
- 11- J. Rink , K .French , A .lee and Solomon (1994) : A comparison of pedagogical knowledge structures of preserve students and teacher educator in two institutions. Journal of Teaching in Physical Education.

قيادة التغيير والتطوير التنظيمي في الاندية الرياضية في مملكة البحرين

د. عبدالرحمن احمد سيار.

المقدمة:

أن التغيير أمر حتمي وضروري ولازم باعتباره عملية مستمر ومتجددة وهو بذلك يتناسق مع طبيعة الأمور والأشياء فالحياة بطبيعتها متجددة ومتغيرة وم ثم فإن المنطق يفرض علينا التغيير باعتباره أهم مظاهر الحياة أي أنه قاعدة وليس استثناء فعالم اليوم سريع التغيير في كافة المجالات: سياسية واقتصادية، وتكنولوجية، اجتماعية، وبالتالي تتأثر حضارة الدول بهذا الواقع السريع للتغيير.

ويؤكد عبدالباقى (2001) أن منظمات المجتمع المدني هي عبارة عن خلية من خلايا المجتمع لا تعمل في فراغ لذلك فإنها تتأثر بهذه التغيرات الحضارية والسياسية والعلمية والتكنولوجية وتؤثر فيها ومن الجوانب التي تؤكد عملية التغيير: انفجار الكمي والنوعي في المعرفة والمعلومات، التغيرات المستمرة في سوق القوى العاملة، التغيير والتطور السريع للسلع والخدمات، الاهتمام المتزايد بالنواحي الشخصية والاجتماعية. التطور في تكنولوجيا وتقنية المعلومات.

يعتبر التغيير والتطوير التنظيمي في منظمات العمل من أهم العمليات التي يجب على القادة الإداريين فهمها وإدراكها وتبنيها وذلك لضمان أداء متميز وفعال وناجح. وتنبع أهميتها من كون العصر الذي نعيش فيه هو عصر التطورات والتغيرات المستمرة والسريعة على البيئة الداخلية والخارجية للمنظمة. ويشير Kom,H.J,1995 إلى أن التغيير هنا ليس تغييراً تكنولوجياً فقط بل تشريعياً وتنظيماً ومالياً ، والحاجة إلى التغيير في المنظمة شئ أساسي تفرضه سواء التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وغيرها، فالمنظمة التي لا تتغير تهرم وتتقدم وتزول ، لأن التغيير هو إحدى وسائل البقاء والنماء وهو أداة بالغة الأهمية في مواجهة مشكلات المنظمة المعاصرة وتحديات المستقبل ، فضلاً من الاستجابة لمنافسة المنظمات الأخرى سواء ضمن المجتمع الذي توجد فيه أو خارجه.

وقد أوضح السلمي (2000) إلى أن التغيير هو عبارة عن عملية إدخال تحسين أو تطوير على المنظمة بحيث تكون مختلفة عن وضعها الحالي وبحيث تتمكن من تحقيق أهدافها بشكل أفضل ، كما أنه إحداث تعديلات في أهداف وسياسات الإدارة أو أي عنصر من عناصر العمل التنظيمي مستهدفة أحد أمرين أساسيين هما: ملاءمة أوضاع التنظيم أو استحداث أوضاع تنظيمية وأساليب إدارية وأوجه نشاط جديدة تحقق للمنظمة سبقاً على غيره من المنظمات.

وبشير المخلافي (1438) إلى أن التغيير أصبح سمة ملازمة للمنظمات وكونه يؤثر على أداء المنظمة فلا بد أن تتعايش معه بشكل دائم ومستمر. ولذا يجب على المنظمة أن تستجيب للتغيير بشكل سليم ومنظم حتى تكون قادرة على مواكبة حركة التغيرات المحيطة بالبيئة الداخلية والخارجية في القيم والمبادئ والاتجاهات والاحتياجات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية حتى تصبح أكثر كفاءة وفعالية في أدائها وفي تحقيق اهدافها. ويذكر جردات (2013) بأن التغيير هو استجابة ونتيجة طبيعية للحراك والنمو الذي يحدث في منظمات الأعمال والقدرة على التكيف والاستجابة وهو حالة طبيعية في حياة الأفراد وكذلك المنظمات حيث تعتبر محاولة المنظمات لإحداث التغيير بمثابة محاولة لإيجاد التوازن البيئي للمتغيرات التي تحدث في المناخ.

كما يشير روبنسون المشار اليه في (عرفة، 2010) إلى أن التغيير هو التحرك من الوضع الحالي الذي نعيشه إلى الوضع المستقبلي أكثر كفاءة وفاعلية وبالتالي التغيير هو تلك العملية التي نتعلم فيها ونكشف الأمور بصورة مستقرة.

حاول الكثير من الكتاب والباحثين المهتمين بموضوعات التغيير التنظيمي معرفة وتفسير الاسباب والدوافع التي تدفع بعض الأفراد إلى مقاومة التغيير ، وقد توصلوا إلى الاسباب كثيرة من أهمها: ناشء من الفرد ذاته، وبعضها من الجماعة التي يعمل معها الفرد، او البيئة الداخلية او الخارجية ، سوء الإدراك، المصالح المكتسبة للفرد حيث ترتبط بالوضع الحالي كضياع نفوذه ومركزه والحاق خسارة مالية أو معنوية ، والارتياح للمألوف والخوف من المجهول.(العميان، 2008)

إن أهم ما يميز التغيرات والتطورات والأساليب الحديث المتكررة هو تطور الفكر الإداري العالمي واذي شمل أيضا تطوراً نوعياً في إدارة الموارد البشرية فأستدعى ذلك لأن يتوفر في المنظمة العنصر البشري المؤهل والكفاء والقادر على المواجهة والتعامل مع المتغيرات البيئية الداخلية والخارجية وبالتالي ضمان وجود قيادة إستراتيجية فعالة تعمل على التخطيط الإستراتيجي لمواكبة التغيرات والتطورات.(دودين، 2012)

كما ينظر إلى التغيير على أنه مجهودات مخططة ذات أربعة مداخل للتغيير تؤثر في البعدين الرئيسيين : الإنتاج والعلاقات وهي: التعليم والاتصالات والمشاركة والتفاوض ومحددات السلطة، ويؤدي المديرين دوراً مهماً وذلك يمكنهم أن يستخدموا وسائل مختلفة من أجل حشد القوة في الآخرين

وتهيئة الأفراد لدعم جهود التغيير حيث أن مجالات التغيير في القطاع العام تصنف إلى: الإصلاحات الإدارية وتكنولوجيا المعلومات .G. wart (Michael,L. vasu, Debra,W. Ste. David Garson,1998)
(Trvor,A., Williams,1992)

من هذا المنطلق فإن نجاح المنظمات الرياضية الحديثة في تحقيق أهدافها يجب أن تعتمد على سياسة التغيير والتطوير وكذلك تعتمد بدرجة كبيرة على إدارة الموارد البشرية بإعتباره الرأس المال الحقيقي لتلك المنظمات المدخل الأنجح لرفع أو تحسين كفاءة وفعالية تلك الموارد بما يحقق الإنتاجية والربحية الأعلى من ناحية وكذلك رضا هذه الموارد البشرية من ناحية أخرى.
هذا ومن أجل الاستفادة المرجوة وحتى تحقق الدراسة أهدافها المحددة والوصول إلى بناء اداة الدراسة بصورة ملاءمة تم الاطلاع والعربية والاجنبية المشابهة لمشكلة قيد الدراسة .

دراسة الرحيم (2007) استهدفت توفير تصورات نظرية عن مفاهيم التغيير التنظيمي ، وتحديد اهم المتغيرات المؤثرة في عمليات التغيير التنظيمي . استخدم الباحث المنهج نكما استخدم الاستبانة لجمع البيانات من المدراء ورؤساء الأقسام في شركات النفط بالعراق. وتوصلت الدراسة إلى أن هناك عوامل أساسية مساندة للتغيير التنظيمي تتمثل في العامل التكنولوجي ، والرغبة والدافع في التغيير ، والتخطيط الإستراتيجي وتطوير الأهداف ، وظهرت الدراسة إلى العامل التكنولوجي يعد من أكثر العوامل تأثيراً في عملية التغيير التنظيمي اذ يؤثر في إحداث تغيرات في توصيف العمل والخطط والسياسات ونظم الرقابة ونظم المحاسبية والتقييم ونظم الحوافز والتكيف ونظم المعلومات من التجارب مع المتغيرات الحاصلة في المجتمع المحلي والعالمي. واوصت الدراسة إلى أهمية زيادة الثقافة التنظيمية للعاملين لضمان إجراءات التغيير من دون عرقلة عمليات التغيير.

دراسة عبدالكريم حسين (2012) استهدفت الدراسة التعرف على مدى إدراك واستجابة المديرين في المؤسسة إلى التغيير واتعرف على طبيعة العوامل التي تؤدي إلى التغيير والتعرف على طبيعة العوامل التي تؤدي إلى التغيرات الداخلية والخارجية. الباحث المنهج الوصفي المسحي ، واستخدم الاستبانة لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة إلى أن أهم أدراك عينة الدراسة للعوامل الداخلية إلى أن المنظمة تعمل على تطوير نوعية الخدمات والسلعة التي تقدمها لتواكب التغيير ، تحفز ظهور التكنولوجيا الحديثة لأجل تحقيق أهدافها بصورة أفضل ، اما العوامل الخارجية للتغيير تمثلت في توسيع المساهلة الرسمية على المؤسسات يدفع المنظمة نحو التغيير وكذلك التغيرات الاقتصادية السريعة في البيئة الخارجية تستدعي احداث التغيرات في المنظمة، اما ادراك الجوانب الفنية تمثلت في الاساليب التي تساهم في تبديل اسلوب العمل ومدى اثرها على المستقبل الوظيفي للعاملين. وأوصت الدراسة إلى أهمية اشراك العاملين أفراداً وجماعات في خطة التغيير للتعرف على دواعي التغيير وأهدافه حتى يتحمسوا ويكونوا أكثر اهتماماً ودفاعاً والتزاماً عن التغيير وأهميته لهم ولمنظمتهم.

دراسة علاوي عبد الفتاح (2013) استهدفت الدراسة التعرف على أثر التغيير التنظيمي على أداء الموارد البشرية، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي ، واستخدمت الاستبانة كاداة لجمع البيانات . وتوصلت الدراسة إلى أن اثر التغيير التنظيمي على أداء الموارد البشرية يظهر من خلال : التغيير في البرامج التدريبية وفقاً لما يتطلبه التغيير من مهارات ومعارف حديثة ، ارفاق التغيير بمجموعة من الحوافز يثير دوافع العمل الجاد لدى العاملين كما ان تأثير القيادة من خلال سبلته الشخصية يستطيع التأثير على سلوكيات العاملين لأداء الأعمال بكفاءة وفعالية.

دراسة ياغي (2017) التعرف على فاعلية أدوات التطوير التنظيمي وعلاقتها بإدارة التغيير ، وأستخدم المنهج الوصفي المسحي ، كما استخدمت الاستبانة لجمع المعلومات من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (252) منظمة . وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة موجبة بين فاعلية أدوات التطوير التنظيمي (تدريب وتطوير العاملين ، الأنظمة والسياسات المتبعة، الأدوات والأساليب التكنولوجية ن الهيكل التنظيمي ، الظروف والمتغيرات البيئية) وإدارة التغيير في النظرات غير الحكومية. وأوصت الدراسة إلى ان أدوات التطوير التنظيمي تساهم وتساعد بنجاح عملية التغيير في المنظمات على الأمد البعيد إذا تم استغلالها وتطبيقها بالشكل المثلى.

اما دراسة يوسف وعبد المالك (2018) فقد هدفت التعرف على مدى التغيير التنظيمي على أداء الموارد البشرية، واستخدم المنهج الوصفي المسحي التحليلي حيث طبقت الدراسة على القادة والمسؤولين في مؤسسة Numilog المعنية بنشاط الأمداد والنقل في مدينة البويرة بالجزائر من خلال استخدام الاستبانة لجمع وتحليل البيانات. وتوصلت الدراسة إلى أن التغيير التنظيمي عملية مقصودة ومخططة ومنظمة ومدروسة تسعى المنظمة من خلالها الانتقال من حالتها الحالية إلى الحالة المستقبلية مرغوبة بحيث تكون أفضل من سابقتها ويتم من خلالها تحقيق ما كان مسطراً ، وهناك مجموعة من العوامل الداعمة لإنجاح التغيير كإشراك الفراد في تنفيذ التغيير وبيان الفوائد المادية والمعنوية للتغيير. كم توصلت الدراسة إلى هناك اسباب تؤدي إلى أعاققة التغيير كعدم وضوح أهداف التغيير ، عدم قدرة قيادة المنظمة على مواجهة تحديات التغيير أو مواجهة ارتفاع تكاليف التغيير. كما توصلت الدراسة إلى أن التغيير التنظيمي يساهم في تحسين أداء العاملين من عدة جوانب أهمها التغير النوعي للأفراد وذلك بتغيير سلوكهم وتصرفاتهم ومهاراتهم من خلال التدريب والتغيير في سياسة الحوافز والتغيير في أنماط القيادة من خلال الإدارة بالمشاركة في اتخاذ القرارات وتشجيعهم على الأداء المتميز لتحقيق أهداف المنظمة.

دراس (Corder.R.Gibson,1996) ركزت على التغيير التنظيمي واسع النطاق في وكالة حكومية كبيرة، وشمل ثلاثة نماذج أساسية للتغيير التنظيمي (النموذج العقلاني، والنموذج الثقافي الاجتماعي ونموذج السلطة)، شكلت إطار العمل النظري للدراسة، لأن استخدام هذه النماذج بين أن جهود التغيير تظهر استعمال متغيرات وسطية، وهيكلية، وتكنولوجية، صممت لزيادة الفاعلية والكفاءة من خلال محاور تمثل (تحسين العمليات التقنية، وتحسين القيادة والإدارة ومهارات التدريب، وتحسين التواصل ومشاركة العاملين، وتحسين علاقات المستهلك، وتحسين البيئة محل العمل، وتمكين العاملين، وتبديل علاقات السلطة)

دراسة (Schloemer,L. Fred,1995) تدور حول استجابات العاملين للتغيير التنظيمي السريع وابداء معلومات حول ما يحتاج إليه المديرون لإدارة أكثر كفاءة لموقع العمل، ومن فرضيات الدراسة أن أنماط شخصية المديرين تؤثر في استجاباتهم للتغيير بطرائق يمكن التنبؤ بها. وتموت عينة الدراسة من (43) من رؤساء الفروع في أكثر من ولاية أمريكية، وقد أختبرت فيها عمليات إعادة تنظيم واسعة. وتشير نتائج الدراسة إلى أن عينة الدراسة اعطت نسبة قوية وعالية للنمط الشخصية الفكرية أكثر من أي أسلوب معرفي آخر. وأشارت النتائج إلى أن المستجيبين كانوا من نمط الشخصية التحليلية، في حين أظهرت الشخصيات العملية والواقعية عدم رضا أكبر مع متغيرات مكان العمل.

دراسة (Rob,K.& Jon,T.,1998) تنطلق من أن نماذج إدارة تكنولوجيا المعلومات تمكن من إجراء التغيير التنظيمي مثل: إعادة هندسة الأعمال، لذا ركزت الدراسة على اختبار عملية التخطيط الاستراتيجي واستخدام تكنولوجيا المعلومات في نموذج التغيير لأن النماذج الثقافية المألوفة لتكنولوجيا المعلومات تمكن من تغير شكل عملية التخطيط التنظيمي ومن تحديد كيفية المشاركة في عملية التغيير.

اما دراسة (Savery&Luks,2000)هدفت إلى التعرف إلى أسباب التغيير وموفااته ومدى تطبيق حوالي(2000) منشأة في أستراليا للتغيير، وتوصلت الدراسة إلى اهم اسباب التغيير التطور التكنولوجي الذي يؤدي إلى تطور في الأرضيات الأساسية لهذه المنظمات ننا يزيد من قدرتها على الحصول على المعلومات أكثر يسراً وسهولة وسرعة، وكذلك زيادة الإنتاجية للأفراد العاملين، كم توصلت الدراسة إلى أن عملية التغيير يجب أن تكون مبنية على توقعات حقيقة لقدرة المنظمة على التغيير وقدرتها على تقديم نظام حوافز، كما أظهرت الدراسة إلى وجود موفاات تواجه التغيير وهي: تكاليف رأسمالية، تشريعات صناعية، وضغوط المنافسة، وموفاات مؤسسية، اتجاهات العاملين، وضعف الاتصالات والممارسات التقليدية القديمة.

دراسة (Ibbs & Wong & Kwak,2001) هدفت الدراسة إلى تقديم نظام إدارة التغيير الشامل مبني على تعزيز ثقافة التغيير وإدراك وتقييم التغيير، التنفيذ والتطوير المستمر. وتوصلت الدراسة إلى أن الكرة الأساسية من أي نظام لإدارة التغيير هي: الاستباق أو التعجيل، الإدراك، التقييم، التحليل، التخطيط والتعلم من الخلافات بطريقة تدعم قابلية المشروع للتطبيق والتعلم من الأخطاء والصدمات مستقبلاً.

مشكلة الدراسة:

حرصاً من الدولة على أن تكون المنظمات الرياضية رائدة في الوفاء بالتزامها تجاه المجتمع وتحقيق أهدافها لكسب رضا جماهيرها. قامت وزارة شؤون الشباب والرياضة بإدخال بعض التعديلات على قانون ولوائح الاندية الرياضية لتكون متوافقة مع متطلبات العصر واستعداداً لمواجهة التحديات السياسية والاقتصادية بشكل خاص من أجل الاستثمار الأمثل للموارد البشرية والمالية من أجل زيادة كفاءة وفعالية المنظمة لتحسين مخرجاتها في ضوء رؤية البحرين الاقتصادية 2030.

من هذا المنطلق تتحدد مشكلة الدراسة في البحث عن قيادة التغيير وقدرتها على التطوير التنظيمي ومدى المامها بالمعرفة والفهم العلمي والتكنولوجي من حيث توليدها وتطبيقها وتهيئة البيئة المحفزة لتحقيق الميزة التنافسية على المستوى المحلي والخارجي.

اهمية الدراسة:

يعتبر التغيير التنظيمي من المواضيع التي تخطى باهتمام واعتناء من قبل المعنيين في المجال الإداري لكونه يعبر عن استمرار الحياة للمنظمة ويحقق أهدافها المتمثلة في البقاء والنماء والتكيف مع المتغيرات البيئية الداخلية والخارجية. فالمنظمة تعمل في بيئة تتصف بالتغيير عبر الزمن مثل التغيرات المتعلقة بثورة الاتصالات، تكنولوجيا المعلومات، والتحديات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية

يعتبر التغيير التنظيمي من المواضيع الحديثة والقابلة للبحث والدراسة للمؤسسات الرياضية في مملكة البحرين نتيجة تجد

من هنا تظهر الحاجة للتغيير لتقريب الفجوة ما بين واقع الانجاز الحالي والانجاز المرغوب والمستهدف حسب احتياجات السوق وتقليص عدم الرضا من قبل المجتمع.

ويرى كثير من الكتاب في مجال الإدارة أن تحديد المجالات التي يجري فيها التغيير لا تعدى كونها المهام الوظيفية، والتكنولوجيا المستخدمة، والموارد البشرية، والهيكلي التنظيمي، والمخرجات بهدف زيادة الحصة السوقية او الدخول في اسواق جديدة أو كسب عملاء جدد. (Jack,

A.Brizziu,1998)

ولقد أكدت الدراسات التي تناولت التغيير في المنظمات المعاصرة على الدور الهام للقيادة الإدارية في نجاح جهود التغيير والتطوير وإذا كان العامل المشترك في المتغيرات العالمية المستقبلية هو التغيير فإن الأمر الذي يجب الاتفاق عليه تجاه هذه المتغيرات هو الدور القيادي في قيادة وإدارة التغيير. لذا فالمنظمات بحاجة إلى قيادة جديدة قادرة على الإبداع والابتكار والتجديد والتعامل مع المتغير بشكل أكثر كفاءة. ويعتقد فيلسوف الإدارة كوفي ستيفن أننا نعيش اليوم ضمن محيط متغير باستمرار يجعل قيادة التغيير أكثر صعوبة من أي وقت مضى في كل مظهر من مظاهر الحياة المستقلة والتبادلية ، وبضيفان نحن بحاجة ماسة لرؤية جديدة ومصير جديد وبوصلة جديدة تحدد لنا المبادئ والاتجاهات أكثر بكثير من حاجتنا لخارطة تدلنا على الطريق غالباً ما نهمل الأرض التي نحيا ونعيش عليها وماذا نحتاج لسلوكها ونعمد حينها على أحكامنا الخاصة لكن البوصلة الداخلية ستحدد لنا حتماً الاتجاه الصحيح. (المخلافي ، 1438) (جمال ، 2014)

من هذا المنطلق تكمن أهمية الدراسة من أهمية الموضوع كونه يمثل إستراتيجية مستقبلية للمنظمات الرياضية تساعدهم على البقاء والنماء والتوسع على مستوى حاجات السوق ، كما تمثل مثل هذه الدراسات عند الباحث اهتمام شخصي بالموضوعات والدراسات المتعلقة بالتجديد والتطوير والتغيير للمنظمات الرياضية في مملكة البحرين باعتبارها من العوامل التي تساهم في تمكين المنظمات من تحقيق الأفضل وبناء مزايا تنافسية على المستوى المحلي والخارجي. كما تسلط الدراسة الضوء على القيادات ومدى إدراكهم وفهمهم للتغيير وتبلور موافقتهم واتجاهاتهم نحو أثر مهم في قيادة منظماتهم الرياضية نحو التغيير والتطوير والتحسين نحو الأفضل.

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على قيادة التغيير لدى القيادات في الأندية الرياضية .
- 2- التعرف على التطوير التنظيمي لدى القيادات في الأندية الرياضية.
- 3- التعرف على مدى العلاقة بين قيادة التغيير والتطوير التنظيمي في الأندية الرياضية.

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما هي ملامح وخصائص وإدراك وأهداف قيادة التغيير.
- 2- ما هو الإطار المفاهيمي وخصائص وأدوات التطوير التنظيمي.
- 3- ما مدى وجود علاقة بين قيادة التغيير والتطوير التنظيمي في الأندية الرياضية.

مصطلحات الدراسة:

القيادة:

عملية إدارية وإنسانية ذو رؤية مستقبلية تسعى للتأثير على العاملين وتنمية قدراتهم ومهاراتهم واكتشاف مواهبهم لزيادة إنتاجيتهم وكسب ثقتهم وولائهم لتحقيق أهداف المنظمة من أجل التغيير والتطوير المرغوب. (تعريف إجرائي)

إدارة التغيير:

هو العملية المقصودة المخططة والمنظمة التي تقوم من خلالها المنظمة بالانتقال من حالتها الحالية إلى حالة مستقبلية مرغوبة من أجل زيادة فاعليتها. (الغالي ، 2016)

التطوير التنظيمي:

مجموعة من أساليب العلوم الاجتماعية التي تستخدم لتطبيق التغيرات في مكان العمل بهدف تحسين مستوى تنمية أفراد المنظمة وأدائها ويتم ذلك عن طريق تحسين جودة بيئة العمل واتجاهات العاملين ورضاهم عن وظائفهم. (جيرالد جرينبرج، روبرت بارون، 2014)

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي للملاءمة لمشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها.

مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من أعضاء مجلس إدارات والاعضاء العاملين في بعض الأندية الرياضية في مملكة البحرين حيث سحبت منه عينة عشوائية بلغ عددها (110) عضو. الجدول رقم (1) يوضح توصيف العينة.

الجدول رقم (1) توصيف عينة الدراسة

م	المتغيرات	العدد	النسبة %
1	الجنس		
	الذكور	95	77
	الإناث	15	23
2	سنوات الخبرة		
	5 سنوات فأقل	10	9
	أكثر من 5 سنوات وأقل من 10 سنوات	40	36,36
	أكثر من 10 سنوات وأقل من 15 سنة	30	27,27
	أكثر من 15 سنة وأقل من 20	20	18,18
	أكثر من 20 سنة	10	9
3	المهمة الإدارية		
	عضو مجلس إدارة	70	63,64
	عضو عامل	40	36,36
4	المؤهل العلمي		
	ثانوية عامة	35	31,81
	دبلوم متوسط	30	27,27
	بكالوريوس	35	31,81
	دراسات عليا	10	9,1
	عدد العينة	110	100

حدود الدراسة: تمثلت حدود الدراسة في التالي:

الحدود الموضوعية: دور قيادة التغيير في التطوير التنظيمي في الاندية لالرياضية بمملكة البحرين ومدى تأثير ذلك على الموارد البشرية وتحقيق الأهداف المرجوة.

الحدود المكانية: الاندية الرياضية في مملكة البحرين.

الحدود الزمانية: تم إجراء خلال الفترة من شهر يوليو - سبتمبر 2020 .

ادوات جمع البيانات:

تم استخدام الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات وفق الإجراءات التالية:

- 1- بناء الاستبانة في صورتها الأولية: تم من خلال القراءات النظرية والاطلاع على أدبيات إدارة التغيير والتطوير التنظيمي، والاطلاع على الدراسات العربية والاجنبية بناء الاستبانة في صورتها الأولية وما تضمنت من محاور ومجموعة العبارات المرتبطة بكل محور.
- 2- المعاملات العلمية للاستبانة:

أ- صدق المحتوى : تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين من الدول العربية ذوي الخبرة والتخصص في مجال الإدارة الرياضية للتعرف على مدى ملاءمة المحاور والعبارات ومدى إمكانية الدمج أو الحذف أو التعديل . وبناءً على ملاحظات وأراء المحكمين تم الحصول على صدق المحتوى علماً بأن تم الاعتماد على الموافقة نسبة (80%) من اراء المحكمين.

ب- صدق الاتساق الداخلي: من خلال عرض الاستبانة على عينة قوامها (20) من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة لتحديد الاتساق الداخلي باستخدام الفا كرونباخ Cronbach Alpha. الجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2) درجة ثبات متغيرات الدراسة

م	المتغيرات	عدد العبارات	درجة الثبات
1	قيادة التغيير	7	,83
2	خصائص قيادة التغيير	10	,85
3	إدراك القيادة نحو التغيير	4	,79
4	أهداف قيادة التغيير	9	,86
5	الإطار المفاهيمي	7	,77
6	خصائص التطوير التنظيمي	8	,82
7	أهداف التطوير التنظيمي	7	,87
8	ادوات التطوير التنظيمي	8	,80
9	المتغيرات ككل	60	,83

بدراسة الجدول رقم (2) تبين أن درجة الثبات لمتغيرات الدراسة تراوحت ما بين (,77 - ,87) ، ودرجة الثبات للمتغيرات ككل (,83) وهي درجات جيدة يمكن الوثوق بها ومدى ملاءمة تطبيقها. وبالتالي تم التوصل على الصورة النهائية للاستبانة. مرفق (1)

المعالجات الإحصائية:

تم تفرغ وتحليل بيانات الاستبانة من خلال استخدام برنامج حزمة العلوم الاجتماعية (SPSS)

عرض النتائج وتفسيرها:

فما يتعلق بالحدود والتي تم اعتمادها عند التعليق على المتوسط الحسابي للمتغيرات الواردة في نموذج الدراسة فهي لتحديد درجة الموافقة حيث حددت في ثلاث مستويات وهي مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة بالتالي سيكون مفتاح التصحيح لتحديد مستوى الموافقة سيكون حسب الجدول رقم (3)

الجدول رقم (3)

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة	من 2.33 فأقل
متوسطة	من 2.34 - 3.67
مرتفعة	من 3.68 فأكثر

للاجابة على التساؤل الأول حول محور قيادة التغير وما تضمنه من متغيرات فان الجدول رقم (4) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة والاهمية النسبية.

الجدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الموافقة والاهمية النسبية لمتغيرات قيادة التغيير من وجهة نظر عينة الدراسة

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الموافقة النسبية	الاهمية النسبية
قيادة التغيير:					
1	تسعى إلى تطبيق الإستراتيجيات المناسبة لتحقيق الرؤية والرسالة للمنظمة.	3,70	2,34	مرتفعة	78%
2	القيادة با لغايات والأهداف الذكية المرتبطة بالوقت والكمية والقيمة والقياس.	3,73	2,45	مرتفعة	79%
3	القيادة بالتمكين من خلال تدريب وتفويض والمشاركة في اتخاذ القرار.	3,85	1,76	مرتفعة	84%
4	القيادة كقوة دافعة للإنجاز من خلال العمل الجاد والمتميز.	3,69	2,23	مرتفعة	77%
5	قيادة لتحديد السلطة والمسؤولية وفقا للمؤهل والخبرة والتخصص	3,70	2,34	مرتفعة	76%
6	القيادة بالرقابة النوعية من خلال ثقافة الرقابة الذاتية ومعايير الأداء وتحقيق الأهداف والإنجاز.	3,72	2,62	مرتفعة	79%
7	القيادة بالتحويل والتغيير وتحسين مخرجات التنظيم.	3,69	2,23	مرتفعة	75%

خصائص قيادة التغيير				
8	البساطة والوضوح : الابتعاد عن تعقيد الأمور وتجنب المبالغة في الإجراءات والانتظمة والتعليقات.	3,65	2,54	متوسطة %74
9	القيادة بالتفكير المتعمق المركب بمركزية التخطيط واللامركزية بالتنفيذ.	3,63	2,43	متوسطة %73
10	ضمان الرفاهية والإنتاجية للمنظمة مقروناً بالرفاهية للعاملين في المنظمة.	3,70	2,34	مرتفعة %77
11	احلال الطرق العلمية محل الطرق البدائية أو القواعد التقديرية.	2,67	2,65	متوسطة %76
12	امتلاك القدرة على المبادرة والابداع والابتكار لإحداث التغيير.	3,68	2,31	مرتفعة %77
13	التركيز على الموارد البشرية باعتبارها الرأس المال الحقيقي لعملية التنمية المستدامة للبقاء والنمو للمنظمة.	3,70	1,75	مرتفعة %76
14	استيعابها الواعي لوسائل التكنولوجيا وتقنية المعلومات	3,72	1,78	مرتفعة %79
15	القيادة عملية صناعة يمكن إعادة اختراعها والتفكير فيها وتشكيلها حسب متطلبات العصر ومستجداته.	3,70	2,56	مرتفعة %78
16	القيادة بالقيم والمبادئ والاخلاق في إحداث التغيير.	3,73	1,87	مرتفعة %79
17	تعمل القيادة ضمن إطار فكري حديث من خلال التعلم المستمر بما ينسجم مع منطلقات الحاضر ومتطلبات المستقبل.	3,72	1,85	مرتفعة %80
ادراك القيادة نحو التغيير				
18	التغيير حتمي: العصر الذي نعيش فيه عصر ملئ بالتغيير والدينامكية في شتى المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية.	3,71	2,34	مرتفعة %76
19	التغيير حركة تفانلية تنتقل من خلالها المنظمة من الوضع الحالي إلى الوضع المستهدف المرغوب.	3,69	2,63	مرتفعة %78
20	التغيير عملية مستمرة من مرحلة التخطيط إلى التنفيذ إلى المتابعة والرقابة والتقييم.	3,75	2,45	مرتفعة %79
21	التغيير عملية شاملة: يقضي الأمر النظرة الكلية والشمولية في كافة الجوانب الداخلية بالمنظمة.	3,74	2,55	مرتفعة %82
أهداف قيادة التغيير				
22	زيادة قدرة المنظمة على التعامل والتكيف مع البيئة المحيطة بها وتحسين قدرتها على البقاء والنمو.	3,72	2,42	مرتفعة %79
23	زيادة مقدرة المنظمة على التعاون بين مختلف المجموعات المتخصصة من أجل إنجاز الأهداف بكفاءة وفعالية.	3,82	1,85	مرتفعة %83
24	مساعدة العاملين على تشخيص مشكلاتهم وتحفيزهم لإحداث التغيير والتطوير المرغوب.	3,85	1,57	مرتفعة %85
25	الكشف عن الصراع بهدف إدارته وتوجيهه بشكل يخفف مقاومة التغيير.	2,55	2,64	متوسطة %72
26	بناء جو من الثقة والانفتاح بين القيادة والعاملين لزيادة الولاء والالتقاء للمنظمة.	3,85	1,74	مرتفعة %86
27	تمكين القيادات من إتباع الإدارة بالأهداف والنتائج.	3,78	1,54	مرتفعة %82
28	زيادة الميزة التنافسية للمنظمة في ضوء متطلبات السوق المحلي والخارجي.	3,85	1,75	مرتفعة %87
29	القدرة على مسايرة التقدم التكنولوجي وتقنيات المعلومات والاتصالات.	3,82	1,54	مرتفعة %84
30	القدرة على استقطاب المستثمرين من الداخل أو الخارج لزيادة القيمة المضافة للمنظمة.	3,79	1,45	مرتفعة %82

بدراسة الجدول رقم (4) محور قيادة التغيير تبين أن المتوسطات الحسابية لتغيير قيادة التغيير تراوحت ما بين (3,69 – 3,85) بدرجة موافقة عالية وأهمية نسبية تراوحت ما بين (75- 84%). بالنسبة لتغيير خصائص قيادة التغيير تبين أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (3,70 -3,73) بدرجة موافقة عالية وأهمية نسبية تراوحت ما بين (76- 80%) ما عدا العبارات 11,9,8 فقد حصلت على نسبة درجة متوسطة تراوح المتوسط الحسابي لها ما بين (2,63 -3,67) وأهمية نسبية تراوحت ما بين (73- 76%). وبالنسبة لتغيير الثالث إدراك القيادة نحو التغيير تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3,69 -3,75) وبدرجة موافقة عالية تراوحت الأهمية النسبية ما بين (76- 82%) وبالنسبة لتغيير أهداف قيادة التغيير تبين أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (3,72 -3,85) وبدرجة موافقة عالية وأهمية نسبية تراوحت ما بين (79- 87%). ما عدا العبارة رقم 25 حصلت على متوسط حسابي (2,55) وبدرجة متوسط من الموافقة أهمية نسبية قدرها (72%) ، أن نتائج المحور الأول المتعلق بقيادة التغيير تتفق مع نتائج الدراسات السابقة حيث أوضحت دراسة الأغا (2010) حول دور القيادات الإدارية في إحداث التطوير والتغيير التنظيمي الإيجابي في المؤسسات المالية وتوصلت الدراسة إلى أن النمط القيادي السائد هو النمط الديمقراطي ويليه النمط البيروقراطي ، كما أن هناك دور كبير للقيادات الإدارية في إحداث التطوير والتغيير الإيجابي على مستوى الأفراد والجماعات والتنظيم ، ويقصد بالتغيير إحداث التعديلات في الأهداف والهياكل والأنشطة وفي أساليب العمل التنظيمي من أجل ملاءمة أوضاع التنظيم وأساليب عمل الإدارة ونشاطها مع تغيرات الأوضاع الجديدة في المناخ المحيط بالتنظيم تحقق سبقاً على غيره تمكنه من الحصول على مكاسب وعود أكبر. (السلي، 2000)

يؤكد عبدالباقى (2001) ، (Champoux J.,2000) إلى أن التغيير قد يحدث في مجالات متعددة منها التغيير في الهيكل التنظيمي (الاختصاصات والمسؤوليات) ، والأنماط القيادية المتمثلة في قوة الشرعية، وقوة المرجعية ، وقوة المعلومات، وقوة التهديد، وقوة الإقناع والتي تهدف إلى إحداث التغيير في أنماط السلوك بالنسبة للوظائف الإدارية عن طريق برامج التنمية أو التدريب ، والتغيير في الأهداف والأعمال والأنشطة التي يزاولها التنظيم أو وسائل التكنولوجيا المستخدمة. ويؤكد الرحيم (2007) إلى أن المنظمة تتعرض للتغيير باستمرار كونها نظاماً مرتبطاً بالبيئة المحيطة بها والتي تتصف بكونها بيئة ديناميكية تشهد حالة من التغيير السريع في عواملها

أكدت دراسة سوفي نبيل (2011) إلى أن أهم مفاتيح نجاح التغيير هو العنصر البشري من خلال تأييده وتقبله ودعمه لح من جهة ومن جهة أخرى قيادة التغيير وما تتطلبه من مهارات وقدرات تكفي لتحقيق التغيير، كما تعد الثقافة التنظيمية المرنة والهيكل التنظيمي الداعم من العوامل الحاسمة في نجاح التغيير. الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتكنولوجية والسياسية وغيرها فهي تتأثر وتتوثر بأي تغيير وبالتالي فإن التغيير امر ضروري للمنظمة كي تستمر وتنمو ولكي لا تكون في حالة سكون

وبالنسبة للمحور المتعلق بالتطوير التنظيمي وما تضمنه من متغيرات فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة والأهمية النسبية. والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة والأهمية النسبية لتغييرات التطوير التنظيمي من وجهة عينة الدراسة

الأهمية النسبية	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطوير التنظيمي:	
				الإطار المفاهيمي	
78%	مرتفعة	2,34	3,75	31	مجموعة الوسائل التدخل للتغيير: المهارات، النشاطات، الاساليب المستخدمة لمساعدة العنصر البشرية والمنظمة لتكون أكثر كفاءة.
86%	مرتفعة	1,54	3,85	32	عملية تنمية الموارد البشرية من حيث الكم والنوعية (مؤهلا، مهارات، خبرة، اتجاهات إيجابية)
89%	مرتفعة	1,22	3,95	33	تنمية الثقافة التنظيمية: سلوكاً، تنظيمياً، اخلاقاً، مبادئاً، عرفاً.
86%	مرتفعة	1,43	3,84	34	زيادة قدرة العاملين على التفاعل والمشاركة والاتصال والتواصل فيما بينهم.
78%	مرتفعة	2,34	3,74	35	قدرة المنظمة على حل مشاكلها ومساعدتها على عملية التكيف والتجديد.
77%	مرتفعة	2,22	3,74	36	الدعم والتأييد والاقتناع للبرنامج التطويري والقدرة على مقاومة التغيير .
85%	مرتفعة	1,56	3,85	37	التجديد الذاتي للمنظمة من خلال مشاركة العاملين وتعاونهم لتحقيق رؤية وأهداف المنظمة والقدرة على مواجهة التحديات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية.

خصائص التطوير التنظيمي:				
38	ذو طابع علمي يهدف إلى تغيير فعلي للمنظمة والعاملين فيها بدءاً من التشخيص ثم تحديد وسائل التطوير ثم عملية المتابعة والرقابة.	3,69	2,54	مرتفعة %76
39	برنامج مخطط بعيد المدى مبني على قاعدة من المعلومات للتطوير متضمنة الأهداف والتنفيذ والتقييم.	3,72	2,43	مرتفعة %74
40	يعكس منهج أسلوب النظم للعنصر البشري من مدخلات وعمليات ومخرجات مرغوبة.	3,73	2,46	مرتفعة %76
41	توفير بيئة محفزة للعاملين مبنية على المبادأة والابداع والابتكار	3,74	2,32	مرتفعة %77
42	تشجيع العمل الجماعي والعمل بروح الفريق الواحد لتحقيق أفضل النتائج .	3,83	1,65	مرتفعة %84
43	إدارة التطوير الوظيفي التي يتم بموجبها الموازنة بين اعتبارات الفرد ورغباته في التقدم الوظيفي وبين إحتياجات المنظمة المستقبلية وطرحها في التغيير .	3,74	2,42	مرتفعة %77
44	قوة تأثير القيادة على العاملين مبنية على أسس مرجعية من حيث تفهمه للعاملين وكسب ثقتهم وتفهم شخصيتهم ومقدار أداءهم.	3,72	2,34	مرتفعة %76
45	أن تطوير المستقبل الوظيفي للعاملين يعني الأنشطة المشتركة بين العامل والقيادة لإعداده لمراحل سير وظيفي متصاعدة مع تحديد المهارات والخبرات المطلوبة.	3,83	1,67	مرتفعة %86
أهداف التطوير التنظيمي:				
46	جعل المنظمة نظاماً متطوراً ذا فلسفة إدارية وإنسانية أساساً للإلتزام والنظام والتفاعل والمحبة.	3,64	2,78	متوسطة %73
47	تمكين العاملين من خلال التدريب المستمر والتفويض والمشاركة في صناعة القرار.	3,83	1,34	مرتفعة %85
48	تطوير نظام الحوافز والمكافآت المبنية على معايير التميز في الأداء والإنتاجية.	3,85	1,25	مرتفعة %87
49	التكامل بين أغراض المنظمة وإحتياجات العاملين المادية والنفسية والاجتماعية.	3,63	2,86	متوسطة %73
50	خلق مناخ صحي وفعال في المنظمة لزيادة الولاء والائتماء للعمل داخل المنظمة.	3,74	2,34	مرتفعة %78
51	اتاحة الفرص للعاملين لكي يبرزوا مهاراتهم وقدراتهم ويخرجوا مكامن طاقاتهم وقدراتهم واكتشاف مواهبهم لخدمة المنظمة وتحقيق سمعة طيبة لمنظمتهم.	3,83	1,47	مرتفعة %87
52	سد الفجوة بين قدرات العاملين ومتطلبات الوظيفة بسبب التغيرات التكنولوجي وتقنية المعلومات والإدارة الإلكترونية.	3,84	1,45	مرتفعة %89
ادوات التطوير التنظيمي:				
53	تدريب وتطوير مهارات العاملين من خلال الدورات التدريبية والتعليم المستمر.	3,84	1,54	مرتفعة %87
54	أكساب العاملين ثقافة الإبداع والابتكار من أجل التجديد والتطوير.	3,82	1,72	مرتفعة %84
55	تطوير الاظمة والسياسات المتبعة لتكون أكثر مرونة وأقل مركزية.	3,64	2,78	متوسطة %74

56	استخدام الاساليب والأدوات التكنولوجية لمواكبة التقدم التقني خاصة البرمجيات لتحليل المعلومات وسرعة الإنجاز واتخاذ القرار الرشيد.	3,73	2,34	مرتفعة	76%
57	الهيكل التنظيمي:استحداث وحدات جديدة ، عملية دمج للوحدات بما يحقق المرونة للتنظيم القائم وملاءمته للمتغيرات الجديدة.	3,74	2,56	مرتفعة	75%
58	تحليل الظروف ومواكبة المتغيرات البيئة الداخلية والخارجية لتحسين ظروف العمل وتطويره.	3,62	2,85	متوسطة	73%
59	إستراتيجيات المنظمة في تقليل الضغوط النفسية للعاملين من برامج التكيف والتأمل والاسترخاء والتأمين الصحي.	3,78	2,52	مرتفعة	77%
60	رفاهية العاملين من خلال برامج الرياضة واللياقة البدنية والرحلات والحفلات.	3,85	1,43	مرتفعة	87%

بدراسة الجدول رقم (5) حول محور التطوير التنظيمي تبين أن المتوسطات الحسابية لمتغير الإطار التنظيمي تراوحت ما بين (3,74 - 3,95)، وبدرجة موافقة مرتفعة وأهمية نسبية تراوحت ما بين (77 - 89%)

وبالنسبة للمتغير خصائص التطوير التنظيمي جاءت المتوسطات الحسابية ما بين (3,69- 3,83) وبدرجة موافقة مرتفعة وأهمية نسبية تراوحت ما بين (74- 86%).

وبالنسبة لمتغيراهداف التطوير التنظيمي جاءت المتوسطات الحسابية (3,73- 3,83) وبدرجة موافقة مرتفعة وأهمية نسبية تراوحت ما بين (78- 89%) ما عدا العبارتين رقم 49,46 فقد حصلت على متوسط حسابي تراوح ما بين (3,62- 3,63) وبدرجة موافقة متوسطة وأهمية نسبية (73%).

وبالنسبة للمتغير أدوات التطوير التنظيمي فقد جاءت المتوسطات الحسابية ما بين (3,73 - 3,85) وبدرجة موافقة مرتفعة وأهمية نسبية تراوحت ما بين (74- 87%)، ما عدا العبارتين 55، 58 فقد حصلنا على متوسط حسابي تراوح ما بين (2,62- 2,64) وبدرجة موافقة متوسطة وأهمية نسبية تراوحت ما بين (73- 74%).

أن ما توصلت اليه الدراسة حول محور التطوير التنظيمي وما تضمنه من متغيرات يتفق ما توصلت اليه الدراسات السابقة المشابهة حيث أكدت دراسة عرفة (2011) على التغيير التنظيمي هو التغيير المخطط والهادف إلى مساعدة أفراد المنظمة في القيام بالمهام المطلوبة منهم بصورة أفضل كما يعتبر مجهد طويل المدى لتحسين قدرة المنظمة على حل المشاكل وتجديد عملياتها من خلال إحداث تطوير شامل في المناخ السائد في المنظمة مع تركيز خاص على الفعالية في العمل.

وحول تصنيف مجالات التغيير التنظيمي اتفق على اربعة مجالات اساسية وهي : (خوبن، 2006) (مصطفى، 2005) (Daft & Noe, 2001)
 1- تغير التركيب التنظيمي : إعادة توزيع الاختصاصات وتغيير أساليب الإتصال ، وفنوت تدفق السلطة والمسؤولية.
 2- التغيير في التكنولوجيا: متضمنة المعرفة والمهارات والقدرة المتميزة في استخدام الاجهزة لجعل الإنتاج أكثر سرعة وجودة وتفنيد المعلومات لصناعة الفرار.

3 - التغيير في الموارد البشرية: تنمية المهارات والمعارف والقدرات والاتجاهات عن طريق التدريب والتعليم المستمر.

4 - تغير المهام: استحداث أعمال ومهام جديدة وأساليب جديدة في الأداء وأدخال تطورات تلي حاجات المجتمع بوصفه عاملاً مؤثراً في عملية التغيير كما أكدت دراسة بلحمو حولة (2014) أن التغيير التنظيمي هو عبارة عن تغيير موجه وهادف يسعى لتكيف المنظمة مع بيئتها الداخلية والخارجية ، وهناك مجموعة من الأساليب التي بإمكانها معالجة وتخفيف مقاومة التغيير من اهمها الاتصال الذي يهدف لتوعية الأفراد بأهمية التغيير وحدوده ويتيح مناقشة الأفكار المبدعة لتطوير المنظمة.

وبالنسبة للتحقق من فرضية الدراسة فقد تم إجراء مصفوفة معامل الارتباط معامل الارتباط بيرسون بين متغيرات قيادة التغيير ومتغيرات التطوير التنظيمي . الجدول رقم (6) يوضح ذلك.

الجدول رقم (6)

معامل الأرتباط بين متغيرات قيادة التغيير والتطوير التنظيمي

المتغيرات ككل	أدوات التطوير التنظيمي	أهداف التطوير التنظيمي	خصائص التطوير التنظيمي	الإطار المفاهيمي للتطوير التنظيمي	التابع المستقل
,82	,83	,87	,84	,78	قيادة التغيير
,84	,82	,85	,82	,77	خصائص قيادة التغيير
,78	,79	,84	,76	,75	إدراك القيادة نحو التغيير
,75	,85	,83	,87	,82	أهداف قيادة التغيير
,74	,83	,82	,82	,79	المتغيرات ككل

بدراسة الجدول رقم (6) تبين وجود علاقة وارتباطات إيجابية بين متغيرات محور قيادة التغيير ومتغيرات محور التطوير التنظيمي حيث تبين الارتباط بين المتغيرات ككل جاءت (,74). أن ما توصلت اليها الدراسة يتفق مع توصلت اليها دراسة (خروفة، 2010) (Chamoux,J.2000) إلى أن هناك علاقة تأثير بين قوة القيادة المتمثلة في قوة المكافآت ، قوة التهديد قوة الشرعية، قوة المعلومات، قوة التكنولوجيا، قوة الشرعية وتحقيق التغيير التنظيمي المتمثل في تغيير التكنولوجيا ، الموارد البشرية والهيكل التنظيمي.

ويؤكد (Ricky, W. 1991) إلى أنه يمكن التوصل من خلال التغيير إلى مرحلة الأزدهار ورفع مستوى الكفاءة الإنتاجية قدر الإمكان لأن معظم حالات التغيير على اية حال تتوافق مع أحد المجالات العامة الثلاث: تركيب المنظمة وتصميمها (تصميم الوظائف، علاقات الاتصال، الهيكل التنفيذي، الثقافة) - تكنولوجيا وعمليات (تقنيات المعلومات، الرقابة، التجهيزات) - الموارد البشرية (مهارات، قدرات، أداء ، قيم ، اتجاهات) كما تشير نتائج العديد من الدراسات إلى تأثير عدد من العوامل الخارجية على إدراكات العاملين لأخلاقيات العمل ومن أهمها وجود معايير أخلاقية لسلكيات العمل داخل المنظمة، ونظم الثواب والعقاب والمناخ الأخلاقي للمنظمة. كما وجدت مجموعة أخرى من الدراسات علاقة معنوية بين الآخرين ذوي الأهمية أو الجماعات المرجعية مثل الزملاء والأسرة والأصدقاء والرؤساء وبين إدراكات العاملين لأخلاقيات العمل.(محمد،2002) كما توصلت دراسة (ياغي، 2017) إلى وجود علاقة إيجابية طردية بين الظروف ومواكبة المتغيرات البيئية والهيكل التنظيمي والأدوات التكنولوجية والسياسات والأنظمة المتبعة وتدريب وتطوير مهارات العاملين وإدارة التغيير .

الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التي قام بها الباحث تم التوصل إلى مجموعة من النتائج عن الدراسة النظرية ونتائج عن الدراسة الميدانية وذلك حسب التالي:

الإستنتاجات النظرية:

قيادة التغيير والتطوير التنظيمي ضرورة حتمية أمر لازم للمنظمات الرياضية حتى تضمن بقاءها واستمرارها وذلك من خلال ملاحظة التغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية.

يرتبط نجاح التغيير التنظيمي بمدى مشاركة الأفراد العاملين ومساهماتهم في تنفيذ الرؤية الاستراتيجية للتغيير وتحقيق أهداف المنظمة والعاملين فيها. تبني المنظمة لعملية التغيير يؤدي إلى رفع وتحسين الأداء ومحاولة بعث الحداثة وتحقيق النمو حتى يمكن أن تتميز على منافسيها من خلال تقديم منتجات وخدمات عالية الجودة وتكون المنظمة من المنظمات الرائدة في مجال نشاطها على المستوى المحلي والخارجي.

تعتبر الموارد البشرية أهم الموارد في المنظمة والذي يجب الاهتمام بها والحفاظ عليها والعمل على رفع مهاراتها ومعارفها وزادتها خبراتها وزيادة الميز التنافسية لديها لمواجهة التحديات التي تواجه المنظمة حيا ومستقبلاً.

الاستنتاجات التطبيقية:

أن قيادة التغيير تسعى العمل بقيادة التمكين من خلال تدريب وتفويض ومشاركة العاملين في المنظمة في صناعة القرارات ، وتسعى إلى تطبيق الإستراتيجيات المناسبة لتحقيق رؤية ورسالة وأهداف المنظمة، ومن خصائصها أن تكون قيادة ذات قيم ومبادئ وأخلاق، وقادرة على إستيعاب وسائل التكنولوجيا وتقنية المعلومات ، وإدراكها بأن إحداث التغيير المرغوب عملية شاملة ومتكاملة ومستمرة وقادرة على مواجهة تحديات المتغيرات في البيئة الداخلية والخارجية.

أن أهداف التطوير التنظيمي هي تنمية الموارد البشرية من حيث المعارف والمهارات والخبرات والاتجاهات الإيجابية نحو المنظمة من خلال الثقافة التنظيمية لزيادة الولاء والانتماء والسلوك التنظيمي، والعمل بأسلوب النظم لتطوير المستقبل الوظيفي للعاملين من خلال التدريب والتعليم المستمر لإدارة الهيكل التنظيمي بكل كفاءة وفعالية. كما بينت نتائج الدراسة العلاقة والارتباط الإيجابي بين متغيرات قيادة التغيير والتطوير التنظيمي. من هذا المنطلق يمكن اعتبار الدراسة وما توصلت إليه من نتائج إستراتيجية مستقبلية للمنظمات الرياضية تساعدها على البقاء والنماء وزيادة قدرتها على الميزة التنافسية والتوسع على تلبية إحتياجات السوق المحلي والخارجي في ضوء التحديات الإقتصادية والسياسية والاجتماعية.

التوصيات:

- 1- إنشاء نظام قابل للتجديد والتطوير والنماء يمكنه البقاء والتكيف مع البيئة الداخلية والخارجية المحيطة لتحقيق درجة عالية من التعاون والتقليل من الصراعات بين الأفراد وإيجاد مناخ تنظيمي يمكنه مواجهة الخلافات القائمة ومعالجتها والمزج بين سلطة المعرفة والوظيفة.
- 2- أن عملية التغيير والتطوير التنظيمي يمر عبر مراحل وخطوات تبدأ بمرحلة إذابة الجليد والتي يتم من خلالها إثارة أذهان الأفراد بالحاجة للتغيير وأهميته بالنسبة للمنظمة والعاملين فيها ثم تنتهي بمرحلة تنفيذ التغيير وتجسيده على ارض الواقع.
- 3- المنظمة يمكن أن تعتمد على عملية التغيير والتطوير في تحسين أداء العائلين وتحقيق أهداف المنظمة وذلك من عدة جوانب أهمها:
 - التغيير النوعي للأفراد وذلك بتغيير سلوكهم وتصرفاتهم من خلال برامج التمكين والتدريب المستمر.
 - التغيير في نظام الحوافز والمكافآت وجعله أكثر ملاءمة للمستجدات والظروف الحالية وعند مستوى رغبات الأفراد وتطلعات المنظمة مستقبلاً.
 - التغيير في أنماط القيادة لأن القائد الناجح هو الذي يعرف عملية التأثير والتجاوب مع العاملين وكسب ثقتهم وتحفيزهم والإلتصال بهم لتحسين أداءهم ولزيادة إلتئامهم والعمل على تحقيق أهداف المنظمة وكسب رضا المجتمع.
 - ضرورة زيادة الثقافة التنظيمية لدى العاملين من خلال المحاضرات وورش العمل والمؤتمرات لزيادة إدراك العاملين لعملية التغيير والتطوير التنظيمي بهدف التعرف على الأهداف والسياسات والاستثمار مضمون العائد للمنظمة والعاملين فيها ومدى إكتساب تأييدهم وحاسمهم لمواجهة التحديات الحالية والمستقبلية لعملية التغيير والتطوير التنظيمي كالتحديات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية.
- 4- ضرورة وضع الإستراتيجية الإستثمارية والتسويقية لضمان التدفقات المالية الدائمة من أجل الوصول للإكفاءة الذاتي من الموارد المالية لتشغيل المنظمة الرياضية بكفاءة وفعالية.
- 5- يمكن الاستعانة ببيوت الخبرة من المؤسسات الخارجية والتي لها تجارب ناجحة في عملية التغيير والتطوير التنظيمي للمنظمات الرياضية.
- 6- آفاق الدراسة: إجراء مزيد من الدراسات المصاحبة لهذه الدراسة على المنظمات الرياضية في مملكة البحرين كالاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية .
- 7- أن قيادة التغيير هي السبيل الأساسي لبناء منظمات الرياضية في القرن الحادي والعشرين الناجحة والأكثر منافسة فيجب البحث واكتشاف وإدارة المواهب القيادية للمنظمات الرياضية.

المراجع:

- العديلي، ناصر محمد (1993) السلوك الإنساني والتنظيمي، منظور كلي مقارن، الرياض، معهد الإدارة العامة.
- الخلافي، محمد سرحان (1438) قيادة التغيير والتطوير المنظمي، السعودية، وكالة الدراسات العليا والبحث العلمي، مركز البحث العلمي.
- العميان، محمود سلمان (2008) السلوك التنظيمي في منظمة الأعمال، عمان، الردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- الغالي، طاهر محسن (2016) التطوير التنظيمي، عمان الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- جردات، ناصر (2013) إدارة التغيير والتنظيم، عمان، الأردن، دار غزاة للنشر والتوزيع.
- الأغا، وفيق حلمي (2010) القيادات الإدارية ودورها في إحداث التطوير والتغيير التنظيمي الإيجابي في البنوك العاملة في قطاع غزة، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد (12)، العدد (2).
- السلمي، علي (2000) تحليل النظم السلوكية، القاهرة، دارغريب.
- جيرالد جرينبرج، روبرت بارون (2014) إدارة السلوك في المنظمات، ترجمة رفاعي محمد رفاعي، اسماعيل علي بسيوني، الرياض، دار المريخ للنشر.

- جال، عبدالله محمد (2014) غدارة التغيير والتطوير التنظيمي، عمان، الرذن، دار المتز للنشر والتوزيع.
 - خوين، سندس رضوي (2006) أثر مجالات التغيير في الأداء التنظيمي - دراسة تطبيقية في القطاع الصناعي، ماجستير، الجامعة المستنصرية، العراق.
 - خروفة، رغد محمد يحيى (2010) قوة القيادة أداء لدعم مجالات التغيير التنظيمي - دراسة استطلاعية لأراء عينة من القيادات الإدارية في بعض المنظمات الصناعية في محافظة نينوى، جامعة الموصل، كلية الإدارة والأقتصاد، تيمية الرافدين، المجلد (32)، العدد (99).
 - دودين، احمد يوسف (2012) إدارة التغيير والتطوير التنظيمي، عمان، الأردن، داراليازوري العلمية.
 - عرفة، سيد سالم (2011) إدارة التغيير، عمان، الأردن، دار الراءة للنشر والتوزيع.
 - عبدالباقي، صلاح ا لدين محمد (2001) السلوك الإنساني في المنظمات، الإسكندرية، دار الجامعة.
 - عبدالكريم، حسين (2012) التغيير التنظيمي العوامل المؤثرة واستجابة الإدارة (دراسة تحليلية في المؤسسة العامة للصناعات الغذائية في سوريا (مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية، المجلد (8)، العدد (1).
 - يوسف، كنان وعبدالمالك، ريان (2018) التغيير التنظيمي ودوره في تحسين أداء الموارد البشرية، جامعة البويرة، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الجزائر.
 - علاوي عبدالفتاح (2013) أثر التغيير التنظيمي على أداء الموارد البشرية، أطروحة تدرج ضمن متطلبات الدكتوراة، جامعة الجزائر، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، قسم علوم التسيير، إدارة الأعمال.
 - سوفي نبيل (2011) دراسة تحليلية لاتجاهات الموظفين نحو التغيير، ماجستير، جامعة فنتوي، قسنطينة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، تخصص تسيير الموارد البشرية.
 - بلحمود، خولة (2014) مساهمة الاتصال الداخلي في إحداث التغيير التنظيمي مذكرة ضمن متطلبات الماجستير، جامعة ألكي محمد او الحاج، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، إدارة العمل.
 - الرحيم، اياد محمود (2007) التغيير التنظيمي وسيلة المنظمة للبقاء والتكيف (دراسة تطبيقية في شركة المنتجات النفطية، مجلة التفتي، المجلد (2)، العدد (2).
 - محمد، علي حسين (2002) دراسة لبعض العوامل المحددة لمواقف العاملين تجاه أخلاقيات العمل في منظمات العمل الكويتية، المجلة العربية للعلوم الإدارية، مجلد (9).
 - مصطفي، ايمان بشير محمد (2005) التوجه الإستراتيجي في التغيير الإستراتيجي، دراسة تحليلية لاراء عينة من مدراء المنظمات الصناعية في محافظة نينوى، ماجستير، إدارة أعمال، جامعة الموصل، العراق.
 - ياغي، ديمنا نضال مخيمر (2017) فعالية ادوات التطوير التنظيمي وعلاقتها بإدارة التغيير - دراسة على المنظمات غيرالحكومية في فلسطين، ماجستير غي منشورة، جامعة الخليل، كلية الدراسات العليا، قسم إدارة الأعمال.
- Champoux, Joseph, (2000) Organizational Behavior- Essential Tents for A new Millennium, South, Western College Publishing, Canada.
- Hicks, Herbert, G. (1981) Management Mc. Graw Hill, Singapore.
 - Daft, Richard, Noe. (2001) Organization Behavior, Harcourt College Publishers, Inc. nfra
 - Schoemer, Lewis, Fred (1995) Employee Responser to Rapid Changes, What Staff Need to Mange Transitions Effectively, Spalding University Dis Abs Int, V.56 N.4.
 - Corder, Robert (1995) Large Scale Organization Change Within the Virginia Department of Transportation Virginia Common Wealth University, Dis Abs, Int V.56 N.4.
 - Ibbs, William, Wong, Clarence, K. Youg, Hoon (2001) Change Management System, Journal of Management in Engineering.

- Kom, Helin Jill (1995) Change in Corporate Strategy A Mong High Performing Organization , New York University , Dis Ab V.56,N.4.
- Robkling & Johgen , Tillquist (1998) Conceiving IT- Enabled Organization Change University of British Columbia , Vancouver, 30.
- Michael, L. Vasu, Debra, W. Stewart, G. David Garson (1998) Organization Behavior and Public Management Dekker Inc. New York 3th. ed
- Trvor, A. Williams (1992) Reforming Public Sector Work Australian J. of Public Administration V.51 N.3.
- Jack, A. Brezius, Gail (1998) Greating High – Performance Government Organization , Jossey – Bass Publishers San Francisco.
- Ricky, W. Giffin, (1991) Management, Houghton Mifflin Co. New York, 6th ed.
- Savery , Lawson & Luks , Alan (2000) Organization Change : the Australian Experience, Journal of Management Development.

مرفق (1) استمارة استبانة الدراسة

1	2	3	4	العبارات	م
				قيادة التغيير:	
				تسعى إلى تطبيق الإستراتيجيات المناسبة لتحقيق الرؤية والرسالة للمنظمة.	1
				القيادة با لغايات والأهداف الذكية المرتبطة بالوقت والكمية والقيمة والقياس.	2
				القيادة بالتمكين من خلال تدريب وتفويض والمشاركة في اتخاذ القرار.	3
				القيادة كقوة دافعة للإنجاز من خلال العمل الجاد والمتميز.	4
				قيادة لتحديد السلطة والمسؤولية وفقا للمؤهل والخبرة والتخصص	5
				القيادة بالرقابة النوعية من خلال ثقافة الرقابة الذاتية ومعايير الأداء وتحقيق الأهداف والإنجاز.	6
				القيادة بالتحويل والتغيير وتحسين مخرجات التنظيم.	7
				خصائص قيادة التغيير	
				البساطة والوضوح : الابتعاد عن تعقيد الأمور وتجنب المبالغة في الإجراءات والانتظمة والتعليقات.	8
				القيادة بالتفكير المتمعم المركب بمركزية التخطيط واللامركزية بالتنفيذ.	9
				ضمان الرفاهية والإنتاجية للمنظمة مقروناً بالرفاهية للعاملين في المنظمة.	10
				احلال الطرق العلمية محل الطرق البدائية أو القواعد التقديرية.	11
				امتلاك القدرة على المبادرة والابداع والابتكار لإحداث التغيير.	12
				التركيز على الموارد البشرية باعتبارها الرأس المال الحقيقي لعملية التنمية المستدامة للبقاء والنمو للمنظمة.	13
				استيعابها الواعي لوسائل التكنولوجيا وتقنية المعلومات	14
				القيادة عملية صناعة يمكن إعادة اختراعها والتفكير فيها وتشكيلها حسب متطلبات العصر ومستجداته.	15
				القيادة بالقيم والمبادئ والاخلاق في إحداث التغيير.	16
				تعمل القيادة ضمن إطار فكري حديث من خلال التعلم المستمر بما ينسجم مع منطلقات الحاضر ومتطلبات المستقبل.	17
				ادراك القيادة نحو التغيير	
				التغيير حتمي: العصر الذي نعيش فيه عصر ملئ بالتغيير والدينامية في شتى المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية.	18

19	التغيير حركة تفألية تنتقل من خلالها المنظمة من الوضع الحالي إلى الوضع المستهدف المرغوب.
20	التغيير عملية مستمرة من مرحلة التخطيط إلى التنفيذ إلى المتابعة والرقابة والتقييم.
21	التغيير عملية شاملة: يقضي الأمر النظرة الكلية والشمولية في كافة الجوانب الداخلية بالمنظمة.
أهداف قيادة التغيير	
22	زيادة قدرة المنظمة على التعامل والتكيف مع البيئة المحيطة بها وتحسين قدرتها على البقاء والنمو.
23	زيادة مقدرة المنظمة على التعاون بين مختلف المجموعات المتخصصة من أجل إنجاز الأهداف بكفاءة وفعالية.
24	مساعدة العاملين على تشخيص مشكلاتهم وتحفيزهم لإحداث التغيير والتطوير المرغوب.
25	الكشف عن الصراع بهدف إدارته وتوجيهه بشكل يخفف مقاومة التغيير.
26	بناء جو من الثقة والانفتاح بين القيادة والعاملين لزيادة الولاء والالتزام للمنظمة.
27	تمكين القيادات من إتباع الإدارة بالأهداف والنتائج.
28	زيادة الميزة التنافسية للمنظمة في ضوء متطلبات السوق المحلي والخارجي.
29	القدرة على مسايرة التقدم التكنولوجي وتقنيات المعلومات والاتصالات.
30	القدرة على استقطاب المستثمرين من الداخل أو الخارج لزيادة القيمة المضافة للمنظمة.
التطوير التنظيمي: الإطار المفاهيمي	
31	مجموعة الوسائل التدخل للتغيير: المهارات، النشاطات، الأساليب المستخدمة لمساعدة العنصر البشرية والمنظمة لتكون أكثر كفاءة.
32	عملية تنمية الموارد البشرية من حيث الكم والنوعية (مؤهلا، مهارات، خبرة، اتجاهات إيجابية)
33	تنمية الثقافة التنظيمية: سلوكاً، تنظيمياً، أخلاقاً، مبادئاً، عرفاً.
34	زيادة قدرة العاملين على التفاعل والمشاركة والاتصال والتواصل فيما بينهم.
35	قدرة المنظمة على حل مشاكلها ومساعدتها على عملية التكيف والتجديد.
36	الدعم والتأييد والافتتاح للبرنامج التطويري والقدرة على مقاومة التغيير.
37	التجديد الذاتي للمنظمة من خلال مشاركة العاملين وتعاونهم لتحقيق رؤية وأهداف المنظمة والقدرة على مواجهة التحديات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية.
خصائص التطوير التنظيمي:	
38	ذو طابع علمي يهدف إلى تغيير فعلي للمنظمة والعاملين فيها بدءاً من التشخيص ثم تحديد وسائل التطوير ثم عملية المتابعة والرقابة.
39	برنامج مخطط بعيد المدى مبني على قاعدة من المعلومات للتطوير متضمنة الأهداف والتنفيذ والتقييم.
40	يعكس منهج أسلوب النظم للعنصر البشري من مدخلات وعمليات ومخرجات مرغوبة.
41	توفير بيئة محفزة للعاملين مبنية على المبادرة والابداع والابتكار
42	تشجيع العمل الجماعي والعمل بروح الفريق الواحد لتحقيق أفضل النتائج .
43	إدارة التطوير الوظيفي التي يتم بموجبها الموازنة بين اعتبارات الفرد ورغباته في التقدم الوظيفي وبين احتياجات المنظمة المستقبلية وطرحها في التغيير.
44	قوة تأثير القيادة على العاملين مبنية على أسس مرجعية من حيث تفهمه للعاملين وكسب ثقتهم وتفهم شخصيتهم ومقدار أداءهم.
45	أن تطوير المستقبل الوظيفي للعاملين يعني الأنشطة المشتركة بين العامل والقيادة لإعداده لمراحل سير وظيفي متصاعدة مع تحديد المهارات والخبرات المطلوبة.
أهداف التطوير التنظيمي:	

46	جعل المنظمة نظاماً متطوراً ذا فلسفة إدارية وإنسانية أساسها الإلتزام والنظام والتفاعل والمحبة.
47	تمكين العاملين من خلال التدريب المستمر والتفويض والمشاركة في صناعة القرار.
48	تطوير نظام الحوافز والمكافآت المبنية على معايير التميز في الأداء والإنتاجية.
49	التكامل بين أغراض المنظمة واحتياجات العاملين المادية والنفسية والاجتماعية.
50	خلق مناخ صحي وفعال في المنظمة لزيادة الولاء والالتناء للعمل داخل المنظمة.
51	إتاحة الفرص للعاملين لكي يبرزوا مهاراتهم وقدراتهم ويخرجوا مكامن طاقاتهم وقدراتهم واكتشاف مواهبهم لخدمة المنظمة وتحقيق سمعة طيبة لمنظمتهم.
52	سد الفجوة بين قدرات العاملين ومتطلبات الوظيفة بسبب التغيرات التكنولوجية وتقنية المعلومات والإدارة الإلكترونية.
ادوات التطوير التنظيمي:	
53	تدريب وتطوير مهارات العاملين من خلال الدورات التدريبية والتعليم المستمر.
54	إكساب العاملين ثقافة الإبداع والابتكار من أجل التجديد والتطوير.
55	تطوير الانظمة والسياسات المتبعة لتكون أكثر مرونة وأقل مركزية.
56	استخدام الاساليب والأدوات التكنولوجية لمواكبة التقدم التقني خاصة البرمجيات لتحليل المعلومات وسرعة الإنجاز واتخاذ القرار الرشيد.
57	الهيكل التنظيمي:استحداث وحدات جديدة ، عملية دمج للوحدات بما يحقق المرونة للتنظيم القائم وملاءمته للمتغيرات الجديدة.
58	تحليل الظروف ومواكبة المتغيرات البيئة الداخلية والخارجية لتحسين ظروف العمل وتطويره.
59	إستراتيجيات المنظمة في تقليل الضغوط النفسية للعاملين من برامج التكيف والتأمل والاسترخاء والتأمين الصحي.
60	رفاهية العاملين من خلال برامج الرياضة واللياقة البدنية والرحلات والحفلات.

فاعلية الأحمال التدريبية متفاوتة الشدة على الجهاز المناعي والحالة الصحية للممارسين الغير الرياضيين

أ. صبري القايد شرطان

أ. إبراهيم محمد عمر عمارة

مقدمة والبحث :

تعتبر المناعة من أهم الوظائف الحيوية بجسم الإنسان ، ليس فقط لكونها خطوط دفاع وتحصينات قوية وحماية لأعضاء الجسم ضد الميكروبات والفيروسات والفطريات ، ولكن أيضاً لارتباطها الوثيق باستجابات وانفعالات أجهزة الجسم أمام جميع المؤثرات الخارجية ومنها المجهود البدني للمحافظة على الاتزان الداخلي للجهاز المناعي للجسم . هذا وقد يمثل هذا الاتزان المحافظة على كل مستويات التنظيم الحيوي للخلايا ، وهو أهم آليات التدعيم والحماية . وللجهاز المناعي وسائل ذاتية متطورة في غاية التعقيد للدفاع عن الجسم وأجهزته ، وذلك للمحافظة على الاتزان البدني في مواجهة المخاطر التي تحيط به أو تحاول غزوه . (الاشقر : 2003) . وبذلك فإن التوازن الدقيق في جسم الكائن الحي والمحكوم بحكمة الخالق جل وعلا هو الذي يكفل البقاء لجميع الكائنات مادامت تأخذ بأسباب ووسائل الاستمرار في هذا الكون ، وبالرغم من أن الجهاز المناعي لا يتكون من أجزاء مرتبطة ببعضها مثل باقي الأجهزة إلا إنه يقوم بوظائفه بطريقة مرتبطة ومتناسقة ، للتصرف على أيشيء غريب قد يغزو جسم الإنسان . (عبدالفتاح ، سليم : 2003)

كما أن الجهاز المناعي يتكون من عدة فرق دفاعية منها خلايا ثابتة وأخرى متحركة للانتشار السريع للدفاع عن الجسم عند التعرض لأي هجوم . فتقوم خلايا هذا الجهاز المتخصصة بالتعرف الفوري عليه ، وتقوم بدورها بتكوين أجسام مضادة بحسب شكل الجسم الغريب بهدف محاصرته وإيقاف حركته ثم تدميره ، بالإضافة إلى وجود خلايا تسمى بخلايا الذاكرة تقوم بحفظ شفرة هذا الجسم الغريب بهدف سرعة تدميره ، إذا ما هاجم الجسم مرة أخرى كما هو الحال في حالات التطعيم ضد بعض الأمراض . (الاشقر : 2000)

وقد أضافاً أيضاً أن خلايا الجهاز المناعي تتحول بصفة دائمة داخل الجسم ، حتى تصادف أي جسم غريب فتقوم نوع من خلاياه تسمى الخلايا البالعة بفحص ذلك الجسم الغريب فتحيط به وتبتلعه وتحوه إلى أجزاء صغيرة ، ثم تقدمه إلى الخلايا المفاوية T وتسمى بخلايا التقدم وخلال هذه العملية تفرز نوعاً من البروتينات تسمى السيتوكينات وهي التي تشمل على العديد من المواد المناعية مثل الـ إنترلوكين ، والـ إنترفيرون والتي تساعد على تنشيط خلايا B, T للتعامل مع هذا الجسم الغريب كله حسب نوعه . (الشناوي ، عبدالرزاق : 2002) .

ولما كان الحمل البدني هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرامج التدريبية للتأثير على النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم وأعضائه لإحداث تقوم بها دون حدوث أية مضاعفات قد تعيق هذا التقدم فقد أصبح تقنين هذا الحمل أمر حتمي للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فقد أشار على البيك (2003) إن مقدار الحمل يعتبر أهم العوامل التي تحدد مستوى تأثير الجرعة التدريبية على الناحية الحيوية للرياضي ، فكلما كان تعب الرياضي كبير اشتركت الأجهزة الوظيفية بصورة أشد في العمل كلما أعتبر الحمل أعلى . (البيك : 2003)

كما أشار عمارة 2011 نقلاً عن بيدرسن وتوفي Pedresen&Tofi (2000) أنه أثناء فترة الانخفاض المناعي التي تحدث للرياضي أثناء الشدة العالية يكون الجسم عرضة للغزو من قبل الميكروبات وبذلك تحدث الالتهابات وخصوصاً التهابات الجهاز التنفسي العلوي بينا الأفراد الذين يقومون بالتدريب المعتدل المنتظم فإن جهازهم المناعي يقوى مؤقتاً وبذلك يحميهم من الالتهابات . (عمارة : 2011)

ويختلف تأثير الأحمال التدريبية على جهاز المناعة للرياضيين بحسب شدة الحمل فقد يحدث هبوط مناعي عند التعرض للشدة العالية بينما تزداد الكفاءة المناعية في التدريبات الخفيفة والمعتدلة حيث أكد أبو العلا عبد الفتاح ، ليلي صلاح (2003) أن زيادة الأحمال التدريبية أكثر من قدرة اللاعبين تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي لديهم مما يزيد من تعرضهم للإصابة ببعض الأمراض قبل فترة المنافسة مما يشكل عائق عن تحقيق المستوى المطلوب . (عبدالفتاح ، صلاح : 2003) .

وأضاف نيمان وآخرون Niman et al (2001) أن الأفراد الذين يتدربون بشكل منتظم يصابون بالزكام اقل من نظرائهم قليلي الحركة . (Niman : 2001) .

وكما ذكر فوستر Foster (2000) إن نسبة عالية من الأمراض تحدث عندما يتعرض اللاعبون المميزون إلى الإجهاد في التدريب . (Foster : 2000) .

كذلك فإن نيمان (2000) يرى إن هناك علاقة بين شدة الحمل والإصابة بالعدوى حيث أشار أغلب الرياضيين من ذوى قوة الاحتمال العالية هم الذين يواجمون خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الحلو . (نيمان : 2000)

وأيضاً تعرض أفراد غير متدربين (غير رياضيين) لتزايد في إعداد الخلايا أثناء وبعد أتمات مختلفة من التدريب البدني . فأكد (حامد الأشقر) من خلال نتائج دراسات كل اوشيدا oshida يامنوش yamanouch وآخرون (1988) على تأثير على التمرينات البدنية الحادة على خلايا

اللييف لدى أفراد غير رياضيين وآخرون رياضيين ظهر تزايد ملحوظ في تلك الخلايا ، ولم يسبب برنامج قصير المدى بالتمرنات والانتقابات العضلية القسوى تغير يذكر في تكاثر أو تزايد الخلايا البيضاء على أفراد غير متدربين (غير رياضيين) .
 بينما ازداد أعداد الخلايا البيضاء المحببة باطراد بعد التمرينات الطويلة المكثفة والحادة ، ولم تتغير بعد التمرينات القصيرة ومنخفضة الشدة (الكثافة) ، وتصل الزيادة إلى أعلى معدلاتها على اثر التمرينات الحادة (مرتفعة الشدة) والطويلة (التي تستمر لفترة طويلة) ، فعلى سبيل المثال : اتضح من نتائج بحوث سميت smith وتيلفورد telford وآخرون (1990) . عدم تغير في إعداد الخلايا البيضاء المحببة " ذات الحبيبات " بعد صعود التلال بالمشي بمعدل 50 % من أقصى معدل لاستهلاك الأوكسجين بينما حدثت زيادة بنسبة 26% بعد عشرة دقائق من التمرينات بالصعود والهبوط على الدرج بأقصى تحمل .(الاشقر :2003)

وهذا نستطيع أن نشير إلى أهمية الجهاز المناعي في الوقاية من الأمراض لاسيما للرياضيين أو غير الرياضيين ففاعلية الأحمال التدريبية في ممارسة الرياضة أو أى عمل يومي) الذي يقوم به الفرد الغير رياضي يعتبر مجهود رياضي . وعندما يمارس الفرد الغير رياضي مجهودا بدنيا يأخذى أنواع الرياضات فانه سوف تحدث هناك تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية في الجسم وبخاصة المؤشرات البيوكيميائية المرتبطة بالجهاز المناعي .

مشكلة البحث :

تعتبر الحركة التي تقوم بها في حياتنا اليومية من نشاطات روتينية اعتيادية ، تمرينات بدنية ورياضات متنوعة ، يمكن حصرها والتعبير عنها في صورة كم من الجهد البدني الذي يختلف في مقداره وفيما يستلزمه من عمليات فسيولوجية تقوم بها أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة .
 وهذا نستطيع أن نشير إلى أهمية الجهاز المناعي في الوقاية من الأمراض لاسيما للرياضيين أو غير الرياضيين ففاعلية الأحمال التدريبية في (ممارسة الرياضة أو أى عمل يومي) الذي يقوم به الفرد الغير رياضي يعتبر مجهود رياضي .
 وعندما يمارس الفرد الغير رياضي مجهودا بدنيا يأخذى أنواع الرياضات فانه سوف تحدث هناك تغيرات فسيولوجية وبيوكيميائية في الجسم وبخاصة المؤشرات البيوكيميائية المرتبطة بجهاز المناعة . (الأشقر :2003)
 ويرى الباحث أن المجهود البدني سواء كان ممارسة الرياضة أو عمل يومي من الممكن أن يحسن من معدلات ومواصفات الحالة المناعية للأفراد الغير ممارسين للرياضة.

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بمدينة الجميل لاحظ أن المجهود البدني يسبب إرهاقا شديدا للطلاب وعدم القدرة على إكمال المجهود البدني والوصول لمرحلة التعب والرفض بسرعة كبيرة جدا برغم عدم ارتفاع شدة المجهود البدني المطلوب.

ولذا رأى الباحث دراسة هذه الظاهرة من خلال التعرف على فاعلية الأحمال التدريبية متفاوتة الشدة على الجهاز المناعي والحالة الصحية للمتدربين الغير رياضيين

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- تأثير الأحمال التدريبية متفاوتة الشدة على الحالة الصحية.
- 2- تأثير الأحمال التدريبية متفاوتة الشدة على بعض عناصر الاستجابة المناعية.

تساؤلات البحث:

- 1- هل الأحمال التدريبية متفاوتة الشدة تؤثر على الحالة الصحية.
- 2- هل الأحمال التدريبية متفاوتة الشدة تؤثر على الخلايا المناعية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:(الكلمات المفتاحية)

الجهاز المناعي : هو عبارة عن مجموعة معقدة من الاعضاء والخلايا والبروتينات وغيرها من المواد التي تعمل جميعها معا على منع العدوى المناعية: تعرف بأنها : الحصن المنيع للكائن الحي يحميه من كل ما يتعرض له من مخاطر خارجية (ميكروبات وفيروسات وطفيليات ومسببات للحساسية) ومخاطر داخلية.

المناعة الذاتية: هو نوع من سوء التنظيم المناعي حيث توجه الاستجابة المناعية ضد أجزاء الجسم الطبيعية مثل الخلايا أو الأنسجة أو الأعضاء تسمى أضداد ذاتية، وبعبارة أخرى، ذلك المرض الذي يهاجم فيه الجهاز المناعي الجسم الذي يحتويه تحولات سرطانية للخلايا (عمارة :2011) .

الحالة الصحية : هي حالة من التوافق العام والتي يتكامل فيها الشعور بالكفاية في الجوانب البدنية والنفسية والعقلية ، إذا فهناك علاقة متبادلة بين الصحة الجسمية والنفسية " . عمارة :2011) .

الاجراءات

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الاحادي القبلي والبعدي وذلك لملائته لطبيعة وأهداف البحث.

المجتمع وعينة البحث : تحدد مجتمع البحث بعدد (80) فردا من غير الممارسين للرياضة من مدينة الجميل حيث تراوحت أعمارهم من (15-17)، وتم اختيار عينة عشوائية من الممارسين غير الرياضيين وبلغ عدد أفراد العينة (21) شخص من الاشخاص الأصحاء غير المدخنين والذين لم يمارسوا أي نشاط رياضي بصورة منتظمة بالأندية الرياضية ولقد تم الحصول على موافقة أفراد العينة على أخذ عينات الدم منهم .

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعة البحث
الأساسية في القياسات الأولية

ت	المتغيرات	الايوساط الحسابية	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	16.058	16.214	0.556	0.056
2	الطول	1.655	1.67	0.054	-0.656
3	الوزن	59.667	55.5	12.318	1.887
4	كتلة الجسم	21.371	20.1	4.019	1.403

يتضح من جدول (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات مجموعة البحث الأساسية في القياسات الأولية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (- 0.656 إلى 1.887) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية وتتسم بالتوزيع الطبيعي وعدم التشتت حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين - 3 ، + 3 .

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعة البحث الأساسية في متغيرات الحالة الصحية قيد الدراسة .

ت	دلالات التوصيف الإحصائي				المتغيرات	
	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الايوساط الحسابية		
1	0.286	3.864	119	118.857	الانقباضي	ضغط الدم
	-0.435	6.589	79	78.286	الابساطي	
2	-0.115	3.974	74	73.238	معدل النبض في الراحة	
3	-0.051	1.442	17.08	17.117	استهلاك الأوكسجين في الراحة	
4	0.446	5.113	26.6	26.243	التهوية الرئوية في الراحة	
5	1.243	6.005	28.1	29.571	معدل التنفس في الراحة	
6	0.042	0.930	33.3	33.400	درجة حرارة الجسم يمين	درجة حرارة الجسم
	-0.379	0.599	33.6	33.667	درجة حرارة الجسم يمين	
	0.101	0.677	33.6	33.533	متوسط درجة حرارة الجسم	

يتضح من جدول (2) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات مجموعة البحث الأساسية في متغيرات الحالة الفسيولوجية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (- 0.435 إلى 1.243) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية وتتسم بالتوزيع الطبيعي وعدم التشتت حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين - 3 ، + 3 .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب 10/1 ثانية.
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- جهاز سفجوما نوميتير زئبقي.
- جهاز تبادل الغازات.
- شريط قياس لقياس المسافة (متر).

الأدوات التي تم سحب الدم بها

- أنابيب جمع الدم .
- قطن .
- سرنجات .
- كحول للتطهير .

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

القياسات الأساسية لعينة البحث:

- العمر بالسنة (الرجوع لتاريخ الميلاد) .
- الطول: تم قياسه لأقرب نصف سنتيمتر باستخدام مقياس الطول .
- وزن الجسم: تم قياسه لأقرب نصف كيلو جرام باستخدام الميزان الطبي المعايير.

قياسات واختبارات الحالة الصحية (القياسات الفسيولوجية)

- قياس ضغط الدم (الانتقاضي - الانقباضي).

طريقة القياس:

يعتبر ضغط الدم في الشرايين أحد المؤشرات الهامة لحالة الجهاز الدوري الوظيفي ، ويرجع ذلك لأن مقدار ضغط الدم يتحدد بناءً على عدة عوامل أهمها العلاقة بين دفع القلب للدم إلى الشرايين والمقاومة التي تواجهه سريان الدم في هذه الشرايين ، وتعتبر الطريقة المباشرة لقياس ضغط الدم Direct method من أدق طرق قياس ضغط الدم ، وهناك طرق أخرى غير مباشرة Indirect method أكثرها دقة طريقة التسمع Oscillatory method وتعتمد هذه الطريقة على استخدام جهاز ضغط الدم Sphygmomanometer وساعة الطبيب. (أبو العلا ، حسانين : 1997) .

قياس مكونات الدم:

- 1- قياس نسبة الهيموجلوبين.
- 2- عدد كرات الدم الحمراء.
- 3- نسبة تركيز خلايا الدم الحمراء (HCT) الهيموكريت.
- 4- معدل الصفائح الدموية.
- 5- قياس الخلايا المناعية.

قياس العدد الكلي لخلايا الدم البيضاء

Eosiphil	الايذونوفيل
Basophil	البازوفيل
Neutrophil	النتروفيل
Lymphocyte	خلايا الليمفوسايت
Monocyte	خلايا المونوسايت

طريقة القياس:

- يتم سحب 5 سم دم طرفي من ظل طالب في كل مرة على مانع تجلط (هيبارين 5 وحدات لكل سم من الدم) مع التقليب جيداً حتى لا يتجلط الدم وذلك في أنبوبة سعة (15 سم) .

- بعد ذلك يتم وضع الأنابيب داخل جهاز الطرد المركزي (Centtfuse) على سرعة 1800 لفة في الدقيقة ولمدة نصف ساعة .

الدراسة الأساسية: أجريت الدراسة الأساسية في الفترة الزمنية من 2020/1/19 وحتى الفترة 2020/3/15 وقد تم أخذ القياسات (الوظيفية) وسحب عينات الدم من قبل الطبيب المختص خلال أداء النشاط البدني بطريقتين وهما:

- الطريقة الأولى: أداء المجهود البدني على جهاز تبادل الغازات. يتم قياس درجة الحرارة وأخذ عينة الدم الأولى من المختبر قبل أداء المجهود على الجهاز مباشرة ثم يقوم المختبر بأداء المجهود البدني على جهاز تبادل الغازات وبعد التوقف مباشرة عن أداء المجهود يقوم الطبيب بقياس درجة الحرارة وأخذ عينة الدم الثانية ثم قياس درجة الحرارة وأخذ عينة الدم الثالثة بعد ساعة من أخذ العينة الثانية ويكون قياس درجة الحرارة وأخذ العينة الرابعة من الدم بعد أربعة وعشرين ساعة من العينة الأولى.
 - الطريقة الثانية: طريقة تحديد الأحمال البدنية تم تحديد الشدة المختلفة للأحمال البدنية باستخدام جهاز تبادل الغازات (السير المتحرك) باستخدام الحمل المتدرج حتى الوصول إلى حالة الإجهاد القصوى وتم إجراء الآتي: يبدأ المختبر بالجري على السير المتحرك بسرعة 7.5 ميل / الساعة وبدرجة ميل صفر لمدة دقيقة ونصف ثم يبدأ بزيادة الحمل من خلال زيادة درجة الميل مع ثبات سرعة الجري 7.5 ميل / الساعة. ويتم هذه الزيادة التدريجية لشدة الحمل كل دقيقة ونصف حتى يصل المختبر إلى حالة الإجهاد القصوى ويتوقف عن الأداء.
- المعالجات الإحصائية: تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات بواسطة برنامج (SPSS) إصدار 10 للحصول على البيانات الأساسية. *المتوسط الحسابي. * الانحراف المعياري. * معامل الالتواء. * (T) الفروق. * أقل فرق معنوي (LCD). * معامل الارتباط
- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (3)

معنوية الفروق بين القياسات الأربعة (القبلي - بعد المجهود مباشرة - بعد المجهود بساعة - بعد المجهود بـ 24 ساعة) في متغيرات الحالة الصحية في شدة حمل التريدميل باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة اقل فرق معنوي LSD	الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	بعد 24 ساعة	بعد ساعة	بعد مباشرة				
6.284	1.048	*9.048	*123.381	3.974	73.238	قبل المجهود	معدل النبض
	*122.333	*114.333		18.230	196.619	بعد مباشرة	
	*8.000			6.951	82.286	بعد ساعة	
				4.734	74.286	بعد بـ 24 ساعة	
3.254	1.429	3.238	*33.156	1.442	17.117	قبل المجهود	استهلاك الأوكسجين VO2
	*31.727	*29.918		8.831	50.273	بعد مباشرة	
	1.810			4.633	20.355	بعد ساعة	
				3.281	18.546	بعد بـ 24 ساعة	
9.152	0.952	8.095	*77.552	5.113	26.243	قبل المجهود	التبوية الرئوية VE
	*76.600	*69.457		27.174	103.795	بعد مباشرة	
	7.143			9.171	34.338	بعد ساعة	
				6.293	27.195	بعد بـ 24 ساعة	
4.568	1.429	3.333	*32.238	6.005	29.571	قبل المجهود	معدل التنفس RF
	*30.810	*28.905		10.135	61.810	بعد مباشرة	
	1.905			5.176	32.905	بعد ساعة	
				7.463	31.000	بعد بـ 24 ساعة	

يتضح من جدول (3) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الأربعة (القبلي - بعد المجهود مباشرة - بعد المجهود بساعة - بعد المجهود بـ 24 ساعة) في متغيرات الحالة الصحية في شدة حمل السير الدائر باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD بالنسبة لمتغير: معدل النبض: زيادة معدل النبض بعد المجهود مباشرة بفارق معنوي عن جميع القياس الأخرى في حين ارتفع معدل النبض بعد ساعة عن قبل المجهود وبعد 24 ساعة ولم تظهر فروق بين في الراحة وبعد 24 ساعة.

استهلاك الأوكسجين VO2 : زيادة معدل استهلاك الأوكسجين بعد المجهود مباشرة بفارق معنوي عن جميع القياس الأخرى في حين لا توجد فروق بين باقي القياسات وبعضها التهوية الرئوية VE : زيادة المعدل بعد المجهود مباشرة بفارق معنوي عن جميع القياس الأخرى في حين لا توجد فروق بين باقي القياسات وبعضها.

جدول (4)

معنوية الفروق بين القياسات الأربعة (القبلي - بعد المجهود مباشرة - بعد المجهود بساعة - بعد المجهود بـ 24 ساعة) في متغيرات المناعة في

شدة حمل السير الدائر. باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة اقل فرق معنوي LSD	الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات	
	بعد بـ 24 ساعة	بعد بساعة	بعد مباشرة					
1.450	0.083	0.903	*2.784	1.972	7.437	قبل المجهود	WBC	كرات الدم البيضاء
	*2.700	*1.880		2.817	10.220	بعد مباشرة		
	0.820			2.339	8.340	بعد بساعة		
				2.237	7.520	بعد بـ 24 ساعة		
0.382	0.343	0.190	0.023	0.416	5.057	قبل المجهود	RBC	كرات الدم الحمراء
	0.367	0.214		0.434	5.080	بعد مباشرة		
	0.153			0.375	4.866	بعد بساعة		
				1.023	4.713	بعد بـ 24 ساعة		
1.037	0.243	0.567	0.133	1.736	14.114	قبل المجهود	HGB	هيموجلوبين
	0.376	0.700		1.752	14.248	بعد مباشرة		
	0.324			1.643	13.548	بعد بساعة		
				1.620	13.871	بعد بـ 24 ساعة		
2.463	0.119	1.867	0.057	3.087	39.962	قبل المجهود	HCT	الهيماتوكريت
	0.176	1.924		4.379	40.019	بعد مباشرة		
	1.748			3.784	38.095	بعد بساعة		
				4.615	39.843	بعد بـ 24 ساعة		
3.498	3.210	1.019	0.324	5.232	78.095	قبل المجهود	MCV	الحجم الكلي للخلايا
	2.886	0.695		5.319	78.419	بعد مباشرة		
	2.190			6.392	79.114	بعد بساعة		
				5.765	81.305	بعد بـ 24 ساعة		
6.969	0.810	3.819	4.719	11.649	62.529	قبل المجهود	NEUT	نيتروفيل
	5.529	* 8.538		10.356	57.810	بعد مباشرة		
	3.010			11.237	66.348	بعد بساعة		
				12.077	63.338	بعد بـ 24 ساعة		
0.823	0.081	0.367	0.324	1.409	2.162	قبل المجهود	EOS	ازينوفيل
	0.243	0.043		1.281	1.838	بعد مباشرة		
	0.286			1.420	1.795	بعد بساعة		
				1.243	2.081	بعد بـ 24 ساعة		

يتضح من جدول (4) والخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الأربعة (القبلي - بعد المجهود مباشرة - بعد المجهود بساعة - بعد المجهود بـ 24 ساعة) في متغيرات المناعة في شدة حمل السير الدائر باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD بالنسبة لمتغير WBC توجد فروق معنوية

بين القياسات حيث تفوق قياس بعد المجهود مباشرة على باقي القياسات بينما لا توجد فروق معنوية بين باقي القياسات حيث بلغت قيمة LSD (1.450)، أما بالنسبة لباقي المتغيرات لا توجد فروق معنوية بين القياسات .

وفي هذا الصدد يتفق كلا من أبو العلا احمد عبد الفتاح ، ليلي صلاح الدين (1999) على أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات مؤقتة في عدد وتوزيع كرات الدم البيضاء بالبوردة الدموية كما يمكن أن يؤدي ذلك أيضا إلى حدوث تغيرات في تكاثرها وتنسب تغيرات كرات الدم البيضاء إلى التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء أو عقب التدريب مباشرة وبصفة عامة فإن هذه التغيرات سريعة الزوال ولا يعرف ما إذا كان لها تأثير على الوظائف المناعية أم لا . (عبد الفتاح ، صلاح الدين : 1999) .

وتتفق تلك النتائج ونتائج دراسة أميرة محمد أمير البارودي (2000) والتي هدفت إلى تصميم برنامج مقترح لتنمية وتحسين القدرة الهوائية واللاهوائية في ضوء تحليل الأداء المهارى وارتباطه بنظم إنتاج الطاقة في كل من المتغيرات (القدرة الهوائية واللاهوائية، استجابة بعض الأنزيمات، عناصر اللياقة البدنية، مستوى الأداء المهارى). وطبق البرنامج المقترح على (25) طالبة من طالبات السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، استخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية وتحليل الأداء المهارى لتحديد نظام الطاقة لكل مهارة، كما تم استخدام القياسات الفسيولوجية، وقد أظهرت النتائج تحسن القدرة الهوائية واللاهوائية، وزيادة تركيز ونشاط الأنزيم النازع للهيدروجين في الدم، وتحسن قياسات الجهاز التنفسي ومستوى الأداء المهارى بعناصر اللياقة البدنية المختارة. (البارودي : 2000)

وتتفق تلك النتائج ونتائج دراسة أماني فتحي محمد محروس (2005) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية العمل البدني والهوائي واللاهوائي على التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وقد أجريت الدراسة على (30) طالبة ، تم اختيارهن بالطريقة العمدية العشوائية من بين طالبات السنة الأولى وفقاً لمحددات اختيار المتدربين، استخدمت الباحثة اختبارات فسيولوجية (النض، الضغط، السعة الحيوية) اختبارات بدنية، محارمة، قياسات مرتبطة بالدم، وقد أظهرت الدراسة أن البرنامج المقترح الهوائي واللاهوائي أدى إلى تحسن في جميع متغيرات البحث وتحسن مستوى الأداء. (محروس : 2005)

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى فاعلية الأحوال التدريبية (متفاوتة الشدة) على استجابة النظام المناعي والذي يمثله بصورة أجالية هنا أعداد خلايا الدم البيضاء حيث ارتفعت بصورة معنوية بعد المجهود مباشرة ويعزى ذلك إلى تأثير ذلك المجهود البدني (الجري على السير الدائر) بحشد أعداد كبره من الخلايا البيضاء لمواجهة التغيرات التي طرأت على أجهزة الجسم من جراء ذلك المجهود .

الاستنتاجات :

من خلال أهداف البحث وفروضه والأدوات المستخدمة والعينة يستنتج الباحث ما يلي :

أ- الحالة الصحية :

- معدل النبض : ارتفاع معدل النبض بشكل معنوي بعد المجهود البدني بلغ الفارق بين بعد المجهود والراحة 123.381 نبضة ثم انخفض بشكل كبير بعد ساعة وبلغ الفارق عن وقت الراحة 9.048 نبضة وعادل إلى حالته الطبيعية بعد 24 ساعة.

- معدل استهلاك الأوكسجين VO2 : زيادة معدل استهلاك الأوكسجين بعد المجهود ومباشرة بفارق معنوي حيث بلغ الفارق عن وقت الراحة 33.156 لتر وانخفض بعد ساعة ولكن بفارق معنوي عن الراحة أيضا وبلغ 3.238 لتر ثم عاد تقريبا إلى حالته الطبيعية بعد 24 ساعة .

- التهوية الرئوية: زيادة التهوية الترتوية بعد المجهود مباشرة بفارق بلغ 77.552 لتر وانخفض بشكل كبير بعد ساعة وكان الفارق 8.095 ثم عاد إلى حالته الطبيعية بعد 24 ساعة .

- معدل التنفس : زيادة معدل التنفس بعد المجهود مباشرة الفارق بلغ 32.238 وانخفض بشكل معنوي بعد ساعة بلغ 3.333 وعاد إلى حالته الطبيعية بعد 24 ساعة .

ب- مؤشرات المناعة :

كرات الدم البيضاء : ارتفع مستوى كرات الدم البيضاء بفارق معنوي بعد المجهود مباشرة 2.784 ووصل لحالته الطبيعية بعد ساعة من المجهود كرات الدم الحمراء - والهيموجلوبين - والهيموكريت والحجم الكلى للخلايا - لم يتأثروا بشكل معنوي بعد المجهود ولا بعد ساعة ولا بعد 24 ساعة وكان هناك ثباتاً نسبياً في هذه المتغيرات

نيتروفيل : انخفض النيتروفيل بعد المجهود مباشرة بشكل معنوي أكبر من بعد ساعة ثم هبط لمستواه الطبيعي بعد 24 ساعة .
الايونوفيل : لم يتأثر بالمجهود .

التوصيات :

من خلال ما أسفرت عنه النتائج الإحصائية السابقة وفي إطار عينة البحث يوصي الباحث بما يلي .

● الاهتمام بمتغيرات الاستجابة المناعية قبل المجهود وبعده حتى 24 ساعة وتتبع ديناميكية التغيرات التي تطرأ نظراً لارتباطها بالحالة الصحية للأفراد .

● ضرورة قياس اختبارات الاستجابة المناعية بالإضافة إلى القياسات الفسيولوجية الأخرى لدى الأفراد غير ممارسي الرياضة .

- الاهتمام بمراعاة تقنين الأحمال التدريبية المناسبة للمراحل السنوية بما يتناسب مع القدرات البدنية حتى لا تؤثر على الاستجابات المناعية
أولاً : المراجع العربية :
 - 1- إبراهيم عمارة (2011) : تأثير المجهود البدني مختلف الشدة على الحالة الصحية والنظام المناعي لغير الرياضيين . رسالة ماجستير . جامعة الإسكندرية . مصر ص 6 .
 - 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، ليلي صلاح الدين سليم (2003) : الرياضة والمناعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ص 21 .
 - 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين (1997) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة.
 - 4- أماني فتحي محمد محروس (2005) : فاعلية العمل البدني الهوائي واللاهوائي على التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة. ص 15
 - 5- أميرة محمد أمير البارودي (2000) : تأثير برنامج مقترح على هذه الهوائية واللاهوائية ومستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة. ص 16.
 - 6- حامد عبد الفتاح الأشقر (2000): دراسة بعض متغيرات الاستجابة المناعية بعد عدو 400م للناشئين 12-13 سنة، نظريات وتطبيقات، العدد السابع والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية. ص 35.
 - 7- فرحة عبد العزيز الشناوي، مدحت قاسم عبد الرازق (2002): الجهاز المناعي بين الرياضة والصحة، عالم الكتاب، ط 1. ص 40.
- ثانياً : المراجع الإنجليزية :**
- 8- Foster, C (1998) : Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome Medicine and Science in Sports and Exercise, 30:1164-1168,
- 9- Nieman DC (2000) : Exercise effects on systemic immunity Immunology and cell Biology Applphysiolvol, 78:496-501 .
- [www: buedueg/student/model answer/term 2/1doc10](http://www.buedueg/student/model answer/term 2/1doc10)

تأثير اسلوب التدريب (المتقطع) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعب كرة القدم داخل الصالات

أ. عبد الباسط محمد النعاس .

المقدمة:

يحظى النشاط الرياضي في العصر الحديث باهتمام كبير لما له من اثر فعال في تربية النشء تربية صحيحة عن طريق الممارسة الفعلية لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح وتنمية قدراته وتطويرها والعناية به والحفاظة عليه إتاحة الفرص العديدة للنمو المتزن والمقنن حتى يستطيع أن يساهم في بناء مجتمع سليم قوي يساهم بقوة في الرقي والتطور، وقد أصبح الإنجاز في المجال الرياضي المقياس الفعلي لطور الشعوب ورفقيا.ومدي قدرة الدول في استثمار الصفات المختلفة للفرد في جميع المجالات ، فكان لابد من العمل على تطوير هذه الصفات من جسدية وعقلية ونفسية واجتماعية وغيرها للوصول الي اعلي الرتب.

وتعد الاختبارات الفسيولوجية من الاختبارات المهمة في المجال الرياضي ، اذ يمكن الاعتماد عليها في عمليات الانتقاء selection والتصنيف calcsification والتنبؤ prediction والتوجيه orientation في التدريب الرياضي فضلا عن التعرف على التأثيرات الفسيولوجية للتدريب والحالة الصحية للمتدرب بهدف الوصول بالرياضي الى تحقيق افضل النتائج ، ومن المعروف بان العديد من الأنشطة الرياضية والبدنية تعتمد على مصادر الطاقة اللاهوائية الناتجة من تحلل الروابط الكيميائية لثلاثي فوسفات الاديونوسين ATP و فوسفات الكرياتين pc فضلا عن كلاي كوجين العضلة ، ذلك لان الاعمال البدنية اللاهوائية لا تعتمد على نقل Transport واستخلاص Extraction الاوكسجين o2 بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي ، بل تعتمد على مصادر الطاقة الموجودة في داخل العضلات عندما يتجاوز معدل ضربات القلب 180 ضربة/دقيقة، وذلك يعني ان انتاج الطاقة يتم بالطريقة اللااوكسجينية فقط ، ولذلك فان مفهوم القدرات اللاهوائية هو من المفاهيم الأكثر دقة في وصف الصفات البدنية المختلفة ذات الطبيعة الفسيولوجية المتشابهة التي تستلزم الاداء بالسرعة القصوى عندما يكون العمل العضلي من النوع المتحرك او التي تستلزم الانقباض الاقصى عندما يكون العمل العضلي من النوع الثابت . (6: 1-2)

وربما كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية حظيت باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والخميرة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة. (9 : 55) ومن المهم أن يكون أداء اللاعب سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير الاتجاه والسرعة وأن يكون قادراً على التمرير والسيطرة تحت مختلف الظروف وأن يقوم بالعمليات الخداعية وأن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة مستغلاً الخصائص الفنية للتصويب ولكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء خلال المباراة يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل عديدة منها طبيعة اللعب وزمن المباراة وصغر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقاة على عاتقه، (1 : 1-3)

وتعتبر رياضة كرة القدم داخل الصالات من الرياضات التي تتطلب جهداً بدنياً مرتفعاً، يتراوح من المرتفع الشدة إلى الشدة القصوى في معظم فترات المباراة، وهي بذلك تلقي عبئاً كبيراً على العديد من أجهزة الجسم، بدءاً من الجهازين الدوري والتنفسي، ومروراً بالجهازين العصبي والعضلي، وانتهاءً بأجهزة توفير الطاقة والتحكم الحراري في الجسم. (4 : 11)

وتتطلب هذه الرياضة إلى جانب حيازة المهارات الفنية - أن يمتلك اللاعب عناصر بدنية متعددة تتضمن التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة، إضافة إلى السرعة في اتخاذ القرار، أما ما يتعلق بحركة لاعبي كرة القدم داخل الصالات في الملعب، فتشير الدراسات التي أجريت عليهم إلى أنهم يقطعون في المتوسط حوالي 5.5 كيلومترات خلال شوطي المباراة، معظمها في جهد بدني فوق المتوسط إلى مرتفع الشدة وعلى الرغم من أن وتيرة الجهد البدني المبدول أثناء رياضة كرة القدم داخل الصالات تعد متقطعة، إلا أن معدل ضربات القلب يبلغ في المتوسط 170 ضربة في الدقيقة (أي حوالي 87% من ضربات القلب القصوى للاعب عمره 25 سنة)، وتشير نتائج الدراسات التي تم فيها تقدير استهلاك الأوكسجين أثناء المباراة إلى أنه يبلغ في المتوسط 70% من الاستهلاك الأقصى. للأوكسجين، وقد يرتفع قليلاً لدى لاعبي الفرق الأوروبية المتميزة ليبلغ في المتوسط لديهم 75% من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين. (6 : 25)

وعندما تترجم الجهد المبدول من قبل لاعبي كرة القدم أثناء شوطي المباراة إلى طاقة مصروفة، نجد أن ذلك يصل إلى حوالي 1400 كيلو سعر حراري لدى لاعبي الدرجة الممتازة (للاعب يبلغ وزنه 75 كجم)، لهذا ليس المستغرب أن ينخفض معدل الجللاي كوجين في العضلات لدى لاعبي كرة القدم داخل الصالات في نهاية الشوط الثاني من المباراة، خاصة إذا كانت تغذيتهم من المواد النشوية والسكرية غير كافية. أما مقادير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم داخل الصالات المتميزين فتتراوح من 60 - 65 ملي لتر/كجم من وزن الجسم

في الدقيقة، وهذه الأرقام أعلى من غير الرياضيين (الذين يصل استهلاكهم إلى حوالي 45 ملي لتر/كجم في الدقيقة)، لكنها أدنى من رياضي التحمل التي تبلغ في متوسطها لديهم 75 ملي لتر/كجم في الدقيقة). (5 : 36)

على أن ذلك لا يشير بأي حال من الأحوال إلى أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى لاعبي كرة القدم داخل الصالات الليبيين هو أدنى من مستويات اللاعبين المتميزين في فرق كرة القدم داخل الصالات الأوروبية نتيجة لاختلافات عرقية أو وراثية، بل كان ذلك في نظرنا بسبب انخفاض اللياقة البدنية لدى بعض اللاعبين الليبيين في ذلك الوقت. (7 : 24)

والدليل على ذلك أننا عندما قمنا في مختبر الأجهزة الحيوية في الأكاديمية الليبية بإجراء اختبارات فسيولوجية على بعض لاعبي المنتخب الليبي لكرة القدم داخل الصالات قبل عام، وجدنا أن متوسط استهلاكهم الأقصى للأكسجين كان 65,6 ملي لتر/كجم في الدقيقة، مما يعني تجاوزهم لمستويات بعض الفرق الأوروبية المتميزة. ومن المعروف أن هناك علاقة طردية بين مقدار الاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى اللاعب ومعدل حركته أثناء المباراة أو التدريب، مما يعني أن اللاعبين الذين يمتلكون استهلاكاً أعلى من الأكسجين سيتحركون بشكل أكثر من غيرهم. بالإضافة إلى الجهد الهوائي (نسبة إلى استخدام النظام الأوكسجيني كمصدر لطاقة العضلات) الذي يبذله اللاعب أثناء المباراة. (9 : 25)

تشير البحوث العلمية (التي تم فيها رصد حركة اللاعب بأجهزة التصوير ورصد ضربات قلبه بأجهزة تسجيل ضربات القلب) إلى أن اللاعب يقضي ما يقارب 7 - 8 % من وقت المباراة (أي 14-15 دقائق) في جهد بدني عالي الشدة (يشمل ذلك الجري السريع، وحركات تغيير الاتجاه، والوثب، والتوقف المفاجئ، الخ...)، مما يعني أن اللاعب في هذه الفترات يستخدم النظام اللاهوائي كمصدر لطاقة العضلات. أما الدراسات التي تم خلالها قياس تركيز حمض اللبنيك في الدم، فتدلنا على أن تركيزه يتراوح من 5-7 ملي مول، خاصة في مباريات المستويات العالية، وينخفض هذا الرقم في حالة الفرق ذات المستوى الأدنى. (11 : 63)

ونتيجة لهذا الاهتمام برزت الكثير من الآراء والاتجاهات التي تدور حول طرائق وأساليب التدريب، التي تباينت حول مدى الجدوى منها، وبيان نقاط القوة والضعف فيها، لتطويرها ومساعدة القائمين عليها للحسم بشأنها. فبعض العلماء والمختصين يؤيد فكرة التركيز على متغير (عنصر)، تدريبي واحد في الوحدة التدريبية، وعلى الجانب الآخر يقف فريق آخر منهم، يعارض هذه الفكرة، وينادي هؤلاء بضرورة استعمال أكثر من متغير تدريبي في الوحدة التدريبية الواحدة، كما يدعون إلى تغيير اتجاه التدريب من المتبادل في الوحدات التدريبية، إلى المرحلي في الوحدات التدريبية لقد أدى هذا التباين في الآراء والاتجاهات إلى حدوث لبس وخطأ لدى الكثير من المدربين وعدم قدرتهم على تحديد الطرائق والأساليب المناسبة، بما يحقق الأهداف المرجوة من العملية التدريبية، وهذه من المشكلات الخاصة في مجال متابعة وتدريب اللاعبين في لعبة كرة القدم داخل الصالات في ليبيا... ومن هذا المنطلق يرى الباحث أهمية توافر عامل الشمولية في وحدة التدريب، وضرورة التنوع في متغيراتها ويكمن الحل الأمثل والأكثر معقولة، في استعمال أكثر من متغير تدريبي في وحدة التدريب الواحدة، فهو الوسيلة الأنفع للوصول إلى أعلى مستوى تنافسي ممكن، كما يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة عن التدريب كالحمل الزائد والاحترق الرياضي لتوزيع حمل التدريب عليها بشكل مناسب، فضلاً عن إضفاء المتعة على التدريب، وأبعاد الملعب اللاعبين والمدربين. (12 : 87)

مشكلة البحث:

إن كرة القدم داخل الصالات من الرياضات التي تتطلب من ممارستها أن يتمتع اللاعب بعناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من مواصلة التدريب الشاق مع أداء المهارات الحركية بكفاءة عالية ومستوى عالي من الدقة، وتعد الجوانب الفسيولوجية أحد أهم المشاكل التي تواجه الممارسين، خاصة في مجال الرياضة التنافسية، حيث أن التنافس لا يتزاع مراكز متقدمة، وخاصة في المنافسات الدولية يستدعي رفع مستوى التدريب، من حيث زيادة عدد الجولات التدريبية أو كثافتها أو مدتها. كذلك يستدعي زيادة الأحمال التدريبية بما يتناسب مع كل نوع من أنواع الرياضة، ذلك ما يزيد من العبء الملقى على أجسام الرياضيين، وبالتالي تعتبر عملية التدريب في أساسها عملية فسيولوجية تهدف إلى تحسين كفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية المختلفة، وبالتالي تحسين الأداء، ولذلك فإن هناك بعض المبادئ والأسس الفسيولوجية التي تعتمد عليها عملية التدريب حتى تحقق أهدافه، وعلى الرغم من التقدم العلمي في مختلف العلوم الطبية، وإتباع الأساليب الحديثة في العلاج وتوفير الأجهزة والمختصين في المجالات الوقائية والعلاجية، لكن عدم الاهتمام الكافي بالأساليب التدريبية المختلفة. وعلى الرغم من التطور السريع لعلم فسيولوجيا الرياضة واتساع مظهره، ومن خلال ما يقدمه ذلك العلم من وصف وتفسير للتكيفات الفسيولوجية التي ساعدت على تطوير التدريب الرياضي ما زالت البحوث والدراسات في هذا المجال تجوب في حذر. وعلى الجانب الآخر فإن البحوث والدراسات في مجال التدريب الرياضي والقدرة البدنية الخاصة تنحو تجاه مناقشة المظاهر الخارجية للأداء الرياضي ملامسة للجانب الفسيولوجي دون تعمق يكشف عن العمليات الفسيولوجية الداخلية التي تنشأ من ممارسة التدريب الرياضي في أجواء مرتفعة الحرارة لما لها الأثر الكبير على العمليات الفسيولوجية وخاصة على الجهاز التنفسي والجهاز الدوري واللذان يعتبران من أهم الأجهزة الوظيفية والتي تعكس مدى التطور أو التكيف الحاصل الذي يعد المصدر الأساسي الذي يشكل جوهر هذا الأداء. لذلك ومن خلال متابعة الباحث للعبة كرة القدم داخل الصالات ودراسته التخصصية فضلاً عن الاستعانة بالمصادر العلمية الحديثة كلها عوامل أعانته للتوجه نحو هذا المنهج لحل المشكلة، و من خلال تدريبه لنادي الاتحاد الليبي لكرة القدم داخل القاعات وخاصة تدريبه للمنتخب الليبي لكرة القدم داخل القاعات في التدريبات و المباريات إلى جانب الاستخلاص الباحث من نتائج المقابلات الشخصية التي أجراها مع العديد من الخبراء والميدانية في اختصاص كرة القدم داخل القاعات تجلّي للطلاب الباحث أن

اللاعب الليبي في كرة القدم داخل القاعات لديهم نقص في فاعلية الأداء خلال سير المباراة وخصوصاً في الشوط الثاني حيث يبدأ الهبوط التدريجي وذلك لانخفاض مستوى قدرات اللاعبين البدنية مما ينعكس سلباً على فاعلية الأداء والتي تؤثر على نتائج المباريات وهذا سبب المشكلة التي تناولها الباحث وهي انخفاض المستوى وعدم الارتقاء إلى التكيف الكامل للأجهزة الوظيفية والتي تنسجم مع خصوصية لعبة كرة القدم داخل القاعات والتي تعكسها بعض المؤشرات الفسيولوجية مثل معدل نبض القلب، و السعة الحيوية ، والقدرات الهوائية اللاهوائية والذي يتم من خلالها تقويم المواقف والمهارات والحركات من حركات اللاعب أثناء المباراة.

اهمية البحث: تبرز الأهمية العلمية لهذا البحث، فهي محاولة لإضافة المزيد من المعلومات حول أسلوب التدريب (المرحلي أو المتقطع)، على المتغيرات الوظيفية، وتسلط الضوء على مدى أهمية المتغيرات، ودورها في المنهج التدريبي وأعداد لاعبي كرة القدم داخل الصالات، فضلاً عن التعرف على ماهية الأهداف التي يصمم على أساسها ذلك المنهج المعد للاعب كرة القدم داخل الصالات.

أما الأهمية التطبيقية لهذا البحث فتظهر من خلال محاولة إفادة العاملين في مجال التدريب ، فنتائجها وتوصياتها قد تساعد في الإجابة على بعض التساؤلات حول أثر التدريب (المرحلي أو المتقطع) على قدرات اللاعبين الوظيفية ، وتحديد الأهداف والوسائل المناسبة والتي تساهم في تطويرها للوصول إلى أفضل وأنسب معدلاتها من خلال أساليب التدريب الهادفة التي تراعي النمو الشامل والمتزن لتلك القدرات ، وبما يساعد في الارتقاء بمفهوم وفكرة المديرين وإزالة الكثير من الخلط الموجود أمام البعض منهم فيما يخص الأهداف والوسائل وطرائق التدريب المناسبة الموجهة للاعب كرة القدم داخل الصالات .

أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على:

تأثير أسلوب التدريب (المتقطع) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب- القدرة الهوائية القصيرة - القدرات اللاهوائية) للاعب كرة القدم داخل الصالات.

فروض البحث: في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث:

- 1- أسلوب التدريب المرحلي أو المتقطع في الوحدات التدريبية - له تأثير إيجابي في تطوير بعض المؤشرات البدنية للاعب كرة القدم داخل الصالات
- 2- أسلوب التدريب المرحلي أو المتقطع في الوحدات التدريبية - له تأثير إيجابي في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعب كرة القدم داخل الصالات
- 3- هناك فروق معنوية في بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعب كرة القدم داخل الصالات - المتمين إلى منتخب طرابلس - ليبيا. بين القياس القبلي والبعدي طبقاً لأسلوب التدريب المرحلي أو المتقطع في الوحدات التدريبية ولصالح القياس البعدي.

الدراسات المشابهة أو المرتبطة:

الدراسات العربية:

- 1- أجرى عماد محي الدين عبد السميع (1995م) (7) دراسة عن [تأثير تدريب الطاقة باستخدام العدو الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة].
- وقد هدفت الدراسة للتعرف على تأثير تدريب لياقة الطاقة باستخدام العدو الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة.
- وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الترسانة لكرة السلة تحت 20 سنة وعدددهم 20 لاعب.
- وقد أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية نتيجة استخدام تدريبات العدو الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي.
- 2- أجرى وائل محمد رمضان أبو القمصان (1997) (17) دراسة بعنوان [برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوي الإنجاز الرقي للمتسابقين 800م/جري].
- وقد هدفت الرسالة لدراسة تأثير تدريبات تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية إلى جانب تأثيرها على مستوى الإنجاز الرقي للمتسابقين 800م/جري.
- وقد اشتملت عينة البحث على (8) لاعبين من لاعبي 800م/جري تحت 20 سنة من أندية الأهلي والزمالك والفيوم والنصر- وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية.
- وقد أظهرت النتائج ظهور تحسن واضح في كفاءة عضلة القلب وزيادة كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة وزيادة الدفع القلبي وترتب على ذلك تحسن أفراد العينة في معدل النبض وذلك إلى تحسن واضح في السعة الحيوية أثناء الراحة وبعد جري 800م إلى جانب

- التحسن في نسبة لاكتات الدم أثناء الراحة وبعد 7، 11، 15 دقيقة على التوالي إلى جانب تحسن العينة في الحد الأقصى- لاستهلاك الأوكسجين (المطلق والنسبي) بالإضافة للتحسن الرقمي للاعبين في سباق 800م/ جري.
- 3- أجرت الباحثان حنان محمد مالك يوسف، هالة عطية محمد عطية (1998) (2) دراسة عنونها [تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة الفارتاك لرفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والقدرة الحركية للمدارس الصيفية].
- هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث على الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي- وعلى القدرة الحركية.
 - طبقت الباحثان المنهج التجريبي بتصميم التجربة على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد استخدمتا عينة قوامها (500) طفلة أعمارهم من 6: 12 سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.
 - وقد أظهرت النتائج:
 - 1- أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وكذلك انخفاض معدلات النبض أثناء الراحة.
 - 2- كما يؤثر البرنامج المقترح بواسطة الف راتاك تأثيراً إيجابياً على اختبارات القدرة الحركية.
 - 3- أهمية البرنامج لإدخال عنصر التشويق والإثارة والمرح داخل الوحدة التدريبية.
 - 4- أجري حمدي محمد علي (2004م) (3) دراسة بعنوان [تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية والمستوى الرقمي للمتسابقين 1500م].
 - وقد هدفت الدراسة على التعرف على تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لدي لاعبي 1500م.
 - وتم اختيار العينة من لاعبي المسافات المتوسطة بنادي بور فؤاد ونادي الرباط وكان حجم العينة 16 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.
 - وقد أظهرت النتائج أنه وبعد المعالجات الاحصائية اتضح مدي التقدم الحادث في القياس على المتغيرات البدنية والفسيولوجية والتي انعكست بدورها على المستوى الرقمي ويعزى ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي وهو الأمر الذي اتفق مع العديد من الدراسات العلمية.
 - 5- أجري ناصر عبد المنعم محمد (2004) (16) دراسة عنونها [أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارتاك على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقمي للمتسابقين 800 م، 1500م جري].
 - هدفت الدراسة إلى تأثير كل من طريقتي Astrand and Gerechler Fartlek على مستوى الإنجاز الرقمي وبعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية للاعبين المسافات المتوسطة.
 - استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي بتصميم مجموعتين قوام كل منهما 4 لاعبين من لاعبي نادي الشمس إحدهما تجريبية واستخدمت طريقة Astrand Fartle والأخرى تجريبية ثانية واستخدمت طريقة Gerechler Fartlek.
 - وقد أظهرت النتائج:
 - 1- يؤدي التدريب باستخدام طريقتين الفارتاك إلى تحسين الإنجاز الرقمي، وتحسين معدلات النبض، وتحسين القدرات البدنية للاعبين المسافات المتوسطة.
 - 2- استخدام طريقة Gerechler Fartlek أفضل من طريقة Astrand Fartlek في نتيجة المستوى الرقمي والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين المسافات المتوسطة.
- الدراسات الاجنبية:**
- 1- أجري لامبرت وآخرون Lambert. M et.al (1998م) (21) دراسة بعنوان [معدل ضربات القلب أثناء التمرين والمنافسات بالنسبة لجري المسافات الطويلة].
 - تهدف الدراسة إلى متابعة ضربات القلب بواسطة شاشات الرقابة لمعدل القلب وذلك عن طريق العلماء والمشاركين الرياضيين أثناء النشاط البدني الرياضي.
 - استخدمت أجهزة الشاشات لمراقبة معدل ضربات القلب حيث أنها تقيس معدل ضربات القلب بدقة أثناء سلسلة من الأنشطة الرياضية.

مصطلحات البحث:

التدريب المرحلي: أسلوب يعتمد على إعطاء مكون (عنصر) واحد فقط في الوحدة التدريبية اليومية ، يليه مكون (عنصر) آخر في الوحدة التي تليها ، ثم مكون (عنصر) آخر في الوحدة التدريبية الثالثة ، ثم مكون (عنصر) آخر في الوحدة التدريبية الرابعة ، وهكذا بقية الأسابيع ، بحيث يبدأ كل أسبوع بنفس الترتيب (هدف واحد)* .

ويعرفه: "George Gacon هو تناوب بين العمل والراحة حيث يجب أن تخفض مدة العمل لبلوغ أقصى مستوى لحجم الأوكسجين الأقصى ، ناهيك عن القدرة على نقل و التصاق الأوكسجين مع الميوغلوبين لتغطية متطلبات الجهد مع أن لا تتجاوز الراحة 30 ثانية (Assadi,2012,20)."

كرة القدم داخل الصالات : (بالبرازيلية والإنجليزية futsal) وتعرف أيضا بكرة القدم داخل الصالات وهي لعبة رياضية مشابهة لكرة القدم المعروفة، ولكنها تقام داخل صالات رياضية معدة لهذه الرياضة. هذه اللعبة معترف بها من قبل الفيفا، ويقام بطولة العالم لكرة القدم داخل الصالات بواسطتها منذ عام 1989. تتألف اللعبة من فريقين، لكل منهما خمسة لاعبين، من بينهم حارس مرمى (لكل فريق). بالإضافة إلى ذلك، للفرق لاعبين احتياطيين إضافيين. يتم تخطيط الصالة مثل لعبة كرة القدم. تكون الكرة المستعملة في اللعبة أثقل وأصغر من كرة القدم العادية لذا يسمح ذلك بتحكم أكبر مثل التهديد والتمرير. توجد ألعاب رياضية أخرى شبيهة بكرة القدم داخل الصالات مثل كرة القدم الخماسية وكرة القدم الداخلية. هذه الألعاب شكلت القواعد الأساسية لكرة القدم داخل الصالات. (تعريف اجرائي من الباحث)

الدراسات النظرية :**المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم داخل الصالات :**

" أن رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية - للأظلمة الطاقة - وتكامل أدائها طبقاً لمتطلبات المباريات ، يعمل على تحسين وتطوير القابليات البدنية" والتي "تعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفي ومدى كفاءتها ويتوقف تأسيسها وتطويرها من حيث الكم والكيف على المكونات المختلفة لأنواع الانجازات الفعلية خلال المباراة ... ومهما اختلفت وتنوعت هذه الانجازات فهي تعتمد على أظلمة الطاقة ، حيث يتحدد اتجاه التدريب (كماً وكيفاً) ، وأسلوبه وفقاً للنظام الأساس للإمداد بالطاقة ، وفي ضوء ذلك يوجد نوعين أساسيين للتدريب هما : التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي " . فالتارين الفائقة التي تستمر لثوان معدودة تؤدي إلى زيادة القوة العضلية للاعب . مما يمكنه من القيام بالأعمال وانجاز المتطلبات بجهد وقدرة لا هوائية فوسفاجينية أقل ، وبدورها تقلل من احتمالات التعب ، ومع استمرار تنمية التحمل الهوائي للاعب تتحسن قدرته العضلية على التخلص من حامض اللاكتيك . والارتفاع بعمليات الأيض وتحول الغذاء إلى طاقة في العضلات ... كما يتحسن عمل القلب والرئتين من خلال تحسين القدرة الهوائيةⁱⁱ . فالعودة السريعة للنض إلى حالته الطبيعية وكذا السعة الحيوية مؤشرات لارتفاع اللياقة البدنية . كما أن نظام الطاقة المستعمل أثناء الجهد البدني يؤثر على الضغط الدموي الشرياني من حيث الارتفاع والانخفاضⁱⁱⁱ . وقد لوحظ أن لاعبي كرة القدم يتأون بالمرتبة الثانية بعد لاعبي رفع الأثقال من حيث الارتفاع في ضغط الدم. "وكما تحسنت حالة اللاعبين الوظيفية (الكفاءة البدنية) ، أستطاع أداء شغل أكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة". "وبعد الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أفضل مؤشر فسيولوجي على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وقدرة الفرد على الأداء الأوكسجين ... كونه ناتجاً لعدة عمليات فسيولوجية هامة في الجسم ، تنقسم إلى عمليتين أساسيتين : الأولى - توصيل الأوكسجين إلى العضلات وبشترك في هذه العملية كل من الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والدم ،والعملية الثانية - هي استهلاك الأوكسجين بالعضلات ، وهي العملية الأكثر أهمية"^{iv} . كما أستعمل الباحثون القدرة على استهلاك الأوكسجين كمعيار لقياس التحمل الهوائي، فإذا زاد هذا المعدل فهو دليل على أن ... الرياضي يتمتع بلياقة بدنية عالية والعكس صحيح.

اجراءات البحث :

منهج البحث : أستعمل الباحث المنهج التجريبي - ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة الواحدة

مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم داخل الصالات بلدية طرابلس .

عينة البحث : تمثل عينة البحث بلاعبي منتخب كرة القدم داخل الصالات بلدية طرابلس وعددهم (10) لاعبين .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو كرة القدم داخل الصالات - المنتميين لمنتخب بلدية طرابلس - ليبيا.

المجال المكاني: ملعب (صالة الضمان للإعادة التأهيل تاجوراء) .

المجال الزماني: الفترة من (2019 / 5/10) لغاية (2019 / 7 /21) .

وسائل جمع البيانات:

1. المصادر والمراجع والبحوث والدراسات ذات العلاقة

2. الاختبارات والقياسات

3. الملاحظة

الأجهزة والأدوات المساعدة:

أستعمل الباحث العديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدته في الحصول على البيانات المطلوبة ، ومنها :
- حاسبة يدوية - جهاز تسجيل - شريط قياس - صفاره - كرة قدم صالات استمارة تسجيل نتائج الاختبارات
اجرات البحث الميدانية : للوصول إلى الغاية المنشودة ، وهي معرفة أثر أسلوب التدريب (المرحلي او المتقطع) في تطوير بعض المؤشرات
البدنية الفسيولوجية للاعبين كرة القدم داخل الصالات أتبع خطوات أساسية محددة ، فضلا عن بعض الخطوات التفصيلية ، وهي الآتي :

تحديد مكونات المؤشرات الفسيولوجية والاختبارات المعنية بقياسها :

لقد رسم الباحث حدود دراسته بالمؤشرات الفسيولوجية الآتية : (معدل ضربات القلب ، القدرة الهوائية القصيرة ، القدرات اللاهوائية)
ومن أجل تحديد الاختبارات التي تُعنى بقياس تلك المؤشرات ، أجريا مسحا للمصادر والمراجع العلمية ، ذات العلاقة ، تمخضت عن ترشيح
ثلاث اختبارات فسيولوجية ، تحت شروط موضوعية ، يأتي في مقدمتها :

1. أن يكون كل من هذه الاختبارات معني بقياس مكون فسيولوجي واحد فقط.
2. أن تتوفر فيها عناصر الاختبار الجيد من حيث أسسها التربوية والعلمية .
3. أن تتوفر فيها متطلبات تطبيقها من حيث : (سهولة تطبيقها ، أن لا تستغرق وقتا طويلا في تنفيذها وسهولة حساب درجاتها ... الخ)

التجربة الاستطلاعية: لمعرفة مدى توافر الشروط الخاصة بالاختبارات المرشحة لقياس المكونات الفسيولوجية المقترحة للدراسة ، أجريت
دراسة استطلاعية وعلى مرحلتين ، على مجموعة من لاعبي مجتمع البحث ، في ملعب الضمان لإعادة التأهيل .
المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية: أجريت المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية ، في يوم الأحد الموافق (12 / 5 / 2019) ،
على عينة عشوائية قوامها (10) لاعبين ، خمسة لاعبين من بلدية تاجوراء ، وخمسة لاعبين من بلدية طرابلس لإجراء القياسات البدنية .
الغرض منها التأكد:

1. صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبارات .
2. وضوح تعليمات الاختبارات وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .
3. مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار الواحد والاختبارات ككل .
4. توافر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة المكان المحدد لأجراء الاختبارات ، فضلا عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبار .
5. كفاية المساعدين وحسن تدريبهم .
6. مدى دافعية وحسن استجابة اللاعبين عند تطبيق الاختبارات .
7. تسجيل الاختبارات في استمارة أعدت بشكل يضمن دقة البيانات وسهولة حصرها وتبويبها لقد أفرزت النتائج التي خرجت بها هذه
المرحلة من التجربة الاستطلاعية عن تحقق جميع الأغراض المذكورة سالفًا.

المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية أجريت المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية ، في يوم الثلاثاء الموافق (14 / 5 / 2019) ، على
نفس العينة الاستطلاعية العشوائية قوامها (10) لاعبين ، خمسة لاعبين من بلدية تاجوراء ، وخمسة لاعبين من بلدية طرابلس لإجراء
القياسات الفسيولوجية .

المعاملات العلمية للاختبارات:

أولا : الثبات : حاول الباحث إيجاد معامل الثبات من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج الاختبارات المعنية بالبحث.

وبعد حساب معامل الارتباط (سيرمان) ، بين درجات القياسين ، المطبقين في التجربة الاستطلاعية بمراحلها الثانية ، استخرجت القيم
معنوية الارتباط عن طريق القانون (التائي) ، فظهر أن جميع الارتباطات معنوية عند درجة حرية (-) ، ومستوى دلالة (0.05) ، إذ
جاءت قيم (ر) ، المحسوبة على التوالي : (46.99 ، 57.98 ، 6.159) ، وجميعها أكبر من الجدولية البالغة (2.10) ، مما يدل على تمتع جميع
الاختبارات بدرجة عالية من الثبات

الجدول (1)

يبين معامل الثبات للاختبارات الفسيولوجية المطبقة على مجتمع البحث في التجربة الاستطلاعية بمراحلها الثانية

الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (ر) المحسوبة	الدالة الإحصائية*	صلاحية الاختبار	
				نعم	لا
اختبار (فوستر)	0.764	4.699	معنوية	√	
الوثب العمودي	0.881	57.98	معنوية	√	
عدو في المكان (3 دقائق)	0.840	6.159	معنوية	√	

ثانياً - الموضوعية: أستخلص معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين أشرا نتائج إنجاز اللاعبين في التجربة الاستطلاعية بمراحلها الثانية. لقد جاءت نتائج معامل الارتباط (سبيرمان) ، بين نتائج الحكمين لتؤكد أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، نظرا لان أقيام الاختبار (التائي) ، المحسوبة البالغة على التوالي : (8.917 ، 27.629 ، 11.066) ، أكبر من الجدولية البالغة (2.13) ، عند درجة حرية (17) ، ومستوى دلالة (0,05) ، ينظر جدول (3) .

الجدول (2)

يبين معامل الموضوعية للاختبارات الفسيولوجية المطبقة على مجتمع البحث في التجربة الاستطلاعية بمراحلها الثانية

الاختبارات	معامل الموضوعية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية*	صلاحية الاختبار	
				لا	نعم
اختبار (فoster)	0.903	8.917	معنوية	√	
الوثب العمودي	.0.988	27.629	معنوية	√	
عدو في المكان (3) دقائق	0.934	11.066	معنوية	√	

التجربة الرئيسة: بعد التأكد من صلاحية الاختبارات للترشيح من حيث أسسها التكوينية (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) ، وكذا قدرتها على التمييز بين اللاعبين الأقوياء والضعفاء ، باشر الباحث بأجراء التجربة الرئيسة (تطبيق المنهج) ، في يوم الاثنين الموافق (20 / 5 / 2019) الاختبارات القبلية (التكافؤ): عمد الباحث على إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات المطبقة على اللاعبين في المرحلة الثانية من التجربة الاستطلاعية (الاختبارات القبلية) ، باستعمال اختبار (مان ويتني) ، لعينتين مستقلتين.

الجدول (3)

يبين تكافؤ أفراد مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الثانية		قيمة (مان ويتني)	
	وسيط	انحراف ريعي	المحسوبة	الجدولية
اختبار (فoster)	7.00	1.5	44.5	23
الوثب العمودي	73.662	7.033	42	23
عدو في المكان (3) دقائق	240.5	8.00	47.25	23

يبدو من خلال الجدول (3) ، إن قيم (مان - ويتني) ، المحسوبة جاءت على التوالي (44.5 ، 42 ، 47.25) ، وجميعها أكبر من الجدولية البالغة (23) ، عند عينة مقدارها : (ن = 1) ، (ن = 2) ، ومستوى دلالة (0,05) ، وهذا يؤشر عشوائية الفروق بين المجموعتين ، وبالتالي فإنها متكافئان في جميع متغيرات البحث .

المنهج التدريبي المقترح: يُعد تصميم المنهج التدريبي باستعمال أسلوب التدريب (المرحلي - المتقطع) ، المحور الرئيسي الذي يتم على أساسه موضوع البحث ، عليه وفي حدود اطلاع الباحث على الدراسات التي تناولت أساليب تدريبية مختلفة ، قام بتصميم منهجين تدريبيين لتطوير بعض المؤشرات البدنية الفسيولوجية لاعبي كرة القدم داخل الصالات ، محتوَاهما الآتي :

- التدريب المرحلي - المتقطع في الوحدات التدريبية، أي توزع المكونات البدنية كآآتي : (التحمل الدوري التنفسي في اليوم الأول ، التحمل العضلي في اليوم الثاني ، السرعة في اليوم الثالث) .

وقد تم مراعاة أسس وضع المنهج التدريبي ومنها :

- واقعية الأهداف الموضوعية لكل مجموعة وملائمتها للاعبين وإمكانياتهم
- أن تكون الأحوال المقترحة مناسبة لقدرات البدنية للاعبين وإمكانياتهم
- أن تحقق الأحوال المقترحة أهداف المنهج لكل مجموعة
- مرونة المنهج ، وقابليته للتطبيق العملي
- كما تم مراعاة الأمور الآتية عند تنفيذ المنهج التدريبي :
- موعد التدريب : كان موحداً للجميع: (الأيام - التوقيت - المكان)
- الإجماء : كان موحداً لجميع البحث
- الجزء الرئيسي : تطبق كل مجموعة إحدى أسلوبي التدريب

- الجزء الختام : كان موحداً لجميع البحث

الإطار العام لتنفيذ المنهج التدريبي :

اشتملت الخطة الزمنية للمنهجين التدريبيين على (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة، وزعت على (8) أسابيع ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، زمن الوحدة الواحدة (80) دقيقة بزمن قدره 1920 دقيقة وعدد الساعات 32 ساعة .
الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية ، بعد أكمال الوحدات التدريبية المقررة لكل مجموعة ، في يوم الأحد الموافق (21 / 7 / 2019) ، تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية ، ثم ثبتت النتائج وعولجت إحصائياً .

الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط (سبيرمان)
- ت- الفرق .
- الاختبار (التائي) .
- اختبار (ولكوسكن) لإشارة رتب الفرق المزدوج
- اختبار (مان ويتني) .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض النتائج وتحليلها :

في ضوء الأهداف والفروض ، التي تسعى للتعرف على أثر أسلوبي التدريب قيد البحث ، على متغيرات الحالة البدنية الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم داخل الصالات .

أجريت المعالجات الإحصائية المشار إليها سالفاً ، والتي أسفرت نتائجها على ما يلي :

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية :

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الأولى :

الجدول (4) يبين قيمة (ولكوسكن) للاختبارات قيد البحث للمجموعة الأولى

الدلالة الإحصائية	قيمة (ولكوسكن)		البعدية		القبلية		الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة	انحراف ريعي	وسيط	انحراف ريعي	وسيط	
معنوي	6	4.5	2.45	8.25	1.75	7.5	اختبار (فوستر)
معنوي	8	8	7.004	85.943	6.989	77.325	الوثب العمودي
معنوي	8	7.5	6.85	276.00	7.25	255.00	عدو في المكان (3) دقائق

عند استعراض نتائج الجدول (4) ، والتي تتعلق باختبارات {اختبار (فوستر) ، الوثب العمودي ، عدو في المكان (3) دقائق} للمجموعة الأولى (أسلوب التدريب المرحلي - المتقطع في الوحدات التدريبية) ، يظهر أن القيم المحسوبة لاختبار (ولكوسكن) ، البالغة (4.5 ، 8 ، 7.5) ، على التوالي ، قد جاءت أصغر أو مساوية للقيمة الجدولية البالغة (6 ، 8 ، 8) ، عند عينة قوامها (8 ، 10 ، 10) ، على التوالي ، ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يؤشر أن الفرق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، هي فروق حقيقية ، ذات دلالة معنوية ، ولصالح الاختبارات البعدية

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية :

الجدول (5) يبين قيمة (ولكوسكن) للاختبارات قيد البحث للمجموعة الثانية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ولكوسكن)		البعدية		القبلية		الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة	انحراف ريعي	وسيط	انحراف ريعي	وسيط	
معنوي	8	4	2.5	11.00	1.5	7.00	اختبار (فوستر)
معنوي	8	7.5	7.314	94.972	7.033	73.662	الوثب العمودي
معنوي	8	7.5	7.5	278.5	8.00	240.5	عدو في المكان (3) دقائق

عند استعراض نتائج الجدول (5) ، والتي تتعلق باختبارات اختبار (فوستر) ، الوثب العمودي ، عدو في المكان (3 دقائق) للمجموعة الثانية (أسلوب التدريب المتداخل في الوحدات التدريبية الواحدة - الشاملة) ، يظهر أن القيم المحسوبة لاختبار (لوكوكسن) ، البالغة (4) ، 7.5 ، (7.5) ، على التوالي ، قد جاءت أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) ، عند عينة قوامها (10) ، ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يؤشر أن الفرق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ، هي فروق حقيقية ، ذات دلالة معنوية ، ولصالح الاختبارات البعيدة .

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعيدة:

الجدول (6) يبين قيمة (مان - ويتني) للاختبارات البعيدة قيد البحث

الاختبارات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة (مان ويتني)		الدلالة الإحصائية**
	وسيط	انحراف ريعي	وسيط	انحراف ريعي	المحسوبة	الجدولية	
اختبار (فوستر)	8.5	2.25	11.00	2.5	16.5	23	معنوي
الوثب العمودي	85.913	7.002	94.972	7.314	20	23	معنوي
عدو في المكان (3 دقائق)	266.00	6.75	278.5	7.5	15	23	معنوي

إن ما جاء في الجدول (6) ، يبين إن القيمة المحسوبة لاختبار (مان - ويتني) ، الخاصة باختبارات اختبار (فوستر) ، الوثب العمودي ، عدو في المكان (3 دقائق) ، قد بلغت (16.5 ، 20 ، 15) ، على التوالي ، وجميع هذه القيم أصغر من القيمة الجدولية لاختبار (مان - ويتني) ، والبالغة (23) ، عند عينة مقدارها : (ن=10) ، ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على حقيقة الفروق ودلالاتها المعنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات ، ولصالح المجموعة (التدريب المرحلي في الوحدات التدريبية الواحدة) .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث :

من خلال دراسة الجدولين (5 ، 6) ، نجد أنه قد حدث تحسن في نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعتين (الأولى ، الثانية) ، في القياس البعدي عنه في القياس القبلي ، مما يدل على أن أسلوب التدريب (المرحلي في الوحدات التدريبية) ، قد أثرا إيجابيا على متغيرات البحث (معدل ضربات القلب ، القدرات اللاهوائية القصيرة ، القدرات الهوائية) ، للاعبين كرة القدم داخل الصالات ، المنتخبين إلى منتخب بلدية طرابلس . وهذا يتفق مع ما جاء به كل من (BarberoAluare s et al) ، "في أن التدريب المرحلي يؤثر بدوره على الأداء الرياضي في النشاط التخصصي من خلال التنوع في التدريب فهو وسيلة فعالة للمساعدة في الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط ، كما أنه يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة على التدريب مثل ظاهرة الحمل الزائد كونه استراتيجية يستعملها المدربون لتنظيم برامج التدريب وأنشطة اللياقة من خلال توفير أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة حتى يستمر لاعبيهم في اكتساب وتحقق متطلبات اللياقة الشاملة بأسلوب مرضي وآمن . فقد لعب هذا الأسلوب التدريبي دورا كبيرا في تحسين مستوى اللاعبين من خلال إكساب اللياقة البدنية وتطويرها عن طريق التدريبات ، ذات الكم والكيف المناسبة لمستوى اللاعبين ، لرفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، ومن ثم تحقيق الهدف من عملية الإعداد ألا وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات (اللياقة البدنية) ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (Boroseri) وآخرون عام (1989) ، إلى أنه يمكن تنمية خصائص معينة من خلال خصائص أخرى ، فمثلا عن طريق تمارين السرعة يمكن تنمية مكونات القدرة اللاهوائية ، وعن طريق تمارين المطاولة يمكن تنمية القدرة الهوائية وعمل القلب والرئتين .

عليه فإن أسلوب التدريب (المرحلي أو المتقطع) ، قد تم توجيه نحو تقوية أجهزة الجسم وأعضائه وزيادة الإمكانات الوظيفية لمتطلبات لعبة كرة القدم داخل الصالات ومنافستها ، تحدد اتجاه التدريب (كما وكيفا) ، وأسلوبا وفقا للنظام الأساسي للإمداد بالطاقة وهذا يتطلب ضمان العمل بشكل جيد بوجود الأوكسجين أو بدونه . كما كان لمعدل ضربات القلب الأهمية الكبيرة عند تصميم وحدة التدريب اليومية أو الدورات التدريبية في توجيه حمل التدريب للمجموعة ، فهو أحد المؤشرات الفسيولوجية المهمة وسهولة التطبيق ، والتي يمكن أن تعطي معلومات إيجابية وسريعة عن الحالة الوظيفية لأفراد مجتمع البحث ، وبهذا قد تحقق الهدفان الأول والثاني للبحث كما تحققت صحة الفرضيتان الأولى والثانية فيما يخص : تأثير أسلوب التدريب (المرحلي- المتقطع) ، في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم داخل الصالات لمنتخب بلدية طرابلس .

مناقشة نتائج الاختبارات البعيدة لمتغيرات البحث :

يتبين من خلال عرض الجدول (6) ، وجود فروق حقيقية ذات دلالة معنوية بين المجموعة ، في متغيرات البحث (معدل ضربات القلب ، القدرات اللاهوائية القصيرة ، القدرات الهوائية) ، ولصالح المجموعة ، التي استعملت أسلوب التدريب (المرحلي في الوحدات التدريبية) ، وذلك - لامتلاكها رتب كبيرة أكثر - ويرجع السبب في ذلك إلى التأثير الإيجابي لهذا الأسلوب ، من شأنه أن يزيد من دافعية اللاعبين وأبعاد الملل عنهم وإقبالهم على تنفيذ الوحدات التدريبية باندفاع وروح معنوية عالية ، لتنوع محتوياته وتعدد أهدافه ، فضلا عن ضمان مبدأ السلامة والأمان وأبعاد الخوف من حدوث تبعات سلبية أو حمل زائد ، لتناسب التدريب مع قابليات اللاعبين البدنية وقدراتهم الفسيولوجية ، من

حيث تنوع طبيعة العمل العضلي ومراعاة الجهد المبذول من اللاعبين في الوحدة التدريبية الواحدة ، لأن الجهد سيتوزع على مجموعات عضلية مختلفة ، فيما أنصب الجهد في المجموعة (الأولى) ، على مجموعة عضلية خاصة في كل وحدة تدريبية ، حيث توصل إلى ايجابية أسلوب التدريب المرهلي . وهذا قد تحقق الهدف للبحث كما تحققت صحة الفرضيتان الاولى والثانية فيما يخص الفرق بين أسلوبين التدريب المرهلي في الوحدات التدريبية ، في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم داخل الصالات لمنخب بلدية طرابلس .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- في ضوء الأهداف ، وما أفرزته النتائج من خلال العرض والتحليل ، وفي حدود مجتمع البحث واجر آتته أستنتج الباحث الآتي :
- 1- أن أي أسلوب من أساليب التدريب ممكن أن يؤثر ايجابيا على الحالة الفسيولوجية للاعبين كرة القدم داخل الصالات .
 - 2- يمكن الاعتماد على المنهج التدريبي المقترح ، لتنمية وتطوير القدرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم داخل الصالات .
 - 3- أسلوب التدريب (المرهلي أو المتقطع) تأثيراً ايجابياً في تطوير القدرات الفسيولوجية قيد البحث اذ اظهرت تحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية .

التوصيات :

- على ضوء نتائج البحث ، يوصي الباحث بالآتي :
- 1- يمكن الاعتماد على المؤشرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث واختباراتها بعد وضع المعايير لها ، كوسيلة تقويم لتقنين أحمال التدريب
 - 2- ضرورة إجراء المزيد من البحوث ، باستعمال أساليب تدريبية متنوعة للتعرف على أثرها في أي من البحوث والدراسات المتعلقة بهذا الشأن
 - 3- تعميم نتائج هذه الدراسة على مدربي كرة القدم داخل الصالات .
 - 4- تشجيع إجراء مثل هذه دراسات ، لما لها من أهمية في تطوير الأداء (الفسيولوجي) ، للاعبين كرة القدم داخل الصالات .
 - 5- إجراء دراسات مشابهة تعتمد أساليب تدريبية أخرى وعلى عينات مماثلة
 - 6- الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية لتنمية وتطوير القدرات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم داخل الصالات .
 - 7- اقتراح ترمينات تلائم طبيعة لعبة كرة القدم للصالات والعمل على تطويرها وإدخال متغيرات جديدة والعمل على التنوع والتغيير المستمر .
 - 8- الاهتمام باستخدام أسلوب التدريب (المرهلي أو المتقطع) بمرحلة الإعداد ولا سيما الإعداد الخاص لما له من أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسات .
 - 9- إجراء دراسات مشابهة تعتمد نفس الأسلوب التدريبي ، على عينات ممثلة بفئات عمرية وأندية رياضية وفعاليات أخرى

المصادر العربية والأجنبية :

أولاً - المصادر العربية :

- 1- أمر الله البساطي؛ الأعداد البدني - الوظيفي بكرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس) : (الإسكندرية ، دار الجامعة الجديد للنشر ، 2001)
- 2- حنان محمد مالك يوسف، هالة عطية محمد عطية :تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة الفارتلك لرفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والقدرة الحركية للمدارس الصيفية.مصر (1998)
- 3- حمدي محمد علي :تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية والمستوي الرقي لمسابقي 1500م. مصر(2004م)
- 4- ريسان خريط مجيد ؛موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989)
- 5- سلام جبار صاحب ؛ القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانتقاء ناشئ كرة القدم: (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006)
- 6- عقيل مسلم عبد الحسين ؛ دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجيا للقلب وفق أنظمة الطاقة : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003)
- 7- عماد محي الدين عبد السميع تأثير تدريب الطاقة باستخدام العدو الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة.مصر (1995م)
- 8- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ؛الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001)

- 9- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي : (القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1979)
- 10- محمد عبد العال النعيمي و حسن ياسين طعمه؛ الإحصاء التطبيقي ، ط1 : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2008
- 11- محمد مطر عراكو و رافد عبد الأمير مبارك : أثر أسلوبي التدريب (المتداخل ، المتبادل) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنه (مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثالث المجلد الثاني 2009)
- 12- محمد مطر عراكو. رافد عبد الأمير مبارك أثر أسلوبي التدريب (المتداخل، المتبادل) في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الناشئين بأعمار (15-16) سنه (أطروحة دكتوراه، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضي جامعة بابل، 2005)
- 13- مفتي إبراهيم حامد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط و تطبيق و قيادة) : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998)
- 14- مؤيد عبد علي الطائي؛ أثر مناهج تدريبي في تطوير المطاولة الخاصة و بعض المتغيرات الوظيفية للاعبي كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2005)
- 15- هشام حمدان عباس: تأثير الجهد البدني بأجهزة الطاقة المختلفة في المتغيرات الباي كيميائية والأملاح في الدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002)
- 16- ناصر عبد المنعم محمد أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارتاك على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و مستوي الإنجاز الرقبي لمتسائقي 800 م ، 1500 م جري. مصر (2004)
- 17- وائل محمد رمضان أبو القمصان برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة و تأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية و مستوي الانجاز الرقبي لمتسائقي 800م/جري. مصر (1997)
- ثانياً – المصادر الأجنبية:**
- 18- Rainer Martens ; " Coaching Young Athletes" : (1992) , p 113-11
- 19- هاري جولبي و سيمون مور (1993) Harry Golby and Simoon Moor (م) (29) بوضع برنامج لمدة عشر أسابيع بمعدل من 3: 4 وحدات تدريبية أسبوعياً باستخدام طريقة الفارتاك لتحقيق أعلى مستوي للياقة البدنية.
- 20- لامبرت و آخرون (1998) Lambert. M et.al (م) (31) معدل ضربات القلب أثناء التمرين و المنافسات بالنسبة لجري المسافات الطويلة.

دوافع الممارسة الرياضية للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان

د. هويدا حيدر الشيخ محمود

أ. د أحمد آدم أحمد محمد

المقدمة ومشكلة الدراسة :

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في أحسن تقويم، وقد اقتضت حكمة الله تعالى ووصلت إرادته إلى أن يكون الأفراد سواسية لا يتفاضلون أمام الله إلا بالتقوى، "إن أكرمكم عند الله أتقاكم"، فمنهم من فضلهم الله في الرزق ورفع بعضهم درجات ، ولكن إرادته قد تجعل بعض الأفراد عاجزين بسبب عاهة ما، تعوقهم عن أن يعيشوا حياة سوية كما يعيشها الآخرون. (فريد فريد زكي جاد الله، 2002، ص 2) ، وقد تزايد أعداد المعاقين في العالم بشكل ملحوظ وكبير خاصة في الآونة الأخيرة من عصرنا الحديث وبعد حدوث الكثير من التغيرات الديموغرافية في الحياة وتفشي العوامل الصحية التي تصيب الأم الحامل قبل وأثناء الولادة والمسببة للإعاقة. برز هنا الاهتمام الكبير بفئات المعاقين على كافة المستويات ، وتعاطت نسبة المعاقين في العالم اليوم إلى ما يعادل 13.5% من مجموع سكان العالم مع بداية القرن الحادي والعشرين، ومن الممكن أن تصل إلى 15%، وعلى هذا فعدد المعاقين في العالم اليوم يصل إلى 900 مليون شخص سيكون أكثر من 80% منهم من بلدان العالم الثالث والبلدان النامية ، وقد حرص المجتمع الدولي والمنظمات العالمية ومنظمات حقوق الإنسان في الربع الأخير من القرن الماضي على أن يأخذ المعوق نصيبه من الرعاية والاهتمام والحقوق والواجبات ، فأصدرت الأمم المتحدة - إعلان حقوق المعاقين عقلياً عام 1971 ، وإعلان حقوق المعوقين عام 1975 ، كما أنها أعلنت العام الدولي للمعاقين عام (عادل عبدالله محمد، 2011، ص 113) ، فالأشخاص المعاقين أعضاء في المجتمع، ولهم حق البقاء ضمن المجتمعات المحلية التي ينتمون إليها. وينبغي أن يتلقوا الدعم الذي يلزمهم داخل الهياكل العادية للتعليم والصحة والعمل والخدمات الاجتماعية. وكما أن للأشخاص المعاقين نفس الحقوق، فإن عليهم أيضاً أداء الالتزامات في حدود ما تسمح به إعاقته، ومع إعمال هذه الحقوق، يفترض في المجتمعات أن تعقد المزيد من الآمال على الأشخاص المعاقين.

وينبغي أن تتخذ في إطار عملية تأمين الفرص المتكافئة، ترتيبات تيسر للأشخاص المعاقين تحمل مسؤولياتهم كاملة بوصفهم أعضاء في المجتمع. فالطفل المعاق هو الطفل الذي لا تستطيع حالته النفسية الفسيولوجية التغلب على الصعوبات والمشكلات في نموه وتكيفه النفسي والاجتماعي نتيجة اضطرابات وراثية أو بيئية، ويتطلب ذلك مساعدته لتصحيح هذه الوظائف أو تنمية البدائل التعويضية التي تساعد في الوصول إلى مرحلة من التكيف النفسي والاجتماعي. (حلمى محمد إبراهيم، ليلي السيد فرحات، 1998، ص 38).

وبشير (محمد كامل عفيفي عمر، 1998، ص 90)، إلى أن المعاقين هم: "الأفراد الذين لديهم عجز في البدن أو العقل، وهذا العجز يخرجهم عن المتوسط العام للناس، وتكون قدراتهم بذلك محدودة"، كما يعرف المعاق بأنه: "الفرد الذي فقد جزءاً من كفاءته الحسية أو الحركية أو العضلية أو العقلية، سواء كان ذلك بالميلاد أو بالاكتماب، بحيث تصبح تلك الإعاقة مزمنة أي كانت درجتها مما يجعله غير قادر على القيام بالعمل، وفي حاجة خاصة إلى الاعتماد على الغير في حياته الخاصة والعامة". (حلمى إبراهيم و ليلي فرحات، 1998، ص 38) ويعرف (أسامة رياض، 2001، ص 20)، المعاق بأنه: "إنسان يفقد جزءاً من كفاءته العضلية أو الحركية أو إحدى حواسه المعروفة، وذلك إما عند الولادة أو نتيجة لمرض أو حادث، وتم علاجه واستقرت حالته مع بقاء الإعاقة واستمرارها ثابتة مهما اختلفت نسبة الإعاقة". ويمكن تصنيف الإعاقة إلى: - الإعاقة الحركية الإعاقة الحسية، الإعاقة الذهنية، الإعاقة العقلية الإعاقة المزدوجة، الإعاقة المركبة.

وتعرف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي: 2002 الإعاقة العقلية هي اعاقه تمتاز بمحددات ملحوظة في كل من القدرات الوظيفية الذكائية وفي السلوك التكيفي كما هو معبر عنه في المهارات الذكائية والمهارات التكيفية الممارسة وتنشأ هذه الاعاقه قبل سن 18 سنة.

وتكمن أهمية ممارسة النشاط الرياضي للمعاقين في تنمية المهارات الحركية الأساسية ، تنمية التوافق العضلي العصبي ، تنمية اللياقة البدنية الشاملة واللياقة المهنية ، العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية والانتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة ، تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها، وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الإعاقة ، تنمية الإحساس بأجهزة الجسم المختلفة، والإحساس بالمكان، ومعرفة الحجم والمساحة التي يتحرك فيها الجسم وإمكانية حركته في البيئة المحيطة به ، زيادة قدراته من الممارسة الترويحية ، اكتساب مهارات حركية تساعد على زيادة الانتباه وحسن التصرف والتفكير ، تنمية الاتجاهات السليمة والاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة (أحمد إسمايل محمد، 2009، ص 55-5).

ومن أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي ما يلي: محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.، الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي، (ليندا دافيدوف. 2000 ،

(45ص

ومن فوائد السباحة للمعاقين: أن للسباحة فوائدها النفسية والمعنوية لذلك تطورت لنشاطات تنافسية ما بين كافة الأعمار ، تنفيذ السباحة في تأهيل المعاق لاستعادة أحاسيسه بوضع جسمه ، تستخدم السباحة كرياضة تأهيلية وعلاج مائي للمعاقين ، وللسباحة نتائج وظيفية إيجابية وخاصة على الجهاز الحسي و العصبى العضلى ، وتهدف ممارسة السباحة للمعاقين كرياضة الى تشجيعهم لتحسين لياقتهم وكفاءتهم البدنية بأنفسهم، كما تساعد السباحة للمعاقين على تنمية أنواع جديدة من الأشكال الحركية المتنوعة تساعدهم على استعادة توازنهم ووضع أجسامهم فى الماء ما بعد الإصابة ، تعد السباحة من الألعاب الجماعية التي تتيح للفرد المعاق فرصة جيدة للاختلاط من الأفراد فى المجتمع (كابتن محمد سيد ، 2011م) وقد تمثلت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان فى أن الاهتمام بدوافع الممارسة الرياضية لذوى الإعاقة بصورة عامة والاعاقة الذهنية بصورة خاصة تكاد تكون ضعيفة ولا تجد الأولوية عند ادارات مراكز ذوى الإعاقة بالرغم من أنها الاساس فى تحفيز ذوى الهمم للممارسة الرياضية وتجعلهم يسعون للممارسة الرياضية برغبة شديدة وقد أكدت ذلك دراسة (ماجد سليم الصالح) والتي توصلت الى أن ترتيب دوافع ممارسة كرة السلة لدى لاعبي كرة السلة المعاقين سمعياً فى الأردن، هي الدوافع البدنية تلتها الدوافع الفنية، الدوافع النفسية، الدوافع الاجتماعية، الدوافع الاقتصادية وأخيراً الدوافع المهنية ، كما أكدته أيضاً دراسة (كنيوة مولود) التي توصلت الى أن ترتيب دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، جاءت كالتالى: دوافع اللياقة البدنية، الدوافع النفسية وخفض التوتر، الدوافع الجمالية والفنية ، دوافع التفوق الرياضي ، الدوافع الاجتماعية ، دوافع التوتر والمخاطرة .

المنهجية:

مجتمع البحث: تكون من ذوى الإعاقة الذهنية الذين يمارسون السباحة بمراكز المعاقين بولاية الخرطوم وعددهم (15) معاق (6) بنات و(9) من البنين.

عينة الدراسة: تكونت من (5) لاعبين من لاعبي الفريق القومي السوداني لذوى الإعاقة الذهنية يمارسون السباحة بمراكز المعاقين بولاية الخرطوم وتم اختيارهم للمشاركة فى البطولة العالمية لذوى الإعاقة الذهنية بدبي 2019. ولقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

جدول رقم (1) يوضح تصنيف العينة من حيث العمر

م	العمر	العدد	النسبة المئوية
-1	5 – 10 سنة	-	0%
-2	11 - 15	3	60%
-3	16 - 20	1	20%
-4	21 فأكثر	1	20%
المجموع		5	100%

جدول رقم (2) يوضح تصنيف العينة من حيث المؤهل

م	العمر	العدد	النسبة المئوية
-1	اساس	3	60%
-2	ثانوي	2	40%
-3	جامعي	0	0%
-4	فوق الجامعي	-	0%
المجموع		5	100%

جدول رقم (3) يوضح تصنيف العينة من حيث المركز

م	المركز	العدد	النسبة المئوية
-1	الصدى	2	40%
-2	الاجيال	-	0%
-3	النيل الأزرق	-	0%
-4	الفاوق	1	20%
-5	امنية	2	40%
المجموع		5	100%

أداة الدراسة :

تمت الاستعانة بالاستبانة التي استخدمها ماجد سليم الصالح والهنداوي وناح ذيابات (ماجد سليم الصالح، 2014م، ص23) بالإضافة الى الاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة، وتتكون هذه الاستبانة من (6) مجالات و (39) عبارة . مجال الدوافع البدنية (7) عبارات، مجال الدوافع الاجتماعية (7) عبارات، مجال الدوافع النفسية (7) عبارات، مجال الدوافع الاقتصادية (6) عبارات، مجال الدوافع الفنية (6) عبارات، مجال الدوافع المهنية (6) عبارات.

صدق أداة البحث:- تم تحديد صدق اداة الدراسة عن طريق عرضها على عدد(10) محكمين من حملة الدكتوراه في التربية والتربية الرياضية والمتخصصين في البحث العلمي ، والذين قاموا بإبداء الملاحظات قام الباحث بإجراءها لتصبح الاستبانة بشكلها النهائي مكونة من (5) مجالات و(33) عبارة حيث تم حذف مجال الدوافع المهنية ، كما قام الباحث بتطبيق الاستبانة استطلاعياً على عينة مكونة من (10) من مجتمع الدراسة ، واستخدم طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وعالج البيانات بمعادلة بيرسون للارتباط :-

جدول رقم (4) يوضح صدق وثبات الاستبانة.

م	المحاور	عدد العبارات	الثبات	الصدق
1-	الدوافع البدنية	7	0.83	0.91
2-	مجال الدوافع الاجتماعية	7	0.90	0.94
3-	مجال الدوافع النفسية	7	0.95	0.97
4-	مجال الدوافع الاقتصادية	6	0.80	0.89
5-	مجال الدوافع الفنية	6	0.85	0.92
	المجموع	33		

- الاجراءات : قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينة الدراسة بتاريخ 10/1/2019م ، ثم قام بجمع الاستمارات والتي بلغ عددها (5) استمارة وذلك بنسبة (100%) ثم قام الباحث بتفريغها وتبويبها وتوطئة لمعالجتها إحصائياً.

1-عرض النتائج :- للإجابة على سؤال البحث الاول والذي ينص على التعرف على الدوافع البدنية لممارسه الرياضة للاعبين السباحة المعاقين ذهنيًا في السودان ؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة ، والجدول رقم () أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (5)

يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع البدنية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لاأوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1.	للمحافظة على لياقتي البدنية	4	80%	0	0%	1	20%
2.	لتحسين الكفاءة الوظيفية لأفراد جسدي	3	60%	1	20%	1	20%
3.	لأنها توفر لي الحركة والنشاط اللازمين لجسدي	5	100%	0	0%	0	0%
4.	لأنها تساهم في وقايتي من الأمراض	3	60%	2	7%	0	0%
5.	للمحافظة على اعتدالي قوامي	4	80%	1	20%	2	10%
6.	لتطوير مهاراتي الفنية والبدنية	4	80%	0	0%	1	20%
7.	لأنها تتفق وقدراتي الجسمية	2	40%	2	40%	1	20%
	النسبة الكلية		71.4%				

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع البدنية انحصرت بين (40%-100%) وقد اعتمد الباحثون نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه احتلت العبارات (3) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (100%) والتي اشارت الى : لأنها توفر لي الحركة والنشاط اللازمين لجسدي ، تلتها العبارات (1 ، 5 ، 6) بالترتيب وبنسبة (80%) والتي أشارت الى : للمحافظة على لياقتي البدنية ، للمحافظة على اعتدالي قوامي ، لتطوير مهاراتي الفنية والبدنية ، ثم تلتها العبارات (2 ، 4) بالترتيب وبنسبة موافقة بلغت (60%) وقد أشارتا

الى : لتحسين الكفاءة الوظيفية لأفراد جسدي ، لأنها تساهم في وقايتي من الأمراض ، وبلغت مجمل نسبة الموافقة على مجال الدوافع البدنية (71.4%) ، وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الأول بأن الدوافع البدنية لممارسة الرياضة للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان هي: لأنها توفر لي الحركة والنشاط اللازمين لجسدي، للمحافظة على لياقتي البدنية، للمحافظة على اعتدال قوامي، لتطوير مهاراتي الفنية والبدنية ، لتحسين الكفاءة الوظيفية لأفراد جسدي ، لأنها تساهم في وقايتي من الأمراض ، ويؤكد هذه النتيجة كل من (ماجد سليم" الصالح ، 2014م) بإشارته الى أن : دوافع الممارسة لدى اللاعبين المعاقين سمعياً في الأردن نتأج إيجابية لجميع مجالات الدراسة .

2-3 للإجابة على سؤال البحث الثاني والذي ينص على:- التعرف على الدوافع الاجتماعية لممارسة الرياضة للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان ؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة، والجدول رقم (6) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (6)

يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع الاجتماعية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لا أوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	لأنها توفر لي الشهرة محلياً	5	100%	0	0%	0	0%
2	لأن أصدقائي يمارسوها أيضاً	5	100%	0	0%	0	0%
3	ليزداد أصدقائي ومعارفي	5	100%	0	0%	0	0%
4	لأنني وجدت تشجيعاً من أهلي وأقاربي	5	100%	0	0%	0	0%
5	لأنها تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في بلدي	4	80%	1	20%	0	0%
6	لتحسين وضعي الاجتماعي	4	80%	0	0%	1	20%
7	لأنها تهيء عادات وقيم اجتماعية	3	60%	1	20%	1	20%
	النسبة الكلية	31	88.57%	2	5.71%	2	5.71%

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع الاجتماعية انحصرت بين (60%-100%) وقد اعتمد الباحثون نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه احتلت العبارات (1 ، 2 ، 3 ، 4) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (100%) والتي اشارت الى : لأنها توفر لي الشهرة محلياً ، لأن أصدقائي يمارسوها أيضاً ، ليزداد أصدقائي ومعارفي ، لأنني وجدت تشجيعاً من أهلي وأقاربي تلتها العبارات (5 ، 6) بالترتيب وبنسبة (80%) والتي اشارت الى : لأنها تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في بلدي ، لتحسين وضعي الاجتماعي ، ثم تلتها العبارات (7) وبنسبة موافقة بلغت (60%) وقد اشارت الى : لأنها تهيء عادات وقيم اجتماعية

وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثاني بأن الدوافع الاجتماعية لممارسة الرياضة للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان هي: - لأنها توفر لي الشهرة محلياً، لأن أصدقائي يمارسوها أيضاً، ليزداد أصدقائي ومعارفي، لأنني وجدت تشجيعاً من أهلي وأقاربي، لأنها تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في بلدي، لتحسين وضعي الاجتماعي، لأنها تهيء عادات وقيم اجتماعية

ويؤكد هذه النتيجة كل من (كثيرة مولود، 2008م) بإشارته الى أن : جود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ العلمي والأدبي في دوافع ممارسة التزينة البدنية والرياضية وذلك في الأبعاد التالية: الدوافع الاجتماعية، الدوافع النفسية ودوافع اللياقة البدنية.

3-3 للإجابة على سؤال البحث الثالث والذي ينص على:- التعرف على الدوافع النفسية لممارسة الرياضة للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان ؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة، والجدول رقم (7) أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم (7)

يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع النفسية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لاأوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	لأنها تكسبني الاعتماد على نفسي	5	100%	0	0%	0	0%
2	ليكون لدي شخصية مؤثرة	5	100%	0	0%	0	0%
3	لأنها تزيل مظاهر القلق والتوتر عندي	5	100%	0	0%	0	0%
4	لأنها تشعرني بالرضا والسرور	5	100%	0	0%	0	0%
5	حتى اكتسب سمات سلوكية جيدة كالجرأة والشجاعة	5	100%	0	0%	0	0%
6	للحصول على احترام الآخرين	4	80%	0	0%	1	20%
7	لأنها تبعديني عن مشاكل الحياة اليومية	4	80%	0	0%	1	20%
	النسبة الكلية	33	94.28%	0	0%	2	5.72%

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع النفسية انحصرت بين (80%-100%) وقد اعتمد الباحثون نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه احتلت العبارات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (100%) والتي اشارت الى : لأنها تكسبني الاعتماد على نفسي ، ليكون لدي شخصية مؤثرة ، لأنها تزيل مظاهر القلق والتوتر عندي ، لأنها تشعرني بالرضا والسرور ، حتى اكتسب سمات سلوكية جيدة كالجرأة والشجاعة ، تلتهما العبارات (6 ، 7) بالترتيب وبنسبة (80%) والتي أشارت الى : للحصول على احترام الآخرين ، لأنها تبعديني عن مشاكل الحياة اليومية ، وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثالث بأن الدوافع النفسية لممارسه الرياضه للاعبين السباحه المعاقين ذهنيا في السودان هي : لأنها تكسبني الاعتماد على نفسي ، ليكون لدي شخصية مؤثرة ، لأنها تزيل مظاهر القلق والتوتر عندي ، لأنها تشعرني بالرضا والسرور، حتى اكتسب سمات سلوكية جيدة كالجرأة والشجاعة ، للحصول على احترام الآخرين ، لأنها تبعديني عن مشاكل الحياة اليومية، ويؤكد هذه النتيجة كل من (كثيوة مولود ، 2008م) بإشارته الى أن : جود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ العلمي والأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية وذلك في الأبعاد التالية: الدوافع الاجتماعية، الدوافع النفسية ودوافع اللياقة البدنية.

3-4 للإجابة على سؤال البحث الرابع والذي ينص على :- التعرف على الدوافع الاقتصادية لممارسه الرياضة للاعبين السباحه المعاقين ذهنيا في السودان ؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة ، والجدول رقم () أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (8)

يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع الاقتصادية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لاأوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	لأنها تعود علي بالكسب المادي	4	80%	1	20%	0	0%
2	للحصول على الحوافز المادية والمعنوية	4	80%	0	0%	1	20%
3	لتوفر الأدوات الخاصة باللعبه	3	60%	1	20%	1	20%
4	لكثرة الامتيازات المادية الممنوحة للاعبات	3	60%	2	40%	0	0%
5	لأنها تتيح لي مجال السفر للخارج مجانا	4	80%	1	20%	0	0%
6	لأنها غير مكلفه ماديا	3	60%	1	20%	1	20%
	النسبة الكلية	21	70%	6	20%	3	10%

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع الاقتصادية انحصرت بين (80%-60%) وقد اعتمد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه احتلت العبارات (1 ، 2 ، 5) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (80%) والتي اشارت

الى : لأنها تعود علي بالكسب المادي ، للحصول على الحوافز المادية والمعنوية ، لأنها تتيح لي مجال السفر للخارج مجاناً ، تلتها العبارات (3 ، 4 ، 6) بالترتيب وبنسبة (60%) والتي أشارت الى : لتوفر الأدوات الخاصة بالعبة ، لكثرة الامتيازات المادية الممنوحة للاعبين ، لأنها غير مكلفة مادياً وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الرابع بأن الدوافع الاقتصادية لممارسه الرياضة للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان هي : - لأنها تعود علي بالكسب المادي، للحصول على الحوافز المادية والمعنوية، لأنها تتيح لي مجال السفر للخارج مجاناً، لتوفر الأدوات الخاصة بالعبة، لكثرة الامتيازات المادية الممنوحة للاعبين، لأنها غير مكلفة مادياً .

3-5 للإجابة على سؤال البحث الخامس والذي ينص على: - التعرف على الدوافع الفنية لممارسه الرياضة للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان؟ قام الباحثان باستخراج التكرارات والنسبة المئوية لكل عبارة، والجدول رقم (9) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (9) يبين التكرارات والنسب المئوية لإجابات العينة عن مجال الدوافع الفنية

م	الفقرات	أوافق		متردد		لا أوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	من أجل الوصول إلى درجة التفوق والتميز الرياضي	4	80%	1	20%	0	0%
2	لرفع اسم بلادي عالياً في المحافل الدولية	3	60%	1	20%	1	20%
3	للتاح لي فرصة الاحتكاك مع فرق خارجية لتحسين مستواي الفني	3	60%	1	20%	1	20%
4	لأنني أتقن مهارات هذه اللعبة	3	60%	2	40%	0	0%
5	لمعرفتي بقوانينها	3	60%	1	20%	1	20%
6	لأنها تهدف إلى إشباع التذوق الفني والجمالي لدي	2	40%	2	40%	1	20%
	النسبة الكلية	18	60%	8	26.7%	4	13.3%

يلاحظ من الجدول أعلاه أن النسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور مجال الدوافع الفنية انحصرت بين (80%-40%) وقد اعتمد الباحثون نسبة (50%) لقبول العبارة ، عليه احتلت العبارات (1) المرتبة الاولى وبنسبة موافقة (80%) والتي اشارت الى : من أجل الوصول إلى درجة التفوق والتميز الرياضي ، تلتها العبارات (2 ، 3 ، 4 ، 5) بالترتيب وبنسبة (60%) والتي أشارت الى : لرفع اسم بلادي عالياً في المحافل الدولية ، لتتاح لي فرصة الاحتكاك مع فرق خارجية لتحسين مستواي الفني ، لأنني أتقن مهارات هذه اللعبة ، لمعرفتي بقوانينها . وهذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الخامس بأن الدوافع الفنية لممارسه الرياضة للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان هي : - من أجل الوصول إلى درجة التفوق والتميز الرياضي، لرفع اسم بلادي عالياً في المحافل الدولية، لتتاح لي فرصة الاحتكاك مع فرق خارجية لتحسين مستواي الفني، لأنني أتقن مهارات هذه اللعبة لمعرفتي بقوانينها.

مناقشة النتائج:

بالرجوع الى الجداول (5-9) نجد أن مجال الدوافع النفسية جاء في المرتبة الاولى بنسبة (94.28%) ويعدده جاء مجال الدوافع الاجتماعية بنسبة (88.57%) يليه بعد ذلك مجال الدوافع البدنية بنسبة (71.4%) ثم مجال الدوافع الاقتصادية بنسبة (70%) واخيراً مجال الدوافع الفنية (60%) ، حيث أن الدوافع النفسية تساعد المعاق كثيراً في ممارسة الرياضة لأنها تشعره بالرضا والسرور بالإضافة الى ان ممارسة النشاط الرياضي تعمل على اكتساب الصحة واللياقة البدنية. كما ورد (ليندا دافيدوف. 2000 ، ص 50) ذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجب بما يلي " :أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوياً." مما يؤكد أهمية الاهتمام بالدوافع البدنية للمعاقين، وان السباحة تستخدم كرياضة تأهيلية وعلاج مائي للمعاقين، والدوافع الاجتماعية تعتبر من الدوافع أو الحاجات الثانوية مثل الحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المركز أو المكانة، والحاجة إلى السيطرة والقوة، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى إثبات الذات وغيرها، كما انها توفر الشهرة محلياً للمعاق وبالتالي يشعر بذاته وسط زملائه.

Eric k. Han sen & Daphne A ، اما الدوافع الاقتصادية والتي تتمثل في الحصول على الحوافز المادية والمعنوية تعد ضرورة جداً وتخفف على ممارسة الرياضة لأنها تحقق للمعاق الكثير من الاحتياجات مثل لأنها تتيح لي مجال السفر للخارج مجاناً.

وقد أكد ذلك (ليندا دافيدوف. 2000 ، ص 45) أن الدوافع الاقتصادية تعتبر من الدوافع الغير مباشرة في ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج فقد يجب على الفرد أن يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع

مستوى إنتاجه في العمل ، والدوافع الفنية تمثل جانب وطني للمعاقين مثل رفع اسم بلادي عالياً في المحافل الدولية وتمكن المعاق من أجل الوصول إلى درجة التفوق والتميز الرياضي خاصة أن السباحة تعد من الألعاب الجماعية التي تتيح للفرد المعاق فرصة جيدة للاختلاط من الأفراد في المجتمع (كاتبين محمد سيد ، 2011م).

المراجع :-

- 1- أسامة رياض (2001) رياضة المعاقين والأسس الطبية والرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 2- أسامة كامل راتب (1990م) دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- حلمي محمد إبراهيم، ليلى السيد فرحات (1998م) التربية الرياضية والترويج للمعاقين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة .
- 4- محمد كامل عفيفي عمر (1998م) التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، دار حراء، القاهرة..
- 5- عادل عبد الله محمد (2011م) مدخل إلى الاضطرابات التوحد والاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الرشاد، القاهرة..
- 6- عمرو بدران (2003م) أهمية الدافعية في المجال الرياضي، جامعة المنصورة، مصر .
- 7- على عمر المنصوري (1980) الرياضة للجميع، المنشأة الشعبية لمنشر والتوزيع، ط 1، طرابلس، ليبيا
- 8- ليندا دافيدوف. (1983) مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، ط 2، دار مآر وهجل للنشر وم. القاهرة .

المجلات:

- 9- فريد فريد ذكي جاد الله (2002م) فاعلية برنامج ترويجي رياضي في تخفيف الاعترالية للصم والبكم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

المراجع الاجنبية :-

- 10- Byl، John، (2002،) **Intramural Recreation**، United State Of America، Human Kinetics.
- 11- Eric k. Han sen & Daphne A Haas Kogun (2005.) **Evidencebased radiation oncology**، ،.

الفروق في متغيرات الدفع القلبي وحجم الضربة وضغط الدم بين لاعبي منتخبات كرة السلة والسباحة بالسودان

د. سهير احمد محمد احمد د. عبد الناصر عابدين محمد عثمان د. زينب محمد السيد إبراهيم

المقدمة :

ان الحركات الرياضية التي تقوم بها في حياتنا اليومية من نشاطات روتينية اعتيادية أو تمارين بدنية ورياضات متنوعة يمكن حصرها والتعبير عنها في صورة كم من الجهد البدني الذي يختلف في مقداره وفيما يستلزم من متغيرات بدنية ومهارية وفسيوولوجية وعقلية ومعرفية والمتغيرات الفسيولوجية تقوم بها أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة ولقد ساهم علم فسيولوجيا الرياضة والتدريب منذ البدايات الأولى للاهتمام به في نهاية القرن التاسع عشر ومطلع القرن العشرين في الفناء الضوء على العديد من العمليات الفسيولوجية المرتبطة بنشاط الجسم وحركته.

هذا ويرى أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1996م : 11) أن العصر الحالي يتميز بزيادة شعبية الرياضة التنافسية وزيادة رعتها الى المستوى العالي ويدل على ذلك اعداد البطولات العالمية على مدار العام وزيادة اعداد الدول المتنافسة في الالعاب الاولمبية دورة بعد أخرى ، كما ارتفع المستوى الرياضي والإنجازات الرياضية ، وزاد معدل تحطيم الارقام القياسية عاماً بعد عام كل ذلك جاء نتيجة لمجموعة من المتغيرات في اتجاهات التدريب ومن أهم هذه المتغيرات هو استخدام الوسائل غير التقليدية.

ويؤكد بهاء الدين سلامة (1994م : 1) أن علم فسيولوجيا التدريب الرياضي في العصور الحالية أصبح قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي - وبالتالي لابد من الاعتماد على هذا مناهجاً وأسلوباً في دراسة كل ما يتعلق بالمتغيرات الفسيولوجية بالجسم نتيجة أنواع التمارين المختلفة.

مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحثون من خلال عملهم في مجالي التدريس والتدريب أن اللاعبين والطلاب عندما يبذلون جهداً عالي الشدة وآخر متوسط أو بسيط يقفون في وضع ثني الجذع أماماً وسند الذراعين على الركبتين لتنظيم مستوى التنفس ومحاولة الرجوع للحالة الطبيعية حتى لو بنسبة بسيطة.

أما بالنسبة للسباحين عند نهاية المنافسة مباشرة يكونوا من ناحية التنفس في حالتهم الطبيعية ليس هنالك لهث أو نهجان مقارنة بلاعبي السلة في الاوقات المستقطعة ومن هذا المنطلق يرى الباحثون أن هذه الدراسة لها أهمية كبيرة في مجال التربية الرياضية والتدريب لمعرفة أثر هذا التدريب على أجهزة اللاعبين الداخلية ومدى تطورها لكل من لاعبي منتخبات السلة والسباحة وبما أن الاتجاه الحديث في فسيولوجيا الرياضة أصبح هو إجراء البحوث المقارنة من مختلف الأنشطة والرياضات لتحديد خصائصها ومدى تأثيرها على عمل الأجهزة الحيوية بالجسم وخاصة على أجهزة التنفس والدورة الدموية والتي أسهمت في تطوير التدريب وتقنين الاحمال للتلائم مع قدرة الجسم والاستفادة من تأثيراتها الايجابية ويتجنب التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية.

اهمية الدراسة:

- قد تسهم الدراسة في تحديد إليها أفضل الوضع الرأسي أم الأفقي في ممارسة الأنشطة المختلفة.
- قد تشكل هذه الدراسة أهمية كبرى للأساتذة والمدربين في مجال معرفة الأجهزة الداخلية وطريقة تطورها في الفرد الرياضي.
- قد تسهم نتائج هذه الدراسة بالاهتمام بالأساليب العلمية والمدروسة.

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على الفروق في قياسات المتغيرات الفسيولوجية بين لاعبي السلة والسباحة في الآتي:

- (1) حجم الضربة (2) ضغط الدم (3) حجم الدفع القلبي

فروض الدراسة:

- (1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الضربة بين لاعبي السلة والسباحة
- (2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغط الدم بين لاعبي السلة والسباحة
- (3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الدفع القلبي بين لاعبي السلة والسباحة

مصطلحات الدراسة:

- **حجم الضربة:** هو حجم الدم المتدفق من القلب إلى الشريان الأبهري خلال ضربة واحدة. هذا الحجم مساوٍ لحاصل طرح حجم البطين الأيسر في حالة انقباض القلب من حجم البطين الأيسر في حالة انبساط القلب
- **حجم الدفع القلبي:** هو كمية الدم التي يضخها القلب خلال 1 دقيقة = عدد ضربات القلب في الدقيقة.
- **ضغط الدم:** هو الضغط داخل الشرايين، والذي يحافظ على وجود قوة ضاغطة تؤدي إلى دفع الدم عبر مجاز الدورة الدموية إلى كافة أنحاء الجسم، حتى ولو كان ضد الجاذبية الأرضية

الإطار النظري:-

يشير ناجي السيد لطفى (1982:ص3) الى ان التعرف على المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم اثناء النشاط البدني له أهمية حيث ان الحصول على معلومات عن طريق وصف وتفسير التغيرات الوظيفية الناتجة عن تأثير مزاولاة النشاط البدني أو تكراره قد يساعد على فهم القوانين التطبيقية والبيوكيميائية التي تقوم عليها هذه المتغيرات ومن ثم يمكن التحكم فيها وزيادة فاعليتها .

الجهاز الدوري:-

يشير أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994 :ص 165- 169) إلى أن الجهاز الدوري يقوم بتحريك الدم وتوزيعه على جميع أجزاء الجسم. إذ يقوم القلب بعمله كمضخة يأتي بها الدم من جميع أجزاء الجسم ليقوم بدفعة في الاوعية الدموية الى الشرايين الرئوية لإتمام عمل تبادل الغازات. والشريان الأبهري المحمل بالدم المؤكسد لإيصاله الى جميع اجزاء الجسم ويلعب القلب الدور الكبير في أداء وظيفة الجهاز الدوري ويختلف حجم القلب وسمك جدرانه تبعاً لاختلاف شدة العمل الذي يقوم به، كما ينمو حجم القلب تحت تأثير التدريب الرياضي عن طريق اتساع تجويفه، وتؤدي المباريات الى رفع معدل ضربات القلب لدى اللاعبين بشكل متفاوت تبعاً لمستوى المباريات والخصوم وكثير من المتغيرات التي ترافق المباريات، وهناك دراسات كثيرة تشير الى معدل ضربات القلب بعد المباريات والتي تذكر أحدها تقع بين (150- 165) ضربه بالدقيقة وأن مباريات كرة القدم تزيد في سرعة سريان الدم في العضلات العاملة من (20- 30) مره عن حالة الراحة .

الدم ووظائفه:

ويشير سمير عطية محمد زعقوق (1999:ص14:13) إلى أن الدم عبارة عن سائل أحمر اللون لوجود صبغة الهيموجلوبين وهو لزج القوام والاس الهيدروجيني له (ما بين 7.30 – 7.50) والكثافة النوعية للدم تتراوح بين (1.45 – 1.70) كما في الانسان وحجم الدم حوالي 7% من وزن الجسم ، ويتكون الدم من سائل يميل الى الاصفرار قلوي التفاعل يعرف باسم البلازما Plasma ، وتتكون البلازما من 90 – 92% ماء والباقي 8% مواد صلبة عبارة عن 6.5% بروتين 1% أملاح غير عضوية والباقي مركبات عضوية ، ويتكون الدم أيضاً من كرات الدم الحمراء (Red Blood Corpuscles) التي قد يتغير عددها تبعاً لتغير نوع الغذاء واحتوائه العناصر الرئيسية ، وللمد وظائف عديدة منها:

- (أ) **التنفس: Respiration** يقوم الدم بنقل الأكسجين من الرئة الى الأنسجة ثم يقوم بنقل ثاني أكسيد الكربون الناتج عن اقتزان الاكسجين في الخلايا الى الرئتين ومن ثم يطرح خارج الجسم.
 - (ب) **التغذية: Nutrition** يقوم الدم بنقل العديد من العناصر الغذائية ولا سيما الجلوكوز والاحماض الأمينية والدهون والفيتامينات والمعادن من الجهاز الهضمي في مستوى الأمعاء الى مختلف أنسجة الجسم.
 - (ج) **الإخراج: Excretion** يقوم الدم بتخليص الجسم من المواد السامة والضارة مثل البولينا Urea وحامض البوليك Uric acid عن طريق الكلية.
 - (د) **المحافظة على توازن الجسم: Body Balance** أن الدم يوزع الحرارة بالتساوي على جميع أجزاء الجسم، فتنتقل الحرارة بسرعة من الأنسجة العميقة الى الأنسجة السطحية والعكس.
 - (هـ) **الدفاع والمقاومة: Defense** يقوم الدم بالدفاع عن الجسم ويكون الاجسام المضادة Antibodies ومضادات السموم، كما أن كريات الدم البيضاء، تقوم بانتلاع الجراثيم.
 - (و) **عملية التجلط: Clotting** يعمل الدم على الوقاية من النزيف بواسطة (التجلط) ليحافظ على كمية الدم الطبيعية في الجسم.
 - (ز) **نقل وتنظيم إفرازات الهرمونات: Transport and Regulation** حيث يقوم الدم بنقل الهرمونات التي تفرزها الغدد الى الأنسجة.
 - (ح) **الحفاظ على توازن الماء: Water balance** إذ يقوم الدم بنقل السائل الفائض من الأنسجة الى الكليتين والغدد العرقية لطرحه خارج الجسم فيعمل بذلك على حفظ توازن الماء.
- حجم الدم: Blood Volume** ويرى بهاء الدين سلامة (2000: ص 91) أن تدريبات التحمل تزيد من حجم الدم، ويحدث ذلك مع التدريب ذي الشدة العالية، وهذه الزيادة في حجم الدم تحدث نتيجة زيادة حجم البلازما وذلك عن طريقين:
- الأول:** أن التدريب يزيد في افراز هورمون الدوستيرون (Aldosterone) وهذا يدفع الكلي للإبقاء على الماء مما يزيد في بلازما الدم.

الثاني: التدريب يزيد في كمية بروتينات البلازما وخصوصاً الألبومين، وكما هو معروف أن بروتينات البلازما هي الأساس في ضغط الدم الالسموزي كما أن تركيز بروتينات البلازما تزيد ثم تزيد نسبة الضغط الالسموزي والنتيجة هي زيادة حجم الدم.

الأوعية الدموية: Blood Vessels بما أن القلب يعمل على ضخ الدم الى جميع خلايا وأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة ، أذن لابد من وجود قنوات أو أوعية دموية خاصة تصل بالقلب لتؤدي هذه الوظيفة، هذه الأوعية تسمى بالأوعية الدموية.

- **الشرايين: Arteries** يعرف بالشريان بأنه وعاء دموي يحمل الدم خارج القلب بغض النظر عن نوع الدم الذي يحمله سواء كان مؤكسداً أو غير مؤكسد والشريان وعاء دموي سميك صلب ومرن في نفس الوقت يتركب جداره في ثلاث طبقات.

(2) **الأوردة: Veins** يعرف الوريد بأنه وعاء دموي يحمل الدم في الجسم الى القلب بغض النظر عن نوع الدم الذي يحمله سواء كان مؤكسداً أو غير مؤكسد/ والوريد أقل سمك وصلابة ومرونة من الشريان، وذلك لأن الألياف المرنة في جدر الأوردة أقل من نظيرتها في الشرايين ويتركب جداره من نفس الطبقات الثلاث التي يتركب منها الشريان وهي طبقة خارجية وطبقة متوسطة وطبقة داخلية.

(3) **الشعيرات الدموية: Blood Capillaries** وهي عبارة عن قنوات دموية رقيقة جداً تصل الشرايين الدقيقة والأوردة الدقيقة ويتكون جدارها من نسيج طلائي بسيط مكون من طبقة قلووية واحدة Endothelium مكونة من صف واحد من الخلايا الطلائية الرقيقة وهي تقابل الطبقة الداخلية الثالثة. عايش محمود زيتون (1999: ص 344 – 345).

فسيولوجية تركيب الدم: يرى (سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل 2004م: ص 47) ان الدم سائل أحمر لزج تبلغ كثافته (4-3) أضعاف كثافة الماء وحجمه في جسم الإنسان يمثل حوالي 8% من إجمالي الوزن، أي ما يقرب من مقدار 5.5 لتر من جسم الإنسان البالغ الذي يزن 7 كيلو جرام، والدم يعتبر نوع خاص من الأنسجة الضامة أو الرابطة Connective Tissues فهي عبارة عن سائل (البلازما) الذي تسبح فيه خلايا الدم (الكريات والصفائح الدموية) التي تمثل خلايا هذا النسيج ، إلا أن الدم يعتبر أكثر أنسجة الجسم ديناميكية وحركة عبر أجزاء الجسم المختلفة ومن خلال الأوعية الدموية المتعددة ولذا يعرف الدم بالنسيج السائل أو النسيج الوعائي ولا يتوى الدم على أي نوع من الألياف.

تركيب الدم Blood Component يرى أحمد نصر الدين سيد (2003 :ص 193) أن الدم يتركب من جزئين أساسيين هما:
أ) **البلازما: Plasma** وهي سائل شفاف يميل إلى اللون الأصفر الفاتح، وتمثل البلازما نسبة 55% من حجم الدم أي حوالي ثلاثة لترات تقريباً.

ب) **كرات الدم: Blood Corpuscles** وهي عبارة عن خلايا دموية في شكل كريات تسبح في بلازما الدم وتمثل نسبة 45% من تركيب الدم، أي ما يقارب حوالي لترين ونصف اللتر، وتشتمل على كرات الدم الحمراء وكرات الدم البيضاء والصفائح الدموية.

القلب: The Heart يصفه عايش زيتون (1999 :ص 340) بأنه عضو عضلي مجوف كمنزى الشكل وبحجم قبضة اليد، يقع بين الرئتين داخل التجويف الصدري وبميل قليلاً إلى الجهة اليسرى في التجويف الصدري، يتألف من عدد كبير من الألياف العضلية المتخصصة، وألياف عضلاته متفرعة قصيرة مخططة طولياً وغير منفصلة بينها اتصال سيتوبلازم يجعلها تعمل كوحدة واحدة وعضلة القلب لا ارادية لها القدرة على الانقباض والارتخاء ذاتياً، ولهذا نجد القلب ينبض حتى بعد إزالته من الجسم إذا ما وضع في محول غذائي مناسب، كما أن القلب يبدأ بالنبض في التطور الجنيني قبل تكون نهايات الاعصاب، ولذلك لا يحتاج إلى تأثير الدماغ إذ أن عمل العضلة مستقلة عن الجهاز العصبي ولا تستجيب للإرشادات العصبية إلا لتنظيم وتعديل دقات القلب حسب الحاجة ، وتبدأ حركة القلب في منطقة خاصة في الأذين الايمن عند عقدة عصبية أذينية تسمى ضابط الايقاع وينبع عن توالى عمليات الانقباض والارتخاء لعضلة القلب وما يتبعها من مرور الدم في الأوعية الدموية ما يعرف بالنبض Pulse ، هذا ويمكن ملاحظة نبضات القلب بسهولة في الإنسان في منطقة الشرايين الموجودة في الأطراف القريبة من سطح الجسم، ولذلك غالباً ما يقاس نبض العمر (في الأطفال أكثر من الشباب والشيوخ) والجنس (في الإناث أكثر)، والنشاط (يزداد بازدياد المجهود) وكذلك عند ارتفاع درجة حرارة الجسم، إلا أنه يمكن القول بأن المعدل الطبيعي لنبضات القلب في الشخص العادي (الطبيعي) عند الراحة تتراوح بين (65 – 75) نبضة (دقة) في الدقيقة، ويصل ما يضخه القلب من الدم حوالي (7500) لتر يومياً.

حجم الضربة Stroke Volume يشير بهاء الدين سلامة (2000 : ص 85) الى ان حجم الضربة يزداد نتيجة تدريبات التحمل، نلاحظ هذه الزيادة من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح حجم الضربة في الراحة والمجهود

المتغير	حجم الضربة في الراحة	حجم الضربة القصوى
غير مدرب	55 – 75 مل	80 – 110 مل
مدرب	80 – 90 مل	130 – 150 مل
أعلى مستوى	120 – 150 مل	160 – 220 مل

ويعتبر J. M. Editerby (P. 355-368 : 2002) أن زيادة حجم الدم المدفوع مع كل ضربة من ضربات القلب من أهم أسباب سرعة سريان الدم أثناء أداء الحمل البدني، ويزيد حجم الدفع القلبي على حساب زيادة حجم الضربة أساساً وعند ذلك ينخفض معدل القلب، وبالتالي يقل مقدار الطاقة المبذولة على عمل عضلة القلب، ولا يرتبط حجم الضربة بحجم البطين أثناء الانقباض فقط ولكن أيضاً بقوة انقباضها.

كما يرى سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل (2004 : ص 76) انه في الوضع الرأسي أثناء الجلوس أو الوقوف يقل حجم الضربة حوالي 30-42% عن الوضع الأفقي، حيث يصل لدى الرياضيين غير المدربين الى حوالي 70 مليلتر بينما قد يصل أثناء الحمل البدني إلى حوالي 130 مليلترا ، وترتبط زيادة حجم الضربة بزيادة حجم الدم الساري في الدورة الدموية، وبصفة عامة فإن الحد الأقصى لحجم الضربة لدى الرياضيين له مدى متسع، حيث دلت دراسة (كاريمان) 1982م على أنه يتراوح ما بين 100 – 200 مليلتر وفي المتوسط 155.8 مليلتر وذلك في الوضع الرأسي، بينما يتراوح الحد الأقصى لحجم الضربة لدى الإناث ما بين 90 – 160 مليلتر. بمتوسط قدره 117.8 مليلترا، وهكذا يلاحظ أيضاً أن الحد الأقصى لحجم الضربة يقل لدى الإناث عنه لدى الذكور بحوالي 25% . ويرتبط حجم الضربة بمدى الكفاءة البدنية للفرد.

<http://www.karicom.com/vb/showthread.php?t=8135>

الدفع القلبي Cardiac output يعرف سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل (2004 : ص 78) الدفع القلبي بأنه كمية الدم التي تخرج في كل دورة قلبية من الأورطي وإلى الشريان الرئوي وتبلغ حوالي 70 سم مكعب من الدم وتسمى هذه الدفعة بالدفع القلبي للضربة القلبية. حيث إن هذه الدفعة تتكرر حوالي (60-70) مرة في الدقيقة وهناك ما يسمى بالدفع القلبي للدقيقة وهو حوالي 4-5 لترات دم. لذا يلاحظ أن العبء العضلي الواقع على القلب طيلة حياة الفرد من دفع الدم يصل حوالي عدة مليونات أي حوالي 50.000 طن دم وحتى يصبح الجسم محافظاً على توازن الدورة الدموية ينبغي أن يكون متوسط الدفع الكامن من البطين متساوياً وعلى النقيض من ذلك فإنه يتجمع الدم في الرئتين أو أعضاء الجسم الأخرى، لذا فإن الدفع القلبي في الدقيقة يتوقف على الدفع في النبضة الواحدة وعلى سرعة القلب.

و يرى سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل (2004 : ص 79) ان الدفع القلبي يزداد عند معدل العمل بالحد الأقصى- نتيجة الزيادة في حجم الضربة وفي معدل القلب، ويتراوح الحد الأقصى للدفع القلبي لدى غير المدربين من 14 إلى 16 لتر/ق بينما يصل إلى حوالي 20 – 25 لتر/ق للمدربين وإلى حوالي 40 لتر/ق لدى المدربين تدريباً عالياً على التحمل .

ضغط الدم : Blood Pressure يذكر محمد على القط (2006 : ص 125) أن تدفق الدم خلال الأوعية الدموية يؤدي إلى حدوث ضغط على جدار تلك الأوعية وهذا الضغط يقاس بعدد المليمترات في الدم الذي يؤدي إلى دفع عمود من الزئبق وهناك قيتاسين نعرفها بالاتي:-

(1) الضغط عندما ينقبض القلب

(2) الضغط عندما ينبسط القلب (فترة الراحة بين نبضات القلب)

فالضغط داخل الأوعية عندما ينقبض القلب يسمى بالضغط الانقباضي Systolic أما الضغط بين النبضات فيسمى بالضغط الانبساطي Diastolic لأن الفترة التي يرتاح فيها القلب بين النبضات تسمى انبساط والمستوى المثالي لضغط الدم الانقباضي والانبساطي هو 120 – 80 ملليمتر / زئبق على التوالي، أن ضغط الدم الانقباضي يزداد بتناسب مع شدة العمل المؤدى لأن كمية أكبر من الدم تتدفق في الأوعية الدموية عند أي لحظة تؤدي إلى انفجارها إذا كانت الأوعية الدموية غير مرنة.

عندما يرفع القلب الدم بضربات متتالية إلى أجهزة الجسم عبر الأوعية الدموية فإنه يحدث ضغطاً معيناً على الأوعية الدموية تسمى ضغط الدم وهذا الضغط في الواقع نتاج قوة ضربات الدم الذي يتأثر بشكل رئيسي بقوة دفع القلب للدم، وكذلك نتاج مقاومة الأوعية الدموية لهذا الدم. يذكر أمين الخولي وآخرون (2004: ص 26) أن زيادة حجم الدم ستؤدي إلى زيادة الضغط على الأوعية الدموية وبالتالي زيادة ضغط الدم، ومعنى آخر أن ضغط الدم هو ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية.

تشير أمال كحيل محمد فايد (1993: ص 248) إلى أن ضغط الدم هو القوة المحركة للدم داخل الجهاز الدوري حيث يسير الدم في منطقة ذات ضغط دم عالي إلى آخر أقل ضغطاً فالدم ينتقل من البطين الأيسر إلى الأورطي حيث ينقبض البطين الأيسر- لينتقل الدم إلى منطقة أقل ضغط وهي الأورطي ومن الأورطي إلى الشرايين ثم إلى الشعيرات الدموية ثم للأوردة حيث يصب مرة أخرى في الأذنين الأيمن للقلب **العوامل الفسيولوجية المؤثرة على ضغط الدم** يرى أحمد نصر- الدين (2003 : ص 173) ان هنالك عدة عوامل فسيولوجية تؤثر تأثيراً مباشراً على ضغط الدم يمكن إيجازها فيما يلي:-

- السن : عند الأطفال يكون ضغط الدم منخفض
- هضم الطعام: هنالك زيادة طفيفة في ضغط الدم بعد تناول الوجبات
- الحالات الانفعالية والعاطفية: تسبب هذه الحالات زيادة ملحوظة في ضغط الدم
- النوم: عادة ما يقل ضغط الدم أثناء النوم إلا إذا كانت تصاحبه أحلام
- المجهود البدني: يؤدي إلى زيادة مؤقتة في الضغط الانقباضي وسرعان ما يعود إلى مستواه الطبيعي بعد قليل.
- وضع الجسم : يختلف ضغط الدم عند الوقوف عنه عند الجلوس أو أي وضع آخر يتخذه الجسم.

التدخين : يرتفع ضغط الدم الانقباضي نتيجة التدخين ويستمر تأثيره إلى حوالي الساعة .

طريقة قياس ضغط الدم

ويشير بهاء الدين ابراهيم سلامة (1989 : ص 190) أن لقياس ضغط الدم أهمية كبرى في التعرف على حالة الدورة الدموية والقلب وعند اداء جهد (Systolic) بدني لاسيما إذ أن الجهد فوق المتوسط فإنه نلاحظ عادة ارتفاع الضغط الانقباضي، يتبين أن ارتفاع الضغط (Diastolic) مع تغير طفيف في الضغط الانبساطي والانقباضي أثناء الجهد البدني العنيف يكون نتيجة للارتفاع الكبير في جريان الدم في الاوعية الدموية.

يذكر محمد نصر الدين رضوان (1998 : ص 77-78) أن ضغط الدم في الإنسان يقاس على الشريان العضدي باستخدام جهاز سفيجوماونوميتر وساعة طبية، وتستخدم في الحاضر بعض الأجهزة الحديثة الخالية في الهواء وتشمل مانومتر Manometer يعمل بالضغط اليدوي للهواء بدلا من جهاز الزئبق الزجاجي Glass Tube .

جدول رقم (2)

يوضح أثر وضع الجسم على كمية الدم بالملييلتر في كل ضربة بالتر/دقيقة

وضع الجسم	كمية الدم في كل ضربة بالملييلتر	كمية الدم المدفوع في الدقيقة بالملييلتر
الوقوف	54	3.7
الرقود	75	4.2

الدراسات المشابهة:-

دراسة أحمد مهران (1996) بعنوان (دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية لأداء الجمل الحركية على أجهزة الجباز) وتهدف إلى دراسة التعرف على بعض المتغيرات الفسيولوجية لأداء الجمل الحركية على أجهزة الجباز قبل وبعد أداء الجمل الحركية ، والمتمثلة في معدل مرات التنفس، السعة الحيوية معدل ضربات القلب ضغط الدم الانقباضي ضغط الدم الانبساطي، واستخدام الباحث المنهج الوصفي ، وقد تم اختيار عينة عمدية من لاعبي الفريق القومي المصري والمقيدين بالاتحاد المصري للجهاز وبلغ عددهم (8) لاعبين ، وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود زيادة ملحوظة في المتغيرات الفسيولوجية (معدل التنفس ضربات القلب ، ضغط الدم الانقباضي ، كما يوجد انخفاض ملحوظ في السعة الحيوية وضغط الدم الانبساطي بالنسبة لأداء الجمل الحركية على أجهزة الجباز الستة.

دراسة سحر محمد أحمد (1996) بعنوان (البروفيل البيولوجي للاعبات المسابقة السباعية) وتهدف إلى التعرف على البروفيل البيولوجي للاعبات المسابقة السباعية، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، على عينة قوامها (15) لاعبة لمتسابقات السباعي، وقامت الباحثة بإجراء بعض القياسات المورفولوجية، والفسيولوجية (متمثلة في القدرة الهوائية واللاهوائية والسعة الحيوية) وبعض قياسات الدم، وأظهرت النتائج تقييم لحالة لاعبات مسابقات السباعي والتننو بمعادلة لتقييم مستوى أداء اللاعبات.

دراسة أسامة صلاح (2003) وتهدف إلى التعرف على البروفيل الفسيولوجي الخاص بلاعبي المبارزة واستخدام الباحث المنهج المسحي على عينة قوامها (12) لاعب من لاعبي المبارزة تحت (20) سنة ، وأظهرت أهم النتائج زيادة معدل النبض، وضغط الدم الانقباضي والانبساطي للاعبين غير الدوليين عن اللاعبين الدوليين ، وتقارب مؤشر استهلاك الأكسجين لعضلة القلب ، وانخفاض مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي للاعبين الدوليين عن غير الدوليين .

دراسة عمار جاسم 2005م بعنوان أثر الجهد البدني على التغيرات الحادثة لجهازَي الدوران والتنفس للاعبي كرة القدم جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، هدفت الدراسة الى التعرف على التغيرات الفسيولوجية لجهازَي الدوران والتنفس للاعبي كرة القدم في حالة الراحة والتغيرات الفسيولوجية لجهازَي الدوران والتنفس بعد الجهد البدني و التعرف على الفروق في التغيرات الفسيولوجية لجهازَي الدوران والتنفس الاختبارات القلبية والبعدية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (22) لاعب، واستخدمت الاختبارات لجمع البيانات وكانت اهم النتائج أن هناك مستوى من الاستعداد الوظيفي والتغيرات التراكمية على الأجهزة الوظيفية وهي: تغيرات في قياسات عضلة القلب ، المحافظة على معدل الضغط الانقباضي والانبساطي ضمن الحدود الطبيعية ، التغيرات في وظائف الرئة (حجم الهواء المنتفخ وعدد مرات التنفس والتوهية الرئوية) ، عدم القدرة الوظيفية في المحافظة على الارتفاع البسيط في معدل ضربات القلب وزيادة في كمية الاوكسجين المستهلك مما يدل على العبء الكبير الواقع على عضلة القلب وزيادة في التوهية بالدقيقة في عدد مرات التنفس على حساب كمية حجم الهواء المنتفخ .

دراسة دولت سعيد محمد أحمد بعنوان (أثر برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ومستوى التقدم الرقمي في بعض مسابقات ألعاب القوى بالسودان) هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج المقترح لتدريب لاعبي المسافات المتوسطة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واختارت عينة عمدية قوامها (16) لاعبا بالمركز العلمي التكويني بجامعة السودان ، وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات

وكانت أهم نتائج التحسن في مستوى معدل ضربات القلب وقل متوسط الضربات عند الراحة، تحسن في مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

إجراءات الدراسة:

المنهج: أعتمد الباحثان المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي منتخبات الفرق القومية لكرة السلة والسباحة للمسافات الطويلة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من عدد (26) لاعبا من لاعبي كرة السلة و (25) سباحا اختيروا بالطريقة القصدية

أدوات جمع البيانات: اعتمدت هذه الدراسة على الاختبارات والمقاييس الفسيولوجية في جمع بياناتها ويتم فيها استخدام الاجهزة الخاصة بهذه القياسات وهي:

- قياس ضغط الدم باستخدام جهاز سفيجومايتر عن طريق طبيب متخصص.

- قياس حجم الدفع القلبي عن طريق استخدام المعادلة التالية

$$\text{حجم الدفع القلبي} = \text{حجم الضربة} \times \text{معدل القلب}$$

- قياس حجم الضربة عن طريق استخدام المعادلة التالية : حجم الضربة (سم³) = 0.05+100

(ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي) - {0.6} {الضغط الانبساطي} - {0.6} {العمر السنوات} .

الثبات والصدق الإحصائي: لإيجاد معامل الصدق والثبات استخدم الباحثان أسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مضي أسبوع

من التطبيق الأول على (10) لاعبين خمسة من منتخب السباحة وخمسة من منتخب كرة السلة من نفس مجتمع عينة البحث ومن خارج العينة الاصلية للبحث.

جدول رقم (3)

يوضح معامل الصدق والثبات لمتغيرات الدراسة

الرقم	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق
		ع	م	ع	م		
1	حجم الضربة	7.19	93.74	7.32	94.84	0.973	0.98
2	ضغط الدم	10.27	123.184	9.97	124.4	0.895	0.94
3	الدفع القلبي	1.72	7.2	1.46	7.8	0.946	0.97

يتضح من الجدول رقم (3) أن معاملات الصدق والثبات للاختبارات في المتغيرات الفسيولوجية انحصرت ما بين (0.91 إلى 0.99) وأن

درجات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني دال إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على صدق وثبات تلك الاختبارات.

تطبيق المقياس: بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية والتأكد من توفر الامكانيات المختلفة من مكان وتجهيز أدوات ومساعدتين بدأ الباحثان في تنفيذ القياسات.

أولاً: أخذ القياسات لسباحي المسافات الطويلة والبالغ عددهم (25) سباح في نادي الكشافة البحرية بواسطة الطبيب المختص لقياس ضغط

الدم والنبض وسرعة التنفس وخبير المعمل لقياس الهيموجلوبين، كما قام المساعدان بقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والطول والوزن

وكل البيانات الخاصة للاعبي سباحة المسافات الطويلة واستمرت القياسات مدة ثلاثة أيام متتالية. وتم أخذ القياسات الخاصة بلاعبي منتخب

كرة السلة والبالغ عددهم (26) لاعباً بملعب مجمع طلعت فريد أيضاً بواسطة الطبيب والمساعدتين واستمرت القياسات لمدة ثلاثة (3) أيام .

- المعالجات الاحصائية :

1. المتوسط الحسابي = $\frac{\text{مجم س ك}}{\text{مجم ك}}$

$$2. \text{ الانحراف المعياري } ع = \frac{\text{مجم (س - س)^2}}{\text{ن}}$$

$$3. \frac{1}{2} \text{ الجدولية } = \text{ن} \text{ (مجم س} \times \text{ص) - (مجم س) (مجم ص)}$$

$$4. \text{ اختبار (ت) Test.T} = \frac{\frac{\text{ن} \text{ (مجم س)}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{\text{ن}}}{\text{ن} - 1} - \frac{\frac{(\text{مجم ص})^2}{\text{ن}} - \frac{(\text{مجم ص})^2}{\text{ن}}}{\text{ن} - 1}}$$

3. النسبة المتوية

4. قيم معاملات التفاعل والانتواء

عرض ومناقشة النتائج

جدول (4)

يوضح نتائج متغيرات لاعبي منتخب كرة السلة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التضلع	الانتواء
حجم الضربة	92.081	8.470	0.800	0.092-
ضغط الدم الانبساطي	75.192	7.278	4.490	1.758-
ضغط الدم الانقباضي	123.000	8.579	1.228-	0.321-
الدفع القلبي	6.685	1.399	0.455-	0.611

يوضح جدول (4) التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث للاعبين منتخب كرة السلة، حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الانتواء ما بين (3±)

جدول (5)

يوضح نتائج متغيرات البحث للاعبين منتخب سباحي المسافات الطويلة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التضلع	الانتواء
حجم الضربة	90.404	6.017	0.361-	0.586
ضغط الدم الانبساطي	77.920	4.545	0.264-	0.815-
ضغط الدم الانقباضي	126.000	11.087	1.175	0.922
الدفع القلبي	7.972	1.611	0.484-	0.630

يوضح جدول (5) التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث للاعبين المنتخب لكرة السباحة، حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الانتواء ما بين (3±).

دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي منتخب كرة السلة ولاعبين السباحة في متغير حجم الضربة.

جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي منتخب كرة السلة والسباحة للمسافة الطويلة في حجم الضربة

المنتخبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المتوية للفروق	قيمة (ت) المحسوبة
لاعبين منتخب كرة السلة	92.081	8.470	%3.288	*2.812
لاعبين منتخب السباحة	90.404	6.017		

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.303

يوضح جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين منتخب كرة السلة ومنتخب السباحة في متغير حجم الضربة قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح لاعبي منتخب كرة السلة (كاستوى رأسي).

أشار محمد على القط (2006: ص86) إن الزيادة في أقصى حجم لضربة القلب ناتجة عن التدريب الرياضي يرتبط بضخامة عضلة القلب وانقباضها، وأن كبر حجم البطنين يرتبط بزيادة قوة الانقباض مع الأخذ في الاعتبار عن أقصى دفع للدم مع كل ضربة، وتبرز أهمية تميز الرياضي الذي يتدرب لعدة سنوات عن الشخص الذي يتدرب شهوراً قليلة إلى حجم الضربة القلبية، ومعنى آخر فإن حجم الضربة هو المحدد الرئيسي لأهمية الدفع القلبي وكذلك $V_{o2\ max}$.

حجم الدم المدفوع في القلب في كل ضربة من ضرباته، ويبلغ في الراحة لدى الشاب متوسط الحجم غير المتدرب حوالي 60 مليلتر، ويرتفع ليصل إلى حوالي 100 - 110 مليلتر في الجهد البدني المرتفع الشدة، أما لدى الشخص الرياضي فيبلغ في الراحة حوالي 80 مليلتر ويرتفع في الجهد البدني الأقصى إلى حوالي 150 - 160. ويرتبط حجم الدفعة إلى حد ما بحجم القلب الذي يعتمد على مساحة سطح الجسم، ويتأثر حجم الدفعة بوضع الجسم أثناء الراحة وأثناء الجهد البدني، كما يتأثر بمقدار العضلات العاملة وموقعها، كما أن مشاركة عضلات صغرى أثناء الجهد البدني وخاصة اليدين (الجزء العلوي من الجسم) تقود إلى زيادة ضربات القلب انخفاض حجم الضربة لانخفاض العائد الوريدي (Chukwuemak 1995 : ص79)

يعزى الباحثان نتائج هذا الفرض (أن لاعبي منتخب كرة السلة يتمتعون بسطح الجسم الخارجي أكبر من سطح جسم لاعبي منتخب السباحين، لذلك كان حجم الضربة أكبر كما يرتبط حجم الضربة بحجم القلب ومساحة الجسم. ويرجع الباحثان هذه النتائج الى طبيعة كل نشاط ممارس سواء كان كرة السلة أو السباحة وما يتطلبه كل منهم من بذل جهد عالي من ناحيتين البدنية والفسولوجية ، مما يؤدي الى زيادة حجم الضربة لإمداد اجزاء الجسم بالأكسجين ، إلا أن كل نشاط يختلف في الوسط الذي يمارس فيها بالإضافة الى وضع الجسم في الممارسة (عمودي في السلة وأقفي في السباحة) كما ترجع الباحثة هذه النتائج إلى تأثير الجاذبية الأرضية في كل وضع مما يؤدي إلى اختلاف حجم كمية الدم للضربة الواحدة، باختلاف نوع النشاط الممارس ، حيث يسبب ضغط الماء على الصدر والجذع أثناء السباحة زيادة عمق التهوية الرئوية ويحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختبار السعة الحيوية والتي تزداد عندهم لأكثر من 30% من السعة المفترضة، كما تزداد سرعة التنفس. وإن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية ويسهل عمل القلب، فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة فيقوي القلب وينشط الدوران . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محسن على أبو النور" والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الحيوية بين السباحة (كمستوى أفقي) (المصارعين كمستوى أفقي ورأسياً معاً) والملاكمة كمستوى رأسي ولصالح السباحة كمستوى أفقي حيث أن تأثير ممارسة السباحة على الرئتين والكفاءة الحيوية تؤثر تأثيراً إيجابياً على ممارستها أفضل من ممارسي المصارعة والملاكمة وممارسة النشاط البدني عموماً في الوضع الأفقي وله تأثير إيجابي، في حين أظهرت نتائج دراسة أحمد مهران (1996) وجود زيادة ملحوظة في ضربات القلب بالنسبة لأداء الجمل الحركية على أجهزة الجباز الستة ، وهذه النتائج تحقق فرض الدراسة الاول والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية في حجم الضربة بين لاعبي كل من السلة والسباحة .

دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي منتخب كرة السلة ولاعبي منتخب السباحة في متغير ضغط الدم.

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي منتخب كرة السلة والسباحة للمسافات الطويلة في ضغط الدم الانبساطي

المنتخبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للفروق	قيمة (ت) المحسوبة
لاعبي منتخب كرة السلة	75.192	7.278	5.349%	*2.596
لاعبي منتخب السباحة	77.920	4.545		

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.303

يوضح جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين منتخب كرة السلة ومنتخب السباحة في متغير ضغط الدم الانبساطي قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح لاعبي منتخب السباحة (كمستوى أفقي).

جدول (8)

دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي منتخب كرة السلة والسباحة للمسافات الطويلة في ضغط الدم الانقباضي

المنتخبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للفروق	قيمة (ت) المحسوبة
لاعبي منتخب كرة السلة	123.00	8.579	5.882%	*3.983
لاعبي منتخب السباحة	126.00	11.087		

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.303

يوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين منتخب كرة السلة ومنتخب السباحة في متغير ضغط الدم الانقباضي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح لاعبي منتخب السباحة (كمستوى أفقي).

ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى أن رياضة السباحة تمارس من وضع الجسم أفقي وفي هذا الوضع تقل فيه الجاذبية الأرضية، نظراً لوجود وسط مائي مما يؤدي إلى وجود تغيرات في ضغط الدم الانقباضي لصالح السباحين (كمستوى أفقي). كما ترجع الباحثة هذه النتائج إلى اختلاف الضغط الانقباضي في شرايين الجسم تبعاً لاختلاف أوضاع الجسم الرأسية والأفقية ، كما قد ترجع إلى وجود تغيرات فسيولوجية حادثة في كتلة البطين الأيسر الناتجة عن مواجهته الأحمال الخارجية في مرحلة الإعداد والمنافسات وما تتخلله من شدة عالية ومن خلال المعادلة التي يتم حساب كتلة البطين الأيسر والتي تتكون أطرافها من حجم البطين وسمك الجدار الخلفي للبطين الأيسر والحاجز البطيني والتي كانت في تغير فسيولوجي مسببة كبر كتلة البطين الأيسر وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أسامة صلاح (2003) والتي توصلت إلى زيادة معدل النبض، وضغط الدم الانقباضي والانبساطي للاعبين غير الدوليين عن اللاعبين الدوليين، وتقارب مؤشر استهلاك الأكسجين لعضلة القلب وانخفاض مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي للاعبين الدوليين عن غير الدوليين ، كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من متولي مختار حسن متولي، التي توصلت إلى أن أكثر الألعاب كفاءة هي سباحة المسافات الطويلة، يليها سباحة المسافات القصيرة وكان تأثير السباحة أفضل من

العاب القوى بنوعها كذلك تأثير ممارسة تدريب السباحة في المسافات الطويلة أفضل في تنمية الجلد الدوري التنفسي. عن سباحة المسافات القصيرة ، كما توصلت دراسة جمال الدين عبد العزيز ومجدى محمد أبو زيد وجاءت نتائجها عن تميز لاعبي كرة الماء على لاعبي كرة اليد في السعة الحيوية وكذلك الكفاءة الحيوية، ونتائج دراسة سميرة طه محمود وسميرة أحمد الدرديري وكانت أهم النتائج تميز لاعبي السباحة عن لاعبي الجري في قياس السعة الحيوية ، واتفقت في ذلك دراسة عبد العزيز عبد الحميد عبد الهادي" ، وكوردين وآخرون "Cordauin et al, كوست وآخرون "Coast et. Al, حيث أظهرت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي السباحة وألعاب القوى في قياس السعة الحيوية للرتين، وأيضاً الكفاءة الحيوية لصالح لاعبي السباحة (مستوى أفتي). وتتفق أيضاً هذه النتائج مع نتائج دراسة أمينة أحمد محمد عثمان وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها أن سباحي المسافات الطويلة يتمتعون بسعة حيوية مطلقة أكبر من لاعبي جري المسافات الطويلة حيث يوجد فروق دالة إحصائية، حيث يؤكد محمد نصر- الدين (1998م : ص 72) أن قياس ضغط الدم أثناء الراحة يحدد الخط القاعدي الأساسي Baseline الذي يمكن الاستفادة منه في مقارنة تأثير المنشود البدني والتمرينات على ضغط الدم، حيث يستخدم ذلك كمحك في تقويم تأثير الأنماط المختلفة للمجهود البدني على ضغط الدم ، في حين أظهرت نتائج دراسة أحمد مهران (1996) وجود زيادة ملحوظة في ضغط الدم الانقباضي ، كما يوجد انخفاض ملحوظ في السعة الحيوية وضغط الدم الانقباضي بالنسبة لأداء الجمل الحركية على أجهزة الجمل الستة.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة يحيى عبد السميع كامل التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية في السعة الحيوية للرتين بين أفراد عينة السباحة وأفراد العينة للسباحين ولاعبي الهوكي لصالح السباحين. وتوجد فروق دالة إحصائية في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، لأفراد عينة السباحة مع أفراد عينة الهوكي لصالح السباحين ويبدو أن نشاط السباحة يحقق الأثر الإيجابي للجاذبية الأرضية للدورة الدموية والتنفس، ويعمل على تجنب آثارها بعكس نشاط السلة. كما يرجع الباحثان هذه النتائج إلى أن انخفاض الضغط الدموي الانقباضي للاعبي السباحة واحد من ردود الفعل الفسيولوجية التي يقوم بها جسم الرياضي لتقليل العبء الواقع على عضلة القلب، وتقليل الزيادة الحاصلة في الضغط الدموي الانقباضي حيث يذكر ياسين طه (1994م : 128) ان اللاعبين المتدربين اثناء اداء الجهد البدني يحدث لديهم إنخفاض في الضغط الدموي الانقباضي . وهذه النتائج تحقق الفرض الثاني للدراسة والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي بين لاعبي كل من السلة والسباحة لصالح منتخب سباحي المسافات الطويلة.

دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي منتخب كرة السلة ولاعبي السباحة في متغير الدفع القلبي.

جدول (9)

دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبي منتخب كرة السلة و السباحة للمسافات الطويلة في الدفع القلبي

المنتخبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للفروق	قيمة (ت) المحسوبة
لاعبي منتخب كرة السلة	6.685	1.399	%2.524	*2.051
لاعبي منتخب السباحة	7.972	1.611		

يوضح جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين منتخب كرة السلة ومنتخب السباحة في متغير الدفع القلبي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح لاعبي منتخب السباحة (مستوى أفتي).

ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى أن رياضة السباحة تمارس من وضع الجسم الأفقي وفي هذا الوضع تنعدم فيه الجاذبية الأرضية نظراً لوجود وسط مائي مما يؤدي إلى وجود تغيرات في الدفع القلبي لصالح السباحين (مستوى أفتي).

واتفقت هذه النتائج مع دراسة (يحيى عبد السميع كامل: 2003م) التي أظهرت أن نشاط السباحة يحقق الأثر الإيجابي للجاذبية الأرضية على الدورة الدموية والتنفس ويعمل على تجنب آثارها السلبية بعكس نشاط السلة، كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (عمار جاسم 2005م) والتي أظهرت أن مستوى الاستعداد الوظيفي والتغيرات التراكمية على الأجهزة الوظيفية هي تغيرات في قياسات عضلة القلب.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (2003 : ص 405) أن اختلاف عمل القلب في الراحة تبعاً لاختلاف وضع الجسم، حيث يقل مقدار الدفع القلبي في الوضع الرأسي عنه الوضع الأفقي وعند تحويل وضع الجسم من الأفقي عن الوضع الرأسي فإن حوالي 300 – 800 مليلتر من الدم تتجه إلى الأطراف السفلي، ولذا فإن حجم الدم المركزي حجم الدم الساري في الدورة الصغرى يقل بنسبة 20% أثناء الراحة في الوضع الرأسي عن وضع الرقود، وكما هو معروف أن نقص حجم الدم المركزي يؤدي إلى انخفاض حجم الضربة، ولذلك فإن حجم الضربة في الوضع الرأسي يقل بمقدار 40% عن الوضع الأفقي، وكذلك فإن معدل القلب أثناء الراحة يكون أعلى في الوضع الرأسي عن الوضع الأفقي.

وهذه النتائج تحقق الفرض الثالث للدراسة والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية في حجم الدفع القلبي بين لاعبي كلاً من السلة والسباحة لصالح منتخب لاعبي سباحة المسافات الطويلة.

الاستنتاجات: من واقع البيانات والإجراءات، وفي ضوء المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج وتفسيرها توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين منتخب كرة السلة ومنتخب السباحة في ضغط الدم الانبساطي والانتقاضي لصالح السباحين (مستوى أفقي).
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين منتخب كرة السلة ومنتخب السباحة في حجم الدفع القلبي لصالح السباحين (مستوى أفقي).
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين منتخب كرة السلة ومنتخب السباحة في حجم الضربة لصالح منتخب كرة السلة الوطني (مستوى رأسي).
- 4- أن الفرق في بعض المتغيرات الفسيولوجية يعطى دلالة عالية جداً، على أن الوضع الأفقي في السباحة يعتبر الأفضل في تحسين كفاءة الجهاز الدوري خاصة في متغير ضغط الدم.
- 5- أن نشاط السباحة يعمل على رفع الكفاءة الحيوية للأفراد وبدرجة أعلى من تأثير نشاط السلة.

التوصيات:

- 1- إجراء الإعداد التدريبي للفرق الوطنية التي تهدف لتحسين مستوى كفاءتها البدنية ومستوى اللياقة الفسيولوجية للجهازين الدوري التنفسي بالتدريب على الماء.
- 2- استخدام تدريبات بدنية في الوضع الأفقي للاعبين كرة السلة أثناء فترات الإعداد سواء في الوحدة التدريبية اليومية أو على مدار الموسم الرياضي لمساعدة تدفق الدم لكل الجسم بصورة سليمة.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تنطلق من المقارنة الفسيولوجية للأنشطة مختلفة وإقامة ندوات ومحاضرات لتوضيح أثر التدريب في الماء والارتفاع بالمستوى الفسيولوجي للاعبين السباحة .

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب الرياضي، (2003)، دار الفكر العربي
- 2- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب كرة القدم، (1994م) دار الفكر
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، (1993م)، دار الفكر العربي.
- 4- أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، (2003م) ط 1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة .
- 5- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، (لاكتات الدم)، 2002ط 1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
- 6- سميرة عطية محمد زعقوق: التحليل المعملية وتفسيراتها، (1999م)، مدينة نصر، القاهرة
- 7- سعد كمال طه إبراهيم يحي خليل : أساسيات علم وظائف الأعضاء، (2004م) ج 2، مكتبة السعادة، القاهرة .
- 8- عايش زيتون: علم حياة الانسان بيولوجيا الانسان، (1999م) ط 2، عمان، دار الشروق.
- 9- محمد على القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، (2002م) ، المركز العربي للنشر.
- 10- محمد على القط : فسيولوجية الأداء الرياضي في السباحة، (2006م) المركز العربي للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

11. Bye.P.G. farkas and Ch.. Rousson: Respiratory Factors limiting Exercise. Ann. Rev . physio 1996. 439 – 451
12. Editerby .J . M : Manual of clinical Hoeumaf olagy, 3erd Edition , publisher. 2002. U.S.A
13. The Physiological Basis of physical Education and Athletics .1981

ثالثاً: المجلات والدوريات

- 14-أحمد ماهر أنور، وآخرون: دراسة تحليلية للكفاءة الفسيولوجية للاعبين المنتخب القومي للدراجات، (1993م)، جمهورية مصر العربية، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية في الوطن العربي، المجلد الأول.
- 15-أحمد نصرالدين سيد: تدريبات التلال باستخدام العجلة الارحومترية الإلكترونية (كطريقة بديلة) وأثره على الكفاءة الفسيولوجية للاعبين الدراجات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1991.
- 16-أسامة صلاح فؤاد: البروفيل الفسيولوجي الخاص بلاعبين المبارزة كأساس لعملية الانتقاء، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجلد الخامس عشر، مارس 2003.

- 17- دولت سعيد محمد أحمد: برنامج تدريب مقترح على معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والمستوى الرقي للاعي المسافات المتوسطة في ألعاب القوى بالسودان رسالة دكتوراه غير منشورة، (2007م)
- 18- سحر محمد أحمد أحمد: البروفيل البيولوجي للاعبات المسابقة السباعية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1996.
- 20- عمار جاسم: أثر الجهد البدني على التغيرات الحادثة لجهازي الدوران والتنفس للاعي كرة القدم جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، بحث دكتوراه غير منشور (2005م).

دراسة عامله للقدرات التوافقية المؤثرة بمستوى العروض الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية جامعة بنغازي

د. أحمد عبد الله يونس الدرسي. أ. محمد علي طيوش اوريث.

المقدمة:

يذكر فتحي سامي أبو زيد (2013) أن البحوث والدراسات العلمية في المجال الرياضي اهتمت بتحديد المواصفات الخاصة التي يتطلبها كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة والشروط التي يجب أن تتوفر في الرياضيين لتلائم مع نوع النشاط الرياضي وتساعدهم للوصول لأفضل المستويات الرياضية وأصبح تحديد هذه المواصفات يتم بكل دقة وذلك للتقدم العلمي الهائل. (2:11)

فكل نشاط رياضي يتطلب توافر قدرات معينة في الرياضي تؤهله لممارسته والوصول لأفضل المستويات، والعروض الرياضية كغيرها من هذه الأنشطة تتكون عناصرها من ارتباط مجموعة من التمرينات الأساسية والإيقاعية في شكل فني بديع مع المصاحبة الموسيقية أو بدونها، وتؤدي بشكل متسلسل ومترابط مما يجعل إتقانها صعب إذ يعتمد على ارتقاء مجموعة من القدرات من ناحية وتطويرها واستمرارها من ناحية أخرى.

ويرى صالح مسعود (2015) أن العاملون في مجال العروض الرياضية يسعون إلى تحقيق مستوى أداء عالي من الانجاز، وذلك من خلال مجموعة من المتغيرات والقدرات المختلفة ومن أهمها القدرات التوافقية والتي تساهم في رفع مستوى العروض الرياضية. (2:8)

فالعروض الرياضية لما تتسم به من تنوع وصعوبة في الأداء، تتطلب مستويات عالية من القدرات التوافقية، حيث أن تحقيق الإنجاز فيها يعتمد على مدى ما يمتلكه الرياضي من هذه القدرات والتي تعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني. إذ تعتبر الركيزة الأساسية التي تبنى عليها إمكانية الاستمرار في بذل الجهد وتطوير مستوى الأداء.

وتؤكد ترنديل عبد الغفور (1998) بأن الأداء الفني في العروض الرياضية يتطلب مستوى عالي من القدرات التوافقية، وخاصة أداء الحركات المركبة والمعقدة، حيث أن اللاعب الذي يمتلك مستوى متقدم من هذه القدرات يستطيع القيام بكل المتطلبات الفنية المطلوبة بالإضافة إلى اكتسابه الثقة بالنفس. (4:205)

ويرى خالد زيادة (2007) أن القدرات التوافقية تعتبر أحد أسس اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء، حيث تنبثق هذه القدرات من التحليل النوعي لمتطلبات النشاط التخصصي، ولذا فإن العمل في اتجاه تحديدها وتطويرها يؤثر إيجابياً في تحقيق أفضل درجات توافق الأداء الحركي اللازم لإنجاز الواجبات الحركية. (6:12)

ومن العرض السابق يتضح أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بمستوى الأداء، وتعتبر مؤشراً لارتفاع هذا المستوى، لذا من الضروري التعرف على تلك القدرات التوافقية والتي من الممكن أن تساعد في اختيار من يشاركون في العروض الرياضية والوصول بهم إلى أفضل المستويات، وكأداة لتقويم هذا المستوى.

المشكلة:

يذكر بيكولوهنتانين Pekkeluhtanen (2000) أنه لكي يتحقق المستوى الرياضي العالي في أي نشاط رياضي لابد من تحديد كل العوامل التي تؤثر على الأداء الفعلي فيه، وتحديد درجة مساهمة كل عامل. (23:145)

فمن خلال قيام الباحث بالدراسة المسحية للمراجع العلمية والدراسات السابقة وجد أن القدرات التوافقية تساعد الرياضي في أداء مختلف المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المتعددة، وتعتبر تمييزها من الأسس الهامة للوصول بالرياضي إلى المستويات العالية، ويمكن الاستفادة منها في اتجاهين رئيسيين، يشمل الأول اختيار وبناء الاختبارات لتقويم وتصنيف هذه القدرات وفق متطلبات كل نشاط، والاتجاه الثاني يشمل تركيز برامج الإعداد على ترتيب أهمية هذه القدرات من حيث الماهم فالأهم فأقل أهمية وبناء برامج التدريب وفق ذلك.

فذلك يستلزم وجود وسيلة علمية مقننة نستطيع من خلالها اختيار المشاركين في هذه العروض وتتأس تلك الوسيلة على تحديد بطارية اختبارات لتحديد القدرات التوافقية لاختياراتهم وتقويم مستواهم فيها، نظراً لما للقدرات التوافقية من أهمية بالغة في هذا المجال، حيث تعد وسيلة مهمة نستعين بها لمعرفة مدى التقدم الذي يجزئه المشاركين في العروض الرياضية بصورة موضوعية.

فالبحث الحالي محاولة لتصنيف القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى أداء العروض الرياضية، من خلال بطارية اختبارات لهذه القدرات، ولتحديد أهميتها في الحكم على مستواهم، والتي من خلالها يمكن وضع البرامج التعليمية والتدريبية التي تتناسب وقدراتهم التوافقية، وحتى نستطيع القيام بمتطلبات هذا النشاط للوصول إلى أفضل المستويات.

أهداف البحث:

- 1 - التعرف على البناء العملي للقدرات التوافقية المؤثرة بمستوى أداء العروض الرياضية.
- 2 - بناء بطارية اختبارات لتحديد القدرات التوافقية المؤثرة بمستوى أداء العروض الرياضية.

فروض البحث:

- 1- استخلاص عوامل من البناء العاملي يمكن تمثيلها بطارية لقياس وتقييم مستوى العروض الرياضية.
- 2 - بطارية اختبارات القدرات التوافقية تسهم في تقييم المشاركين مستوى في العروض الرياضية.

الدراسات السابقة:

1-دراسة ياسمين البحار ونعمة السيد محمد (1995). (20)

تهدف الدراسة للتعرف على نسبة مساهمة مكونات القدرة التوافقية قيد الدراسة في مستوى أداء حمل الجباز الإيقاعي، تم استخدام المنهج الوصفي، طبقت الدراسة على (120) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات في الإسكندرية، ومن أهم النتائج أن القدرة على التوازن، والقدرة على تغيير الاتجاه، التوجيه المكاني، القوة العضلية للقبضة، الإدراك الحسي- بالزمن، المرونة، الرشاقة جميعها مكونات مساهمة في مستوى أداء حمل الجباز الإيقاعي بالأدوات

2-دراسة إسلام محمد محمود وسيمر عبد النبي شعبان (2010). (1)

تهدف الدراسة للتعرف على أثر ممارسة العروض الرياضية بالأدوات في تحسين الحالة بعض القدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، طبقت الدراسة على عينة قوامها (80) طالب، تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع القدرات التوافقية قيد الدراسة مثل (التوازن الثابت، الرشاقة، الدقة، المرونة، التوافق، الربط، التوازن الحركي، التوجيه المكاني).

3-دراسة صالح فرج مسعود (2015). (8)

هدفت للتعرف على البناء العاملي لبعض القدرات التوافقية والحس حركية لانتقاء المشاركين في العروض الرياضية من طلاب كلية التربية الرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة قوامها (110) طالباً من كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ومن أهم النتائج التوصل إلى البناء العاملي للقدرات التوافقية للمشاركين في العروض الرياضية من طلاب كلية التربية الرياضية وهي (4) عوامل (الابتساح المائل من الوقوف، الدوائر المرققة، التوازن الحركي، ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف العال).

إجراءات البحث:

1 - منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائته لطبيعة البحث.

2 - مجالات البحث:

- المجال الزمني: تم تطبيق هذا البحث في الفترة من 7 / 1 / 2021 م إلى 14 / 1 / 2021 م.

- المجال المكاني: أجريت الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية على عينة البحث الأساسية بصالة التمرينات والجباز في كلية التربية البدنية للبنين بجامعة بنغازي.

3 - عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفصل الدراسي الخامس بكلية التربية البدنية جامعة بنغازي وقد بلغ حجم العينة (25) طالب، واختيرت عينة البحث من طلاب الفصل الخامس للأسباب التالية:

- تعد مادة العروض الرياضية من ضمن المقررات لطلاب لفصل الدراسي الخامس.
- تقارب المستوى السني لأفراد العينة.

وقد قام الباحث بإجراء عملية التجانس للتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (العمر- الوزن - الطول) ويوضح جدول رقم (1) ذلك.

جدول (1) تجانس عينة البحث

(ن = 25)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع±	معامل الالتواء
العمر	السنة	24.88	4.17	2.33
الوزن	الكيلو جرام	73.60	12.85	-0.032
الطول	السنتمتر	177.28	8.05	0.134

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في العمر والطول والوزن انحصرت ما بين (3±) مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات، وأن العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

وسائل جمع البيانات :

تحديد القدرات التوافقية:

تم تحديد مكونات بطارية القدرات التوافقية والاختبارات التي تقاسها عن طريق إجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والبحوث العلمية والمراجع المتخصصة التي تناولت القدرات التوافقية في الأنشطة الرياضية ومن ضمنها التمرينات الفنية الإيقاعية والعروض الرياضية (2) ، (5) ، (8) ، (12) ، (13) ، (14) ، (16) ، (17) ، (18) ، (21) مما مكن الباحث من الاستفادة والاسترشاد بنتائج تلك الدراسات والمراجع العلمية في التعرف على المفاهيم الجديدة والصحيحة للقدرات التوافقية ومدى ارتباطها بطبيعة مستوى الأداء في التمرينات الفنية الإيقاعية والعروض الرياضية وقد تم تحديد عدد إحدى عشر قدرة توافقية والاختبارات التي تقاسها حيث حددتها الدراسات السابقة والبحوث العلمية والمراجع المتخصصة أكدت على صلاحيتها للتطبيق على عينة مما لجمع البحث، وكانت على النحو التالي كما هو موضح في الجدول رقم (2):

جدول (2)

النسب المئوية للقدرات التوافقية والاختبارات التي تقاسها بعد المسح المرجعي

م	القدرات التوافقية	الاختبارات التي تقاس القدرات التوافقية	النسبة المئوية
1	التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	100 %
2	مرونة العمود الفقري من الثني	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	70 %
3	مرونة العمود الفقري من التقوس	اختبار تقوس الجذع	70 %
4	السرعة الانتقالية	اختبار العدو (20) م	10 %
5	القدرة على التوجيه المكاني والتحكم في تغيير الاتجاه	اختبار الجري (10) م والوثب وتغيير الاتجاه	70 %
6	الإحساس البصري المقارن بالمسافة	اختبار الإحساس بمسافة المشي (10) م	70 %
7	التوازن الحركي	اختبار المشي على عارضة توازن طولها (5) م	100 %
8	القدرة على الإحساس بالجسم في الفراغ	اختبار الوثب ودوران الجسم في الفراغ من على دائرة مدرجة قطرها (50 سم)	40 %
9	سرعة رد الفعل	اختبار قياس سرعة رد الفعل	80 %
10	الرشاقة	اختبار الجري الارتدادي الجانبي	80 %
11	القدرة على الربط الحركي	اختبار الوثب بالحبل في (10) ث	80 %
12	التوافق	اختبار البوائر المرقمة	90 %
12	الإحساس بالوثب	اختبار الإحساس بمسافة الوثب الطويل (60) سم	70 %
14	مرونة مفصلي الكتفين	اختبار تدوير العصاء	50 %

يتضح من الجدول (2) بعد إجراء المسح المرجعي أن النسبة المئوية للقدرات التوافقية قد تراوح ما بين (10 % - 100 %) وقد اختبرت القدرات التي حصلت على نسبة مئوية ما بين (70 % - 100 %) لإجراء البحث عليها.

التجانس بين أفراد العينة ومتغيرات البحث:

تم إجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية (قيد البحث) ويوضح ذلك الجدول رقم (3) كما يلي.

جدول (3)

التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية

(ن = 25)

م	الدلالات الاحصائية اختبارات القدرات التوافقية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	اختبار الوقوف على مشط القدم	9.85	7.96	3.01
2	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	8.84	6.05	-0.42
3	اختبار تقوس الجذع	59.56	7.97	0.024
4	اختبار الجري (10) م والوثب وتغيير الاتجاه	2.65	0.358	1.39
5	اختبار الإحساس بمسافة المشي (10) م	-12.48	32.17	2.43
6	اختبار المشي على عارضة توازن طولها (5) م	11.47	3.65	2.06
7	اختبار قياس سرعة رد الفعل	12.64	4.22	0.95
8	اختبار الجري الارتدادي الجانبي	4.76	0.597	0.233
9	اختبار الوثب بالحبل في (10) ث	15.68	7.87	-0.46
10	اختبار الدوائر المرقمة	6.10	0.746	-0.760
11	اختبار الإحساس بمسافة الوثب الطويل (60) سم	-0.12	3.708	-0.56

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات القدرات التوافقية تراوحت ما بين (-0.760 إلى 3.01) أي انحصرت ما بين (±3) وهذا يعطي دلالة على أن الأداء بالنسبة لهذه المتغيرات يتوزع اعتدالياً ويعكس سلامة أسلوب اختيار العينة ومناسبة الاختبارات للتطبيق على عينة البحث الحالي.

3 - 4 - 2 الحصول على تقييم مستوى الأداء الحركي:

تم الاعتماد على درجات الامتحان التطبيقي النهائي بفصل الحريف في مادة العروض الرياضية للعام الجامعي 2020 م / 2021 م كأساس لتقييم مستوى الأداء الحركي في حمل العروض الرياضية لعينة البحث الأساسية.

3 - 5 الدراسة الأساسية:

طبقت بطارية اختبارات القدرات التوافقية على عينة البحث للطلاب البارسين في مقرر العروض الرياضية في الفترة من 29 / 12 / 2020 م إلى 5 / 1 / 2021 م.

3 - 6 المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (Spss Version (20، حيث استخدمت المعاملات الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، النسب المئوية ، التحليل العاملي

جدول (4)

يوضح مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير

(ن = 25)

م	الدلالات الإحصائية اختبارات القدرات التوافقية	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	قيم التشبع
1	اختبار الوقوف على مشط القدم	-0.175	0.016	-0.050	-0.058	0.922	0.881
2	اختبار ثني الجذع خلفاً من وقوف	0.010	0.748	0.418	0.014	-0.024	0.734
3	اختبار تقوس الجذع	0.389	0.025	0.816	0.149	0.086	0.847
4	اختبار الجري (10) م والوثب وتغيير الاتجاه	0.009	-0.691	-0.086	-0.132	0.112	0.515
5	اختبار إحساس بمسافة المشي (10) م	0.041	0.088	-0.008	0.871	-0.003	0.768
6	اختبار المشي على عارضة توازن طولها (5) م	-0.144	0.298	0.760	-0.284	-0.079	0.774
7	اختبار قياس سرعة رد الفعل	-0.805	-0.117	-0.147	0.071	-0.059	0.691
8	اختبار الجري الارتدادي الجانبي	0.778	0.045	-0.038	0.067	-0.177	0.644
9	اختبار الوثب بالحبل (10) ث	0.274	0.777	-0.108	-0.195	0.142	0.748
10	اختبار الودائع المرقمة	-0.455	-0.094	-0.179	0.505	-0.039	0.504
11	اختبار الإحساس بمسافة الوثب الطويل (60) سم	0.405	-0.193	0.346	0.443	0.531	0.799
	الجذر الكامن	1.897	1.800	1.613	1.380	1.215	7.905
	نسبة التباين	17.244	16.355	14.666	12.548	11.048	71.861

يتضح من الجدول (4) أن التحليل العاملي بعد التدوير لمصفوفة القدرات التوافقية أسفر عن استخلاص خمسة عوامل، وبلغت النسبة المئوية لتباين العامل الأول (17.244%) و العامل الثاني (16.355%) و العامل الثالث (14.666%) و العامل الرابع (12.548%) و العامل الخامس (11.048%)، وبلغ مجموع الجذر الكامن (7.905)، وهو نفس مجموع قيم التشبع، مما يدل على مدى دقة مصفوفة العوامل للقدرات التوافقية قيد البحث.

جدول (5)

النتائج النهائية للتدوير العاملي للقدرات التوافقية بعد حذف التشعبات التي تقل عن (± 0.300) وحذف العوامل التي لم يتشعب عليه ثلاثة اختبارات فما أكثر

م	الدلالات الإحصائية				
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	
1				اختبارات القدرات التوافقية	
				اختبار الوقوف على مشط القدم	
2		0.748	0.418	اختبار فني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	
3	0.389		0.816	اختبار تقوس الجذع	
4		-0.691		اختبار الجري (10) م والوثب وتغيير الاتجاه	
5			0.871	اختبار الإحساس بمسافة المشي (10) م	
6			0.760	اختبار المشي على عارضة توازن طولها (5) م	
7	-0.805			اختبار قياس سرعة رد الفعل	
8	0.778			اختبار الجري الارتدادي الجانبي	
9	-0.455	0.777		اختبار الوثب بالحبل في (10) ث	
10	0.405		0.505	اختبار الدوائر المرقمة	
11			0.346	0.443	اختبار الإحساس بمسافة الوثب الطويل (60) سم

تضح من الجدول (5) انه تم قبول الأربعة عوامل الأولى لأنه تشعب عليها ثلاثة اختبارات دالة على الأقل، فالعامل الأول تشعب عليه (6) اختبارات، والعامل الثاني تشعب عليه (3) اختبارات، والعامل الثالث تشعب عليه (4) اختبارات، والعامل الرابع تشعب عليه (5) اختبارات.

جدول (6)

يوضح الاختبارات الحاصلة على أعلى قيم تشعبات في العوامل النهائية المستخلصة بطريقة التحليل العاملي

ترتيب العامل	اختبارات القدرات التوافقية	قيم التشعب
الرابع	اختبار الإحساس بمسافة المشي (10) م	0.871
الثالث	اختبار تقوس الجذع	0.816
الأول	اختبار قياس سرعة رد الفعل	-0.805
الثاني	اختبار الوثب بالحبل في (10) ث	0.777

يتضح من الجدول (6) العوامل الأربعة التي أسفر عليها التحليل العاملي والاختبارات الحاصلة على أعلى تشعبات في هذه العوامل والتي سوف تتشكل منها البطارية

مناقشة النتائج:

يذكر صفوت فرج عن جيلفورد Gilford أنه يمكننا أن نتعرف على المصفوفة العاملية بعد تدويرها على خصائص العامل وتحديد هويته، وعلى هذا يتم قبول العامل الذي يتشعب عليه ثلاثة اختبارات دالة على الأقل بشرط ألا تقل تشعبات هذه الاختبارات على (± 0.3). (365:9)

ويضيف صلاح الدين علام (2003) بأنه يتم قبول العامل في ضوء الشروط والمحكات التالية:

- 1- إتباع محك جتان Jatman الذي يرى ان العامل الجوهرى هو ما كان له جذر كامن أكبر من الواحد الصحيح.
 - 2- قبول الاختبار الذي يكون دلالتة للتشعب على العامل وفقاً لمحك جيلفورد Gilford (± 0.3) فما أكثر.
 - 3- يتم تفسير العوامل في ضوء نتائج تدوير الاختبارات حيث يتم توزيع التباين الكلي للمصفوفة العاملية في ضوء خصائص البناء البسيط حيث يؤدي الى تمييز المتغير الواحد بتشعب مرتفع على عامل واحد فقط. (85:10)
- ووفقاً لشروط قبول العامل، واسترشاداً بمعايير البناء البسيط فقد تم قبول أربعة عوامل والجدول رقم (5) يوضح تلك العوامل طبقاً لترتيب ورودها في المصفوفة العاملية، ويتضح كذلك من الجدول (6) أنه تم استخلاص أربعة اختبارات توافقية هي التي حققت أعلى تشعبات على

العوامل الأربعة حيث تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (0.777 - 0.871)، وهذه الاختبارات هي التي سوف تكون بطارية الاختبارات للعينات قيد البحث، وتمثل عدد العوامل المستخلصة أي كل عامل يمثله اختبار واحد وهو صاحب أعلى تشبع كما هو موضح في الجدول رقم (5) وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد صبحي حسنين (2001) إلى أن :

1 - البطارية المناسبة هي التي لا تمثل وحداتها عاملاً واحداً من العوامل المستخلصة إذ يجب أن تمثل وحدات البطارية معظم العوامل المستخلصة المقبولة التي تم تفسيرها في ضوء الإطار المرجعي، وهذا ما تحقق.

2 - وحدات البطارية الجيدة هي التي تمثل أعلى تشبعات مشاهدة على عواملها ومن ثم تتحدد درجة نقاء الوحدات في ضوء تشبعاتها على العوامل الأخرى التي يجب أن تكون منخفضة أو قريبة من الصفر. (163:15)

وفي ضوء التفسير السابق والبناء العملي للعوامل وقيم التشبعات الدالة يتضح من الجدول (6) أن العامل الأول مثله اختبار قياس سرعة رد الفعل، وتفسير هذا العامل أن زمن رد الفعل هي الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية.

وأكدت كل من ياسمين البحار نعمة السيد (1995)، نعمة السيد (1994) بأن سرعة رد الفعل تظهر له أهميته في التمرينات الفنية والعروض الرياضية وخاصة في حمل العروض الرياضية بأدوات والتي تتطلب سرعة استجابة من اللاعب، وحسن تصرفه عند رمي وأستلام الأدوات وأداء الحركات مختلفة الصعوبات ببراعة وتحكم. (9:20) ، (160:18)

والعامل الثاني مثله اختبار الوثب بالحبل في (10) ث الذي يقيس قدرة الربط الحركي، فالربط الحركي هو استطاعة الرياضي على تركيب أجزاء الحركة الواحدة لتكوين الحركة الكلية، وكذلك تركيب أكثر من حركة لتكوين أداء حركي مركب، فالعروض الرياضية تتكون مهاراته عن مجموعة تمرينات والحركات متسلسلة الصعبة المعقدة تحتاج لقدرة كبيرة على ربطها ببعض، ليصل بذلك اللاعب إلى أداء هذه التمرينات والحركات بصورة متقنة تساعد على اخراج العرض في أفضل صورة.

وقد أكد بن الضيف عمار (2015) هي قدرة الرياضي على تنسيق وربط حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكاناً وزماناً وحركة وأداء هذا التناسق عند مجابهته لصعوبات أو عند استخدامه للأداء وتظهر القدرة على الربط الحركي أيضاً في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر أو متتالي مثل ربط تمرينات مجموعات العرض الرياضي. (10:3)

والعامل الثالث مثله اختبار تقوس الجذع، فالعروض الرياضية نشاط قائم على العديد الانحناءات والتقوسات فهذه الحركات بالإضافة للتوجات والثني للجذع وكذلك بعض الحركات الأروابائية المشتملة على الدورانات الهوائية تحتاج إلى مرونة لعضلات الجذع.

ويؤكد وجيه محبوب وآسيا كاظم (1987) إلى أن جملة التمرينات بالكرة تتطلب من اللاعب مرونة عالية في العمود الفقري لأنه يغلب على طبيعة الأداء فيها حركات التموجات الدورانات والتقوسات وهذا يحتاج إلى قدر كبير من إطالة عضلات الجذع وكفاءة عالية في ميل الجذع للأمام والخلف. (29:19)

وتضيف ماجدة رجب (1999) إلى أن مرونة العمود الفقري تظهر في 2 أداء صعوبات الجملة الحركية بالأدوات من التموجات والتقوسات التي تحتاج إلى المد والإطالة في عضلات الجذع بصفة عامة. (318:13)

والعامل الرابع مثله اختبار الإحساس بمسافة المشي - (10) م، فالعروض الرياضية تحتوي على تشكيلات وتكوينات متعددة، حيث يقف المشاركون فيها على مسافات محددة ومتساوية بين بعضهم وينقلون من مكان لآخر ومن تشكيل لتشكل وتغيير اتجاهاتهم في الهواء وعلى الأرض شرط أن يتم ذلك مع المحافظة على المسافات التي تحفظ لكل تشكيل تكوينه الصحيح وظهور العرض الرياضي في أفضل صورة جمالية ويكون الأداء أكثر دقة، ولن يتأتى ذلك إلا بامتلاك درجة سليمة ودقيقة من الإحساس البصري المقارن بالمسافة.

هذا ما أكده لوفير وهوكرمان Laufer Hocherman (1998) حيث ذكر أن الإحساس البصري المقارن بالمسافة يلعب دوراً هاماً عند أداء الحركات والأداءات المرتبطة بالدقة. (1375:22)

ويضيف سمير شعبان (2007) أن العروض الرياضية بالأدوات تتطلب إحساساً بصرياً مقارناً بالمسافة وهذا ما يلاحظ أننا استخدمنا الأدوات والأداء بها في جميع المستويات العالي والمتوسط والمنخفض بتثبيت النظر إلى هدف ثابت في كل مستوى والنظر إلى الأداة كثير بصري. (49:7)

الاستنتاجات والتوصيات :-

أولاً - الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية:

1 - أسفر التحليل العملي عن استخلاص أفضل اختبارات لقياس القدرات التوافقية المؤثرة بمستوى أداء العروض

الرياضية وهي (اختبار الإحساس بمسافة المشي (10) م، اختبار تقوس الجذع، اختبار قياس سرعة رد

الفعل ، اختبار الوثب بالحبل في (10) ث .)

2 - استخلاص بطارية لقياس القدرات التوافقية لممارسين للعروض الرياضية من طلاب كلية التربية البدنية.

ثانياً - التوصيات:

- استناداً على ما تم التوصل إليه من نتائج وفي ضوء أهداف البحث يوصي الباحث بما يلي:
- 1 - استخدام البطارية التي تم استخلاصها لقياس الممارسين للعروض الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية
 - 2 - الاستفادة من المعادلات من الطائفة التي تم استخلاصها لتقويم مستوى أداء الطلاب في العروض الرياضية بشكل دوري، وكدالة لتمييز الطلبة المتفوقين في العروض الرياضية.

المراجع:

- 1 - إسلام محمد وسمير عبد شعبان: "تأثير التدريب بالتنوع في سرعة الإيقاع الموسيقي على مستوى الأداء في العروض الرياضية"، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2017.
- 2 - أميرة قطب غريب: "تأثير القدرات التوافقية بدرس التربية الرياضية على تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجهاز لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، المجلد الأول، للنصف الثاني للأبحاث العلمية، 2017.
- 3 - بن الضيف عمار: "دور القدرات التوافقية في تحسين دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2015.
- 4 - ترنديل عبدالغفور مدحت "أثر تنمية كل من المرونة والرشاقة على مستوى الأداء الحركي في مهارتي المرححات والوثبات في التمرينات الفنية الحديثة" المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية (الرياضة والمرأة) كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1982.
- 5 - حازم أحمد السيد: "تأثير عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2010.
- 6 - خالد فريد زيادة: "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2007.
- 7 - سمير عبدالنبي شعبان: "تأثير العروض الرياضية على ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك (الحس- حركي) ومستوى التحصيل العلمي في التمرينات بالأدوات لطلاب كليه التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2007.
- 8 - صالح فرج مسعود: "البناء العملي للقدرات التوافقية والحس حركية لانتقاء المشاركين في العروض الرياضية من طلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2015.
- 9 - صفوت فرج: التحليل العملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 10 - صلاح الدين علام: تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط 3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- 11 - فتحي سامي أبو زيد: "المحددات المورفولوجية والبدنية المميزة كأساس لاختيار حراس مرمى كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2013.
- 12 - ماجدة علي رجب: علاقة القدرات الحركية والخصائص الأنترومترية ببعض الحركات في التمرينات الفنية الحديثة، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية، العدد 1، 1989.
- 13 - ماجدة علي رجب: "دليل المعلم لتقويم مستوى الأداء في الجهاز الإيقاعي بدلالة بعض المتغيرات البدنية الأنترومترية"، نشرة المعهد العالي للصحة العامة، العدد 29، جامعة الإسكندرية، 1999.
- 14 - محمد صبحي حسانين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية، والوسائل التعليمية، 1982.
- 15 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الثاني، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 16 - نبراس عبد الستار حسوب: نسبة مساهمة بعض القدرات التوافقية والبدنية في أداء بعض مهارات الجهاز الإيقاعي لطلبات كلية التربية الرياضية للبنات دكتوراه غير منشورة، 2018.
- 17 - نجلاء فتحي مهدي: تنمية بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على مستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، العدد (9)، 2006.
- 18 - نعمة السيد محمد: دراسة عاملية لبعض العوامل المؤثرة في مستوى أداء الجهاز الإيقاعي لاختيار الناشئات "رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 1994.

- 19 - وجيه محبوب وآسيا كاظم: الجمناستك الحديث، الجمناستك الإيقاعي الرياضي، التمرينات الفنية الحديثة، كتاب منهجي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1987.
- 20 - ياسمين حسن البحار ونعمة السيد محمد : "الأهمية النسبية لمكونات القدرات التوافقية المساهمة في مستوى أداء جمل الجمباز الإيقاعي بالأدوات المختلفة"، المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 1995.
- 21 - Bott. J. : " Rhythmic Gymnastics the skills of Games" Printice in British . 1991.
- 22 - Laufe Y. And Hocherman S. :Visual and Kinesthtic control of goal directed movements to visually and kinesthetically presented targets in percept mot skills 1998 Jun.86 (3 PT2) : 1375 91.
- 23 - Pekka luhtanen : For Better Biomechanical under Standing the future Research Institute for Sports, 2000.

Burnout among physicians in Tripoli city – Libya

Faraj. M. Elmezughi¹, Khaled Mohammed Ben Khalifa², Khloud.Y. Abouzkhair³

1-Introduction

The policy makers of health sector in Libya cannot neglect the importance of physician's mental health and job satisfaction during their endeavor to reform the health system and improve the health care quality.

Jha et al., have argued that "Physician burnout — a condition in which physicians lose satisfaction and a sense of efficacy in their work " (2019,P.1)

This public health crisis is included in the tenth revision of the international classification of diseases and the term burnout was described under code Z.73.0 as follows: "burnout - state of total exhaustion" (Weber and Jaekel-Reinhard,2000).

This public health problem has serious consequences on physicians themselves, patients they serve and health sector as whole and these negative implications have been well documented. Burnout can lead to deterioration in physician's performance and high rates of medical errors. The presence of burnout doubles reported rates of medical errors (Shanafelt et al.,2010).

Burnout appears to be a factor in absenteeism, job change, early retirement and low productivity (Shanafelt et al.,2016; Dewa et al.,2014). Burnout has been linked to the miss behavior of physicians at work, as burnt out physicians have impaired relationships with their colleagues (Embriaco et al.,2007). Furthermore, burnout seems to be correlated with physical disorders, insomnia, and alcohol and drug abuse (Mikalauskas et al., 2018; Oreskovich et al.,2012).

The crisis of physician's burnout driven by prolonged exposure to various stressors in work environment, such as work overload, staff shortage, settings of resource deficits, lack of motivation, inequitable remuneration, unqualified executive health administrations, and other working conditions (Saleh et al.,2007; Shanafelt et al.,2009; Campbell et al.,2001; Sargent et al.,2004). Individual personality and interpersonal skills may have coping mechanism among physicians (Bess et al.,2019) rather than they lie at the root of the prevalent crisis of physician burnout. Although, some may point to the local health care acts and the current era of medicine which is dominated by increased utilization of the electronic health record, accountability and pay for performance or rewording (Berwick,2016).

While many exploratory researches have been conducted in different countries and were a valuable source of facts about the prevalence of this public health issue among societies, this crisis has gone unrecognized among Libyan physicians to date. Accordingly, we decided to conduct this study to assess the magnitude of burnout syndrome among Libyan physicians and to understand variation by gender, age, specialty, stage of career, work experience, number of night duties and work load.

2-Material and methods

This cross sectional study was conducted during the period from January to mars 2020. All physicians in different departments who are working in the public health care providing institutions of all sizes (i.e., hospitals, polyclinics, dispensaries) in Tripoli, Libya were eligible for participation in this study. Physicians with less than one-year duration of work, those who returned questionnaires with missing data and or those

who were working in the private sector only at the time of the study, were excluded from the current study. A total of 300 questionnaires were distributed manually to physicians that fall within limits as specified by inclusion and exclusion criteria in two public hospitals, one polyclinic and three dispensaries in Tripoli city, Libya. Verbal consents were taken from all participants.

2.1- Instrument

The participants asked directly to complete a set of two questionnaires. The first one collected data on personal and professional characteristics such as gender, age, place of work, stage of career, years of working, case load per day, night duties per month. The second section of questionnaire contained the validated Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) which was used to measure physician burnout in this study. The MBI-HSS is a gold standard measure for burnout worldwide and it is most commonly used psychometric instrument for measuring burnout since 1980. According to Maslach and Jackson (1996) the 22 items of the MBI-HSS is divided into three factors (sub scales) to evaluate each domain of burnout: emotional exhaustion (EE., feelings of emotional over extension by one's work, nine items), depersonalization (DP., negative and cynical attitudes towards recipients of one's care, five items), and lack of personal accomplishment (PA., loss of competence and achievements in one's work, eight items). The participant is asked to answer each item on a Likert scale from zero (never) to six (every day). The Maslach Burnout Inventory (MBI) has been validated in Libya, its Libyan psychometric properties have determined and coefficient of reliability (Cronbach's alpha) for its three subscales consistent with the levels found by test authors (Hamed,2016). The internal consistency of each MBI-HSS subscale are shown in table 1. As did most researches we considered physician with high scores on the emotional exhaustion or depersonalization subscales as having a burnout (Shanafelt et al.,2002; Dyrbye et al.,2008).

Table1: MBI-HSS subscales: internal consistency and normative scores.

MBI-HSS subscale	Cronbach's alpha	Normative score		
		Low	Moderate	High
Emotional Exhaustion (EE)	0.809	0-16	17-26	≥ 27
Depersonalization (DP)	0.76	0-6	7-12	≥ 13
Personal Accomplishment (PA)	0.774	≥ 39	32-38	0-31

2.2- Statistical analysis

Statistical package of social sciences(SPSS) statistics version 22.0 was used to analyze the collected data. The descriptive analysis included calculations of means, standard deviation and frequencies (absolute numbers, proportion and percentages) to characterize responding physicians and to describe burnout levels in physicians. Inferential analysis was conducted to estimate association between physician burnout and assumed risk factors using odds ratios(OR) .Multiple linear regression was performed to identify the most important predictors of physician burnout. A p value <0.05 was set as the significance level.

3-Results

Ninety-eight doctors responded and filled in the questionnaire completely with a response rate of 32%. The prevailing part of the sample members was general Practitioner 90 (91.8%), 54 (55%) were males. The mean age (\pm SD) of all doctors who took part in the study was 35.5(\pm 5.5) and their ages ranged from 28 to 51years. Almost two thirds of the respondents practiced medicine for more than 5 years and 69.4% of them reported dealing with more than 20 patients daily. Of doctors surveyed 63.3% had 3 or more night duties per week and 69% did not have any administrative tasks. Table 2 summarizes the personal and work profile of responders.

Table 2. Personal and practice characteristics of participants (N= 98).

Variable	N	%
Gender		
Female	54	55.1
Male	44	44.9
Age group (years)		
<35	34	34.7
35-45	54	55.1
> 45	10	10.2
Career stage		
G.P	90	91.8
Specialist	8	8.2
Duration of work in years		
<5	34	34.7
5-10	54	55.1
>10	10	10.2
Cases load per day		
<20	30	30.6
20-40	54	55.1
>40	14	14.3
Night duties per month		
<3	36	36.7
\geq 3	62	63.3
Administrative role		
Yes	30	30.6
No	68	69.4

Table 3. Mean scores of MBI-HSS subscales.

Burnout subscale	Mean (\pm SD)	95% CI
Emotional exhaustion	29.6(\pm 11.0)	27.3-31.7
Depersonalization	11.7(\pm 5.7)	10.5-12.8
Personal accomplishment	30.8(\pm 8.5)	29.1-32.5

According to this study, the average score for the emotional exhaustion among sample members were 29.6 while that for depersonalization was 11.7. Table 3 represents mean scores for each dimension of burnout. A majority, 53% of participating doctors had high grade of emotional exhaustion, 36.7% showed high level of depersonalization, and a low level of personal accomplishment scored by only 20.4% of the surveyed doctors (Table 4). Overall, 61.2 % of physicians had at least high emotional exhaustion or high depersonalization and accordingly, met the criteria for burnout.

Table 4. Prevalence of burnout among surveyed physicians based on each subscale.

Burnout subscale	Burnout subscale score %		
	High	Moderate	Low
Emotional exhaustion	53%	38.9	8.1%
Depersonalization	36.7	44.9	18.4
Personal accomplishment	51%	28.6	20.4

Burnout was statistically significantly prevalent among general Practitioner compared with specialists (64.4% vs 25%, $p=0.047$) and among those who had 3 or more night duties per month (67.7%, $p=0.012$). However, doctors who spent less than 5 years in medical field and those who cared for less than 20 patients per day had statistically insignificant higher rates of burnout ($p>0.05$). Table 5 reveals prevalence of burnout among physicians based on their personal and work characteristics. The profession related variables which were significantly associated with physician burnout were analyzed by multiple linear regression. For all physicians, only increased number of night duties per month was associated with higher burnout risk ($p=0.01$). The model was free of the multi-collinearity problem (VIF=1.00, Condition index =6.92) and explained 5.5% of the variances in the dependent variable. The former percentage improved to 72% when the emotional exhaustion scores regressed on number of night duties this change reflects the strong association between emotional exhaustion and night duties frequency (OR=6.67, 95% CI= 2.59-17.18, p value=0.000).

Table 5. Percentage of physicians who had met burnout criteria by personal and work factors.

Factor	Doctors Meeting Burnout Criteria(%)	Odds Ratio (OR)	95% C I	P value
Gender				
Female	63.6	1.20	0.53-2.73	0.33
Male	59.3	0.83	0.37-1.89	0.33
Table 5 continued				
Age group (years)				
<35	64.7	1.25	0.53-2.97	0.30
35-45	63	1.18		
> 45	40		0.52-2.66	0.35
Career stage				
G.P	64.4	5.44	1.04-28.53	0.02
Specialist	25			
Duration of work in years*				
<5	64.7	0.77	0.31-1.93	0.29
5-10	63	1.18	0.52-2.66	0.35
>10	25			
Cases load per day*				
<20	73.3	2.17	0.85-5.56	0.05
20-40	51.9			
>40	71.4	1.70	0.49-5.87	0.20
Night duties per month*				
<3	25	6.30	2.50-15.86	0.00
≥3	67.7			
Administrative role				
Yes	53.3	1.60	0.67-3.84	0.14
No	64.7			

*p<0.05.

4-Discussion

To our knowledge this is the first study estimating burnout prevalence among Libyan physicians. At the time of our survey approximately 61% of physicians were burnt out. This interesting discovery comparable to those of previous studies conducted in some Arabic neighbor countries like Egypt 63.1% (Shams and El-Masry,2013) and Tunisia 56% (Maaroufi et al.,2015). Although these studies used different diagnostic approaches and were applied to different specialties.

Maslach et al. reported that emotional exhaustion is the most meaningful criterion within burnout criteria as it denotes underlying stress, work overload and poor workplace. Its rate among physicians (53%) is in accord with rates recorded in many Arabic countries (Al-Dubai & Rampal, 2010; Bawakid et al., 2017; Shams & El-Masry, 2013; Maaroufi et al., 2015) and higher than percentages among physicians in developed countries (Asai et al., 2007; Soler et al., 2008).

We found significant correlation between burnout and early career stage. Nevertheless, the early career stage is not predictor for burnout. One can speculate that there is no causal relationship between the two variables.

Our finding of higher prevalence of burnout among non-specialists supports earlier research which concluded that burnout is more common among first year residents (Martini et al., 2004).

The only significant independent predictor of burnout was the frequency of night duties and this was consistent with a previous study that found health care workers who were in duties more than 2 nights per month are actually vulnerable to burnout (Shanafelt et al., 2009). And could be explained in the light of a recent study which revealed that sleep restriction has reciprocal relationship with stress (Nollet et al., 2020). According to the verbal feedback from physicians to the first author, doctors work in unusual circumstances and in unsecured under resourced facilities. They also complain of disqualified health administrators, salary related problems, uncontrolled work environment and a non-comfortable shared rooms for doctors on night duties.

Our study is not free of limitations. The response rate is lower than mean response rate for published surveys of physicians which is 53% (Cho et al., 2013). This lower response rate may be due to the adopted survey mode which was a paper version of survey without monetary incentives or survey reminders.

Relatively high Personal accomplishment rate makes the social desirability bias possible

Career stage was insignificant predictor to physician burnout though, there was significant association between the two variables, this matter reflects the cross sectional nature of the study where we were unable to determine potential direction of effect for this association.

5- Conclusion

Burnout and emotional exhaustion are prevalent among physicians. Their rates were 61.2% and 53% respectively. In our opinion, the real status quo of burnout is worse if we postulated that those with higher levels of burnout either moved to work in private sector exclusively or left the medical field completely, or they left the country as whole, and therefore it was not possible to represent them in the study. These high figures are new indicators of the collapsed health system and call for urgent actions to overcome this issue. Health system planners should improve the work place environment, promote the training and development programs for general Practitioners and reform the health system and its financial management. Further studies are needed to monitor the burnout periodically, explore more risk factors and compare burnout across specialties

References:

- Al-Dubai. S.A., Rampal. K.G. Prevalence and associated factors of burnout among doctors in Yemen. *Journal of Occupational Health*. 2010;52(1):58-65. DOI:10.1539/joh. O8030.
- Asai. M, Morita.T., Akechi T, Sugawara Y, Fujimori M, Akizuki N, Nakano T, Uchitomi Y. Burnout and psychiatric morbidity among physicians engaged in end-of-life care for cancer patients: a cross-sectional nationwide survey in Japan. *Psych oncology*. 2007 May;16(5):421-8. DOI: 10.1002/pon.1066. PMID: 16929464.
- Bawakid.K., Abdurashid O, Mandoura N, Shah HBU, Ibrahim A, Akkad NM, Mufti F. Burnout of Physicians Working in Primary Health Care Centers under Ministry of Health Jeddah, Saudi Arabia. *Cureus*. 2017 Nov 25;9(11): e1877. DOI: 10.7759/cureus.1877. PMID: 29383297; PMCID: PMC5784861.
- Berwick. D.M. Era 3 for Medicine and Health Care. *JAMA*. 2016 Apr 5;315(13):1329-30. doi: 10.1001/jama.2016.1509. PMID: 26940610.
- Bess.C., Charlotte., Valery.V.and Sofya. A. (April 20th 2019). Physician Burnout, Contemporary Topics in Graduate Medical Education, Stanislaw P. Stawicki, Michael S. Firstenberg, James P. Orlando and Thomas J. Papadimos, IntechOpen, DOI: 10.5772/intechopen.84349.
- Campbell. D.A., Sonnad. S.S., Eckhauser. F.E., Campbell. K.K., Greenfield. L.J. Burnout among American surgeons. *Surgery*. 2001 Oct;130(4):696-702; discussion 702-5. DOI: 10.1067/msy.2001.116676. PMID: 11602901.
- Cho. Y.I., Johnson. T.P, Vangeest. J.B. Enhancing surveys of health care professionals: a meta-analysis of techniques to improve response. *Evaluation & the Health Professions*. 2013 Sep;36(3):382-407. doi: 10.1177/0163278713496425. PMID: 23975761.
- Dewa, C.S., Loong, D., Bonato. S. *et al.* How does burnout affect physician productivity? A systematic literature review. *BMC Health Services Research* 14, 325 (2014). <https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-325>.
- Dyrbye. L.N., Thomas. M.R., Massie. F.S., Power. D.V., Eacker. A., Harper. W., Durning.S., Moutier. C., Szydlo. D.W., Novotny. P.J., Sloan. J.A., Shanafelt. T.D. Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Ann Intern Med*. 2008 Sep 2;149(5):334-41. doi: 10.7326/0003-4819-149-5-200809020-00008. PMID: 18765703.
- Embriaco. N., Azoulay. E., Barrau. K., Kentish. N., Pochard. F., Loundou. A., Papazian. L. High level of burnout in intensivists: prevalence and associated factors. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2007 Apr 1;175(7):686-92. doi: 10.1164/rccm.200608-1184OC. Epub 2007 Jan 18. Erratum in: *Am J Respir Crit Care Med*. 2007 Jun 1;175(11):1209-10. PMID: 17234905.
- Hamed, Rania M Ali, Rehabilitation services in post-revolutionary Benghazi, Libya, from the perspective of disability workers: A case study of the Benghazi Rehabilitation and Handicap Centre, Doctor of Philosophy thesis, School of Health and Society, University of Wollongong, 2016. <https://ro.uow.edu.au/theses/4908>.
- Jha, A. K., Li. K.T., Chaoui. A. A., Iliff. A. R., Defossez.S., Bombaugh M.C., and Miller. Y. R. 2019. A Crisis in Health Care: A Call to Action on Physician Burnout. Harvard T.H. Chan School of Public Health, Harvard Global Health Institute, Massachusetts Medical Society and Massachusetts Health and Hospital Association. Waltham, MA: Massachusetts Medical Society. Retrieved January 17, 2019 (<http://www.massmed.org/News-and-Publications/MMS-NewsReleases/Physician-Burnout-Report-2018/>).
- Maaroufi.N., Rzeigui. J., Ayari. L., Abid, Z., Dhaouadi.M. and Saidi. H. Assessment of Effects of Stress among Healthcare Providers at the Tabarka and Jendouba General Hospital's Emergency Service Units in Northern Tunisia. *Health* 2015 ; 7: 910-914. doi: 10.4236/health.2015.78107

- Martini S, Arfken CL, Churchill A, Balon R. Burnout comparison among residents in different medical specialties. *Academic Psychiatry : the Journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*. 2004 ;28(3):240-242. DOI: 10.1176/appi.ap.28.3.240.
- Maslach. C, Jackson. S.E., Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS). In: Maslach C, Jackson SE, Leiter MP, editors. *MBI Manual*, 3rd ed. Palo Alto (CA): Consulting Psychologists Press; 1996. p. 192-8.
- Mikalauskas. A., Benetis. R., Širvinskas. E., Andrejaitiene. J., Kinduris. S., Macas. A., Padaiga. Z. Burnout Among Anesthetists and Intensive Care Physicians. *Open Med (Wars)*. 2018 Apr 5; 13:105-112. DOI: 10.1515/med-2018-0017. PMID: 29666844; PMCID: PMC5900415.
- Nollet. M., Wisden. W., Franks. N.P. Sleep deprivation and stress: a reciprocal relationship. *Interface Focus*. 2020 Jun 6;10(3):20190092. DOI: 10.1098/rsfs.2019.0092. Epub 2020 Apr 17. PMID: 32382403; PMCID: PMC7202382.
- Oreskovich. M.R., Kaups. K.L., Balch. C.M., Hanks. J.B., Satele. D., Sloan. J., Meredith. C., Buhl. A., Dyrbye. L.N., Shanafelt. T.D. Prevalence of alcohol use disorders among American surgeons. *Arch Surg*. 2012 Feb;147(2):168-74. doi: 10.1001/archsurg.2011.1481. PMID: 22351913.
- Saleh. K.J., Quick. J.C., Conaway. M., Sime. W.E., Martin. W., Hurwitz. S., Einhorn. T.A. The prevalence and severity of burnout among academic orthopedic departmental leaders. *Journal of Bone and Joint Surgery American*. 2007 Apr;89(4):896-903. doi: 10.2106/JBJS.F.00987. PMID: 17403815.
- Sargent. M.C., Sotile. W., Sotile. M.O., Rubash. H., Barrack.R.L. Stress and coping among orthopedic surgery residents and faculty. *J Bone Joint Surg*. 2004; 86: 1579 – 158. shorturl.at/iojX2.
- Shams. T., El-Masry.R. Job Stress and Burnout among Academic Career Anesthesiologists at an Egyptian University Hospital. *Sultan Qaboos University Medical Journal*. 2013 May;13(2):287-95. doi: 10.12816/0003236. Epub 2013 May 9. PMID: 23862036; PMCID: PMC3706120.
- Shanafelt T.D., Balch. C.M., Bechamps. G.J., Russell. T., Dyrbye. L., Satele. D., Collicott. P., Novotny. P.J., Sloan. J., Freischlag. J.A. Burnout and career satisfaction among American surgeons. *Annals of Surgery*. 2009 Sep;250(3):463-71. doi: 10.1097/SLA.0b013e3181ac4dfd. PMID: 19730177.
- Shanafelt T.D., Bradley. K.A, Wepf.J.E., Back. A.L. Burnout and self-reported patient care in an internal medicine residency program. *Ann Intern Med*. 2002 Mar 5;136(5):358-67. doi: 10.7326/0003-4819-136-5-200203050-00008. PMID: 11874308.
- Shanafelt TD, Balch CM, Bechamps G, Russell T, Dyrbye L, Satele D, Collicott P, Novotny PJ, Sloan J, Freischlag J. Burnout and medical errors among American surgeons. *Ann Surg*. 2010 Jun;251(6):995-1000. doi: 10.1097/SLA.0b013e3181bfdab3. PMID: 19934755.
- Shanafelt. T.D., Mungo. M., Schmitgen. J., Storz. K.A., Reeves. D., Hayes. S.N., Sloan. J.A, Swensen. S.J., Buskirk.S.J. Longitudinal Study Evaluating the Association Between Physician Burnout and Changes in Professional Work Effort. *Mayo Clinic Proceedings* 2016 Apr;91(4):422-31. doi: 10.1016/j.mayocp.2016.02.001. PMID: 27046522.
- Soler. J.K., Yaman.H., Esteva. M., Dobbs.F., Asenova.R.S., Katic. M., Ozvacic. Z., Desgranges.J.P., Moreau. A., Lionis.C., Kotányi. P., Carelli. F., Nowak. P.R., de Aguiar Sa Azeredo. Z., Marklund. E., Churchill.D., Ungan. M. European General Practice Research Network Burnout Study Group. Burnout in European family doctors: the EGPRN study. *Family Practice*. 2008 Aug;25(4):245-65. doi: 10.1093/fampra/cmn038. Epub 2008 Jul 11. PMID: 18622012.
- Weber. A., Jaekel-Reinhard. A. Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occupational Medicine journal*. 2000 Sep;50(7):512-7. doi: 10.1093/occmed/50.7.512. PMID: 11198677.

الاحترق النفسي لدي الأطباء في مدينة طرابلس - ليبيا

المقدمة: الاحتراق النفسي هو متلازمة ذات ثلاثة ابعاد ؛ الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الانجاز الشخصي مما يؤدي الى ضعف الإنتاجية في العمل. لا توجد معلومات عن حجم هذه المشكلة كما لم تحدد العوامل المرتبطة بها في أوساط الأطباء الليبيين.

اهداف البحث: معرفة مدى انتشار متلازمة الاحتراق النفسي بين الأطباء في مدينة طرابلس وتقييم مدى ارتباطها ببعض العوامل الشخصية والمهنية.

طريقة البحث: ثمانية وتسعون من الأطباء العاملين بقطاع الصحة بمدينة طرابلس استجابوا للاستبيان الذي يحتوي على أسئلة تتعلق ببعض العوامل الشخصية والمهنية وكذلك مقياس ماسلاش الذي استخدم لقياس الاحتراق النفسي لدي الاطباء.

النتيجة: معدل الاستجابة للاستبيان كان 32%. واحد وستون في المئة من الأطباء الذين استجابوا للاستبيان كان لديهم احتراق نفسي وثلاثة وخمسون في المئة منهم يعانون من الاستنزاف الانفعالي. الدراسة بينت وجود علاقة بين الاحتراق النفسي وكلا من المستوي المهني وعدد المناوبات الليلية التي يقضيها الطبيب في مكان عمله. العامل المحدد الوحيد للاحتراق النفسي كان عدد المناوبات الليلية.

الاستنتاج: الاحتراق النفسي منتشر بين الأطباء. هذه الدراسة فتحت الأبواب لمزيد من الأبحاث المتعلقة بهذه الظاهرة بغية تتبع التغيرات في مستوياتها وكذلك استكشاف المزيد من عوامل الخطر المرتبطة بها.