

جامعة  
عبد الحميد بن باديس  
مستغانم  
معهد التربية  
البدنية و الرياضية



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

المجلة  
العلمية

لعلوم وتقنيات  
الأنشطة البدنية  
و الرياضية

مجلة علمية، محكمة

ISSN :1112 - 4032 العدد ( 10 ) العاشر 31 ديسمبر - 2013

الموقع الإلكتروني: <http://revue-staps.univ-mosta.dz>



Université  
AbdelHamid Ibn Badis  
Mostaganem



Institut d'Education Physique et Sportive

المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

العدد العاشر  
31 ديسمبر 2013

Revue

Scientifique  
I.S.T.A.P.S

Revue Scientifique

N°10 le 31 Décembre 2013

ISSN :1112 - 4032

URL : <http://revue-staps.univ-mosta.dz/>



## المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

معهد التربية البدنية و الرياضية  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

العدد العاشر 31 ديسمبر 2013

مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، مجلة علمية سنوية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم. تعني المجلة بنشر البحوث والدراسات العلمية الأصيلة المتعلقة بالمجالات المختلفة لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. وهذا في العلوم النفسية، والتربوية، والعلوم البيولوجية والطبية، والعلوم الحركة... الخ، والتي تلتزم بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها عالمياً، والمكتوبة بإحدى اللغات العربية أو الفرنسية أو الإنجليزية والتي لم يسبق نشرها بإقرار خطى من صاحب/ أصحاب البحث. ومن أبوابها الثابتة باب البحوث العلمية باللغة العربية، وباب البحوث العلمية باللغة الفرنسية والإنجليزية، إضافة إلى باب التقارير الخاصة بالمؤتمرات والندوات والحلقات النقاشية في عموم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية الرياضية، والتي تعقد في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، وباب عرض ملخصات الرسائل الجامعية التي تمت مناقشتها وإجازتها في مجالات علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية علومها.

العنوان: ص.ب. 002 مستغانم - 27000 الجزائر

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم. - خروية 27000

هاتف/ فاكس: 0021345421136

البريد الإلكتروني: [revuestapsmosta@yahoo.fr](mailto:revuestapsmosta@yahoo.fr)

الموقع الإلكتروني: <http://revue-staps.univ-mosta.dz/>

رقم إيداع دولي ISSN : 1112 - 4032 .

## كلمة العدد:

أتشرف بالتقدم باسم كل أعضاء هيئة التحرير، أن أقدم كلمة العدد العاشر للمجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. هذا العدد الذي جاء ليتوج منتج سنة كاملة من التقييم والتمحيص للمواضيع المطروحة للمجلة.

إن ما تعرفه المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية من إقبال من طرف الباحثين لنشر مواضيعهم، لا دليل واضح على الجودة والقيمة العلمية التي تتمتع بها المجلة، وطبيعة المواضيع التي تنشر فيها، وكذا المحكمين الذين يشرفون على تقييم المواضيع.

إننا نقدم شكرنا الجزيل وامتناننا الخالص للسادة المحكمين الذين لم يبخلوا على المجلة وأعطوا من وقتهم لتقييم المواضيع. بكل أمانة وعلمية، وأخلاقية هذا ما ظهر جليا من خلال اللجنة العلمية المشكلة للمجلة في مختلف التخصصات، ومن مختلف البلدان، العربية والأوربية. وكذلك من خلال الكم الهائل للمواضيع التي تدخل المجلة في كل وقت وحين.

وتبقي مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تفتح صفحاتها لكل عمل جاد ومتميز، يكون في محاورها، ويخدم النشاط البدني الرياضي، وعليه تعتبر هذه دعوة لكل مهتم بالنشر في ميدان التخصص أن يساهم بأعماله في ترقية العمل الخاص بالمجلة.

ويطيب لي في الختام أن أقدم خالص الشكر والثناء والتقدير لجميع الذين أسهموا في إخراج هذا العمل العلمي إلى حيز الوجود، وجميع من كان لهم إسهام في الفكرة والمادة العلمية والتحرير والمراجعة والإخراج النهائي، بما في ذلك الهيئة العلمية للمجلة وأعضاء اللجنة العلمية المنتمبة للمجلة، وكذا الباحثين الذين شاركوا بتزويد المجلة بدراساتهم وبحوثهم.

والله من وراء القادر، وهو موفق والهادي إلى سواء السبيل...

رئيس التحرير

- مدير المجلة: أ.د/ بلحاكم مصطفى مدير الجامعة.
- مدير النشر: أ. د/ بن قاصد علي الحاج محمد مدير المعهد.
- رئيس التحرير: أ.د/ عطاء الله أحمد.

- اللجنة العلمية التي أشرفت على تقييم بحوث العدد رقم 10:

- أ.د/ رياض علي الراوي. جامعة مستغانم
- أ.د/ ميموني نبيلة. المعهد العالي للرياضة ISTS
- أ.د/ بديوي حفلي. جامعة تونس
- أ.د/ عباسي زهرة. جامعة الجزائر 03
- أ.د/ عطاء الله أحمد. جامعة مستغانم
- أ.د/ صادق الحايك. جامعة الأردن
- أ.د/ حرشاوي يوسف. جامعة مستغانم
- أ.د/ عبد الودود أحمد خطاب الزبيدي. جامعة تكريت العراق
- أ.د/ بن قاصد علي الحاج محمد. جامعة مستغانم
- أ.د/ بن قوة علي. جامعة مستغانم
- أ.د/ بومسجد عبد القادر. جامعة مستغانم
- د/ بن قناب الحاج. جامعة مستغانم
- د/ بوسكرة أحمد. جامعة المسيلة
- د/ سعيد عيسى خليفة. جامعة مستغانم
- د/ أحسن أحمد. جامعة مستغانم
- د/ رواب عمر. جامعة بسكرة
- د/ صحراوي مراد. جامعة الجزائر 03
- د/ قاسمي فيل. جامعة تبسة
- د/ بن لكحل منور. جامعة مستغانم

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| جامعة مستغانم                                | - د/ بن برنو عثمان               |
| جامعة مستغانم                                | - د/ صبان محمد                   |
| جامعة مستغانم                                | - د/ بلكبيش قادة                 |
| جامعة مستغانم                                | - د/ ناصر عبد القادر             |
| جامعة المسيلة                                | - د/ عمور عمر                    |
| جامعة باتنة                                  | - د/ يجياوي السعيد               |
| جامعة مستغانم                                | - د/ بن سي قدور الحبيب           |
| جامعة مستغانم                                | - د/ بن قلاوز أحمد التواتي       |
| المدرسة العليا للأساتذة الدار البيضاء المغرب | - د/ مداني محمد                  |
| المدرسة العليا للأساتذة الدار البيضاء المغرب | - د/ سعيد لطفي                   |
| جامعة مستغانم                                | - د/ بوجمعة بلوفة                |
| جامعة الموصل العراق                          | - د/ وليد غانم ذنون عون البدراني |
| جامعة فالونسيان فرنسا                        | - د/ زوجي بشير                   |
| جامعة مستغانم                                | - د/ زيشي نور الدين              |
| جامعة البويرة                                | - د/ عباس جمال                   |
| جامعة مستغانم                                | - د/ زيتوني عبد القادر           |
| جامعة مستغانم                                | - د/ بن زيدان حسين               |

**- تقديم المجلة:**

مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، مجلة علمية سنوية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم. لها رقم إيداع دولي ISSN : 1112 - 4032 .

تعني المجلة بنشر البحوث والدراسات العلمية الأصيلة المتعلقة بالمجالات المختلفة لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. وهذا في العلوم النفسية، والتربوية، والعلوم البيولوجية والطبية، والعلوم الحركة.... الخ، والتي تلتزم بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها

علمياً، والمكتوبة بإحدى اللغات العربية أو الفرنسية أو الإنجليزية والتي لم يسبق نشرها بإقرار خطى من صاحب/ أصحاب البحث. ومن أبوابها الثابتة باب البحوث العلمية باللغة العربية، وباب البحوث العلمية باللغة الفرنسية والإنجليزية، إضافة إلى باب التقارير الخاصة بالمؤتمرات والندوات والحلقات النقاشية في عموم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية الرياضية، والتي تعقد في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم، وباب عرض ملخصات الرسائل الجامعية التي تمت مناقشتها وإجازتها في مجالات علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية علومها.

### – أهداف المجلة:

تبنى مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية هدفا عاما هو: نشر المعرفة العلمية في مجال علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وإثرائها بما يسهم في تطوير العمل العلمي بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة. وتحديدًا فإن المجلة تهدف إلى الآتي:

1. المساهمة في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وتطبيقاتها من خلال نشر البحوث النظرية والتطبيقية في الرياضة بمجالاتها المختلفة، مع التأكيد على الجودة العالية لهذه البحوث وارتباطها بالواقع حاضراً ومستقبلاً.
2. إتاحة الفرصة للمفكرين والباحثين في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بنشر نتاج أنشطتهم العلمية والبحثية وخاصة تلك التي تتناول البيئة العربية والعالمية عامة.
3. تشجيع البحوث التي تؤكد على التنوع، وعلى الانفتاح الفكري، وعلى الانضباط المنهجي، والاستفادة من كل معطيات الفكر في المجال الرياضي، قديمه وحديثه، أجنبياً كان أم عربياً.

### قواعد النشر:

1. يقدم الباحث ثلاث نسخ من البحث مطبوعة على ورق A4 على وجه واحد، وبمسافتين بما في ذلك الهوامش والمراجع والمقتطفات والجداول والملاحق وهوامش واسعة (2.5 سم أو أكثر) أعلى وأسفل وعلى جانبي الصفحة بالإضافة إلى قرص CD مطبوع عليه البحث.
2. يعلم صاحب البحث خطأ بتاريخ استلام بحثه والإجراء الذي تم عليه.

3. يجب أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على عنوان البحث، واسم الباحث أو الباحثين، وجهة العمل، والعنوان، ورقم الهاتف، ورقم الفاكس أو البريد الإلكتروني (إن وجد). ولضمان السرية الكاملة لعملية التحكيم، يتوجب عدم ذكر اسم الباحث أو الباحثين في صلب البحث، أو أيه إشارات تكشف عن هويتهم. ولا يمكن ذكر أية عبارات شكر يرغب الباحث في توجيهها إلى المحكمين أو غيرهم ممن ساهموا في تطوير البحث في ورقة مستقلة.
4. يجب تقديم ملخص للبحث باللغة العربية بحد أقصى (200) كلمة، وآخر باللغة الإنجليزية أو الفرنسية في حدود (200) كلمة، كل في صفحة مستقلة، على أن يحتوي ذلك على عنوان البحث، وبدون ذكر لاسم أو لأسماء الباحثين.
5. في أسفل الملخص يجب أن نضع الكلمات الأساسية في حدود 5 كلمات كأقصى تقدير.
6. يراعي أن لا يزيد حجم البحث عن خمسة عشر صفحة بما في ذلك المراجع والهوامش والجداول والأشكال والملاحق.
7. إذا استخدم الباحث قائمة استبيان أو غيرها من أدوات جمع البيانات، فعلى الباحث أن يقدم نسخة كاملة من تلك الأداة إذا لم يكن قد تم ورودها في صلب البحث أو في ملاحقه.
8. يتعهد الباحث بإرسال نسخة من البحث على قرص حاسوب متوافق مع IBM بعد إجراء جميع التعديلات المطلوبة من قبل لجنة تحكيم البحوث.
9. البحث يكتب.

#### قواعد عامة:

1. تؤول كافة حقوق النشر للمجلة.
2. يمنح صاحب البحث المنشور نسخة واحدة من المجلة .
3. ويمنح خطابا رسميا موقعا من رئيس التحرير ومدير النشر حول قبول الموضوع للنشر بعد التحكيم.
4. تعبر جميع الأفكار الواردة في المجلة عن آراء كاتبها ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة.
5. توجه كافة المراسلات المتعلقة بالبحوث إلى:

رئيس تحرير مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

على العنوان الآتي: ص. ب: 002

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

جامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم.

خروبة 27000

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

هاتف: فاكس: 0021345421136

البريد الإلكتروني: [revuestapsmosta@yahoo.fr](mailto:revuestapsmosta@yahoo.fr)

الموقع الإلكتروني: <http://revue-staps.univ-mosta.dz>

#### دعوة للنشر:

يسر مجلة العلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية دعوتكم للإسهام بنشر أبحاثكم العلمية الأصيلة المتعلقة بمجالات الرياضة المختلفة التي تلتزم بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها عالمياً، والمكتوبة بإحدى اللغات العربية أو الإنجليزية أو الفرنسية والتي لم يسبق نشرها.

## المحتويات

الصفحات	عنوان البحث / اسم الباحث	الرقم
28-09	أثر التدريس بالأسلوبين التضميني و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل. أ. حرباش إبراهيم أستاذ مساعد قسم " أ " معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.	01
47-29	التوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء فرق الدوري المحترف الجزائري. ا. حمزاوي حكيم. معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.	02
74-48	فاعلية استخدام الوسائط المتعددة في تطوير خطط اللعب الدفاعية للاعبين كرة القدم ا. ميم المختار. معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.	03
97-75	إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي الطالب زمالي محمد (طالب دكتوراه نظام جديد ل.م.د.) معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.	04
119-98	الإدراك الحسي - حركي بالمسافة والزمن وعلاقته بدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. الطالب دحو بن يوسف (طالب دكتوراه نظام جديد ل.م.د.)، - أ.د : بومسجد عبد القادر معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.	05

137-120	تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المغطاة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية. ا. جعدم بن ذهيبية معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.	06
156-138	أثر برنامج تقيح الأخطاء باستخدام التحليل الكينماتيكي على تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي د. أحسن أحمد معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.	07
193-157	مستوى الملاعبة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة. د. عمور عمر. قسم علم النفس. جامعة المسيلة. الجزائر. ا. روبي محمد. قسم علوم التربية، المدرسة العليا للأساتذة. القبة. الجزائر. د. قاسمي فيلال جامعة تبسة الجزائر	08
210-194	أثر استخدام الألعاب الحركية في تحسين الإدراك الحسي الحركي لدى فئة المتخلفين عقليا (تخلف متوسط) ذكور 9-11 سنة ا. حمودي عائدة جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم	09
238-211	فاعلية توظيف الوسائل و المنشآت الرياضية في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط" أ. مناد فوضيل معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم	10
263-239	أثر تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) على قوة ودقة مهارات الكم والركل لدى ناشئي الكراتي-دو د. كتشوك سيدي محمد د. بن قناب الحاج د. بن برنو عثمان معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم	11

## أثر التدريس بالأسلوبين التضميني و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل

1. حرباش إبراهيم

معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم الجزائر

### ملخص :

هدفت هذه الدراسة بغية معرفة فاعلية تنوع استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على تنمية الأداء البدني في القفز الطويل، وهذا بغرض معرفة أفضل إستراتيجية في استخدام واختيار أساليب التدريس المختلفة تأثيرا على الجانب البدني في القفز الطويل. وقد تمثلت عينة البحث في ستون (60) طالبا ذكرا يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة، وقد أشرف الطالب الباحث بنفسه علي تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، وذلك باتباع المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة بحثه. وقد خلصت نتائج البحث في الأخير إلى أن إستراتيجية استخدام أسلوبين أو أكثر في نفس الوقت (الأسلوب التضميني و التبادلي) في حصة التربية البدنية والرياضية، له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

**الكلمات الأساسية:** أساليب التدريس الحديثة، الأسلوب التضميني، الأسلوب التبادلي، الأداء البدني، القفز الطويل.

## Résumé:

Le but de cette étude est de connaître l'efficacité de la diversification de l'utilisation de certaines méthodes modernes d'enseignement sur le développement de la performance physique dans le saut en longueur, et ceci afin de déterminer la meilleure stratégie à utiliser et à choisir les différentes méthodes pédagogiques influençant le côté physique du saut en longueur.

L'échantillon de recherche est constitué de soixante (60) étudiants de sexe masculin qui étudient à l'Institut d'éducation physique et sportive de Mostaganem, âgés de 18-22 ans. L'étudiant chercheur a lui-même supervisé l'application du programme d'éducation envisagée en suivant l'approche expérimentale dont la pertinence va avec son problème de recherche.

Les résultats obtenus de la recherche montrent que la stratégie de l'utilisation de deux ou plusieurs méthodes d'enseignement en même temps (inclusion et interactive) dans la séance de l'éducation physique et sportive a un effet positif sur l'élévation du niveau de la performance physique dans le saut en longueur.

**Mots-clés:** méthodes d'enseignement modernes, la méthode de l'inclusion, la méthode interactive, la performance physique, le saut en longueur.

## 1- مقدمة:

إن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم، واهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماما جيدا في نصف القرن الحالي، محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم والتطور للعملية التدريسية، وتناول الباحثون والدارسون هذه المشكلات بالدراسة والتحليل والصيانة.

يتضح أن التدريس فنا وعلما ولذلك فإننا نستطيع أن نصف المعلم الناجح في عمله بأنه معلم فنان، فالمعلم هو الذي يقوم بتطوير أفكار التلاميذ من مرحلة إلى أخرى، فالمقصود بالتدريس هو كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المعلم في موقف تدريسي معين وهذا يعني أن هناك ظروفًا وإمكانات يجب توفرها، وتتمثل في مكان الدراسة ومساحة اللعب وسلامته من العوائق والأدوات والوسائل التعليمية والأدوات البديلة المتوفرة وكذلك درجة حرارة الجو والأجهزة والأدوات المستخدمة. (شلتون، 2002، [صفحة 67])

والتدريس أيضا هو عملية اجتماعية انتقائية تتفاعل فيها كافة الأطراف التي تهمهم العملية التربوية من إداريين وعاملين وأساتذة وتلاميذ، لغرض نمو المتعلمين و[استجابة لرغبتهم وخصائصهم، واختيار المعارف والمبادئ والأنشطة والإجراءات التي تتناسب معهم وتنسجم في نفس الوقت مع روح العصر ومتطلبات الحياة الاجتماعية. (عطاء الله، 2006، [صفحة 38])

وبينما يركز المفهوم التقليدي للتدريس على إحداث تغير سلوكي لدى التلاميذ، فإن المفهوم الإنساني الحديث يهتم بمساعدة كل تلميذ للتعرف على خصائصه وإمكاناته الذاتية الفذة، وتطويرها لديه ثم تهيئة الظروف له للمشاركة بها وتوظيفها في إنجاز ما هو خير ومفيد. (السايج محمد، 2001، الصفحات 23-24)

يقول موسكا موسكا موستن: " إن مصطلح أسلوب التدريس كان قد اختير قبل عشرين سنة، وذلك للتمييز بين موا[صفات التدريس، وبين المصطلحات المتداولة في ذلك الوقت، كالسياقات والنماذج والمجالات".

وتضيف عفاف عبد الكريم: "لقد ظهرت أساليب التدريس الحديثة سنة 1966، وكان رائدها موسكا موستن (Muska Moston)، وقد طبقت هذه الأساليب في مجال التربية

البدنية والرياضية، ومنذ ذلك الوقت يعمل بها المدرسون بنجاح" وكان ينظر للتدريس قبل ذلك على أنه نشاط يتسم بالخصوصية. (عطاء الله، 2006، صفحة 38)

وهناك من يعرف الأساليب بأنها عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي وهشام عامر عليات: "الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة" (عطاء الله، 2006، صفحة 40)

وأخيراً الأسلوب التضميني أو المحتواء يتميز بأن الطالب له عدة اختيارات في المستويات المختلفة المعروضة له في أداء الواجب، ويحق له من أي مستوى يبدأ نشاطه وهناك درجات متعددة في الصعوبة وأهم ميزة له أنه يحتوي الطلاب جميعاً ضمن الدرس ويمنح الفرقة للمقارنة بين الأداء والطموح، ويساعد المتعلمين في تقييم النمو الفردي لشخصيتهم ومساعدة المتعلم في تحمل مسؤولية أفعاله وحركاته، وهدفه الأساسي إعطاء الفرقة للمتعلم بالتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له. (Mosston and Ashworth, 2002, p. 152).

إن ما يميز الأسلوب التضميني عن غيره من الأساليب السابقة تركيزه على عملية التقويم التي يقوم بها الطالب نفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (الحك) وبذلك يكتسب الطالب القدرة على تقويم نفسه والاعتماد عليها، أما الأسلوب التبادلي يتم فيه تنظيم الفصل وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، ويتم التبادل بين المعلم والطالب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط ويقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب الملاحظ بإدارة قرارات التقويم وهذا الأسلوب عادة ما يساعد الطالب على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة وأفضل ما يميز هذا الأسلوب شيوع التعاون بين الطلاب وهو بمثابة توفير معلم لكل طالب. (شلتون، 2002، صفحة 158)

والوثب الطويل يعد من الحركات الطبيعية التي تزاو على مستوى عام حيث تحصل على المركز الثاني بعد الركض من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال، وأدرجت مسابقة القفز الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا، كما أن هذه الفعالية للرجال والنساء تدخل ضمن المسابقات المركبة (السباعي والعشاري). إن حركة الوثب تختلف عن فعاليات الميدان

والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على إن الواثب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الواثب الأخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشى في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصاً في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعاً في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، حيث ينمي عندهم قوة الارتفاع من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي ولبساطة متطلبات الوثب الطويل وسهولة أدائه وخصوصاً في شكله الأولى ( مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي )، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمية. (قاسم حسن، 1999، صفحة 185)

#### مشكلة:

إن أساليب التدريس الحديثة وتطبيقاتها خلال درس التربية البدنية والرياضية تساهم في جودة التدريس المؤثر على ما يحدث للطلبة من تغيرات نفسية واجتماعية وعقلية وتربوية وبدنية بشكل خاص، فالأسلوب التدريسي المستخدم يجعل الطلبة منشغلين طيلة الوقت وبنسبة عالية من الحصص في تعلم الفعاليات وممارسة النشاطات، والهدف من استخدام أنواع مختلفة من أساليب تدريسية متنوعة ( أسلوب التضمين، الأسلوب التبادلي)، الحصول على معلومات لها فائدة في خلق أفكار جديدة وخطط فنية تدريسية ومفاهيم تجريبية في التعلم والتعليم، وتوضيح العلاقة بين دور المدرس والطالب ومدى انشغالهم في التعليم، ومطابقة الأسلوب التدريسي مع استثمار الأوقات لوقت التعلم الفعلي وهذه بدورها تشكل مفتاح استيعاب وظيفة كل أسلوب من خلال ملاءمته في الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل الذي يعتبر من بين الفعاليات التي تدرس في معاهد التربية البدنية والرياضية ومن خلال هذا كانت إشكالية البحث على النحو التالي: ما هو أفضل أسلوب تدريسي تأثيراً على الأداء البدني للطلاب في فعالية

#### القفز الطويل؟

التساؤلات الفرعية: ومن خلال هذا التساؤل العام انبثقت لنا منه التساؤلات الفرعية التالية:

\* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التضميني في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟

\* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التضميني والأسلوب التبادلي لصالح الأسلوب التبادلي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل؟

\* أي أسلوب من أساليب التدريس الحديثة تأثيرا على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل؟

**2- الهدف العام:** التعرف على أفضل أسلوب تدريسي للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

#### الأهداف الفرعية:

- معرفة مدى تأثير أساليب التدريس الحديثة على مستوى الأداء البدني للطلبة في القفز الطويل.

- التعرف على أحسن أساليب التدريس الحديثة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.

- التعرف على الأسلوب الأمثل للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

**3- الفرضية الرئيسية:** كلا من الأسلوبين التدريسيين التضميني و التبادلي لهما تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

#### الفرضيات الفرعية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التبادلي) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى باستخدام الأسلوب التضميني والثانية باستخدام الأسلوب التبادلي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل.

#### 4- تحديد المفاهيم والمطلحات:

4-1. **التدريس:** إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مدخلات ومخرجات، تتمثل المدخلات في الأهداف والمناهج والوسائل التعليمية وتتمثل العمليات في طرق وأساليب التدريس المتبعة، أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية. (شلتون، 2002، صفحة 28)

4-2. **أسلوب التدريس:** تعرف الأساليب بأنها عناء المنهج التي تتفاعل مع عناء الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي وهشام عامر عليات: "الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة" (عطاء الله، 2006، صفحة 44)

اختيار الأسلوب في التربية البدنية والرياضية، هي مهارة في حد ذاتها يجب تطويرها من طرف الأستاذ فعليه بالضرورة تنويع أساليب التدريس أثناء الحصة لكي يصاب الطلبة بالملل وتفادي الوقوع في الروتين.

ويعتمد اختيار أسلوب التدريس على ثلاثة عوامل رئيسية وهي كالتالي:

- 1- الفروق الفردية للطلاب (الجنس، السن، المهارات النفسية و الحركية)
- 2- تفادي التمارين المسببة للإصابات و الخطورة.
- 3- تكوين الأستاذ في مجال علم التدريس الحديث (مهاراته، و المفاهيم العامة حول التدريس) (GLEYSE, 1993, p. 95)

4-3. **الأسلوب التضميني:** إن ما يميز هذا الأسلوب عن غيره من الأساليب السابقة تركيزه على عملية التقويم، التي يقوم بها الطالب نفسه بدلا من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل

(المحك) وبذلك يكتسب الطالب القدرة على تقويم أنفسهم والاعتماد على أنفسهم. (ناجر وأخرون، 1996، صفحة 136)

**4-4. الأسلوب التبادلي:** في هذا الأسلوب يتم تنظيم وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، ويتم التبادل بين المعلم والطالب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط ويقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ، كما يقوم الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم وهذا الأسلوب عادة ما يساعده على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة، وأفضل ما يميز هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين الطلاب و هو بمثابة توفير معلم لكل طالب. (ناجر وأخرون، 1996، صفحة 125)

**4-5. الأداء البدني:** يعرفه عصام عبد الخالق بصفة عامة بأنه انعكاس لقدرات ودافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية. (عبد الخالق، 1992، صفحة 86)

**4-6. القفز الطويل:** القفز الطويل هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. يقوم اللاعب بالجري أو في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة. الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م. سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ 30 أغسطس، 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد)، روسيا، في تاريخ 11 يوليو 1988. (قاسم حسن، 1999، صفحة 185).

#### 5- الدراسات المشاهدة:

**5-1. دراسة موستن واسورث (1986):** "تأثير أسلوب التضمين على الفروقات الفردية عند مزاوله الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية" هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير أسلوب التضمين (Inclusion) على الفروقات الفردية عند مزاوله الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية، أجريت هذه الدراسة بتطبيق المنهج التجريبي على عينة من المرحلة الابتدائية بعد تبني الباحثان نموذجين في أسلوب التضمين (نموذج الجبل المائل، كرة السلة).

5-2. دراسة سيد أحمد عدة (1996): "أثر أساليب التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية" قد هدفت هذه الدراسة على معرفة أفضل أسلوب تدريسي من الأساليب التالية ( أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران) بتطبيقها على 30 طالب ذكور من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم و اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع.

5-3. دراسة ظافر واخرون (1997): "اثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية" هدفت الدراسة إلى تطوير نظام الملاحظة خلال دروس التربية الرياضية، والتعرف على الوقت الذي يقتضيه الطلبة في حالات السلوكية محتوى التعلم الأكاديمي الفعلي، والتعرف على أفضل الأساليب التدريسية (الأمري والتبادلي والتضمين) تأثيراً في استثمار وقت التعلم الأكاديمي بتطبيق المنهج التجريبي في الدراسة.

5-4. احمد يوسف محمد عاشور(2002): مقارنة أسلوب التطبيق الموجه والتطبيق الذاتي متعدد المستويات على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين في كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس. وهدفت الدراسة إلى مقارنة أسلوب التطبيق الموجه والتطبيق الذاتي متعدد المستويات على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين في كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغت قوام العينة 60 طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات متساوية، مجموعتان تجريبيتان والثالثة ضابطة وكان من أهم النتائج تفوق أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على كل من (التطبيق الموجه-المجموعة الضابطة) في تعلم مهاري (التمرير،التصويب) وتنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة، تفوق أسلوب التطبيق الموجه على كلا من(التطبيق الذاتي متعدد المستويات- المجموعة الضابطة) في تعلم مهارة (المحاورة) وفي تنمية (الرشاقة).

5-5. دراسة غازي محمد خير الكيلاني (2003): "أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة" خلصت هذه الدراسة

إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تدريس ( الأمرى، التبادلى، الذاتى) له تأثير إيجابى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى لعبة كرة اليد والسباحة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وفروض الدراسة وذلك بتقسيم العينة ذات 46 طالب ذكور على ثلاثة مجموعات تجريبية.

#### 6- التعليق على الدراسات:

من خلال ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة التى تناولت أساليب التدريس الحديثة فى التربية البدنية والرياضية، يمكن القول أن كل الدراسات التى أجريت فى كثير من الدول العربية بما فيها الجزائر أقرت بأن أساليب التدريس الحديثة فى التربية البدنية والرياضية لموسكا مستون لها تأثير إيجابى على العديد من المتغيرات كالأداء البدنى والأداء المهارى والمهارات الأساسية والصفات البدنية والإنجاز، كما أن هذه الدراسات كلها اعتمدت على المنهج التجريبي الذى يعتبر من أنسب المناهج دراسة لمثل هذه المواضيع التى نعتد فيها بتطبيق البرنامج التعليمى، وما أعاب هذه الدراسات عدم اهتمامها بألعاب القوى التى هى أم الرياضات بما فيها القفز الطويل [1] دراسة سيد أحمد عدة 1996 التى تناول فيها القفز الثلاثى. واستفاد الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات فى كيفية اختيار العينة وتصميم البرنامج التعليمى ووسائل جمع البيانات.

#### 7- الإجراءات الميدانية:

7-1. المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.  
7-2. مجتمع البحث: يتكون المجتمع الألى للبحث من طلبة السنة الأولى ل.م.د تربية بدنية ورياضية يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم.  
7-2. العينة: أما عينة البحث فتكونت من (30) طالبا يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم تم اختيارها بطريقة عشوائية تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبيتين بالتساوى.

ولكى يطمئن الطالب الباحث إلى أن مجموعات البحث تتسم بالتكافؤ فى جميع المتغيرات التى قد تؤثر فى تجربة البحث قام بعمل الإجراءات التالية.

الجدول رقم 01: يبين تجانس عينة البحث فى بعض معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)

متغيرات	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	الأولى (تجريبية 1)	30	20.580	0.2187
	الثانية (تجريبية 2)	30	20.596	0.2088
الطول	الأولى (تجريبية 1)	30	160.133	1.407
	الثانية (تجريبية 2)	30	160.143	1.453
الوزن	الأولى (تجريبية 1)	30	62.566	1.851
	الثانية (تجريبية 2)	30	63.656	1.675

يبين الجدول (01) أنه  $\square$  يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين أفراد العينة في بعض معدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الفرضية الأولى من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0.05$  بين نتائج الاختبار القبلي لدى المجموعتين. وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

### 3-7. المجالات:

\* المجال البشري: (60) طالبا بمعهد التربية البدنية والرياضية ولاية مستغانم.

\* المجال المكاني: الملعب الرائد فراج بولاية مستغانم.

\* المجال الزماني: جانفي 2011 إلى غاية جويلية 2011.

4-7. الأدوات: استخدم الطالب الباحث عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي: المصادر العلمية، والاستبيان، والمقابلة، والاختبارات البدنية، والقياس والبرنامج التعليمي.

### 5-7. التجربة الاستطلاعية:

\* التجربة الاستطلاعية الأولى: تم إجراء التجربة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من (25) طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم ذكور بتاريخ 2010/03/04، وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة التجربة ومفردات الأساليب (البرنامج التعليمي) لقدرات الطلبة والمشكلات التي قد تواجه الطالب الباحث عند إجراء الدراسة، ومعرفة مدى صلاحية الاختبارات البدنية المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات

وموضوعية الاختبار وللوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة أثناء تطبيق هذه الاختبارات ثم الإشراف عليها شخصيا من طرف الطالب الباحث، وإن الغرض من هذه التجربة ما يلي:

- 1- تحديد الدورات اللازمة لإجراء الاختبارات البدنية.
  - 2- مراعاة وقت تطبيق الاختبارات والقياسات.
  - 3- معرفة مختلف الصعوبات التي تواجه الطالب الباحث أثناء إجراء الاختبارات والقياسات.
- \* التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات وكانت على النحو الآتي:

**1- الصدق:** تم إجراء صدق المحتوى بعرض الأساليب والاختبارات البدنية على (5) محكمين، وذلك للتعرف على مدى مناسبة الأساليب التي يمكن من خلالها إحراز نتائج مقبولة في القفز الطويل والاختبارات لقياس الأداء البدني، حيث أشارت نتائج المحكمين على صدق الاختبار.

**2- الثبات:** تم إجراء الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى كتطبيق أول للاختبار ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد (15) يوماً على نفس العينة، وفي نفس الوقت والمكان نفسيهما.

جدول (02): درجات الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لأداة البحث

الاختبارات البدنية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05)
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)	التطبيق الأول	64.12	3.82	0.85
	التطبيق الثاني	65.18	3.31	
الوثب العريض من الثبات	التطبيق الأول	2.45	0.89	0.86
	التطبيق الثاني	2.48	1.05	
اختبار العدو 30م من البداية المتحركة	التطبيق الأول	8.02	1.13	0.88
	التطبيق الثاني	8.09	1.15	
الوثب ل 10 خطوات من الجري	التطبيق الأول	27.20	2.95	0.89
	التطبيق الثاني	27.22	2.99	

0.84	0.89	5.40	التطبيق الأول	القفز الطويل من الجري
	0.88	5.43	التطبيق الثاني	

**3- الموضوعية:** تم إجراء الموضوعية للاختبار بقيام محكمين بالتحكيم لنفس الطلبة، وذلك من خلال التطبيق الثاني في التجربة الاستطلاعية الثانية، وقد ثبت أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية.

\* الاختبارات البدنية:

### 1- الاختبار الأول: الوثب العريض من الثبات

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

**الأدوات:** أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، تمرح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة. (حسانين، 1995، صفحة 154)

### 2- الاختبار الثاني: العدو 30 متر من البداية المتحركة

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية.

**الأدوات:** ساعة إيقاف، شريط قياس.

**طريقة الأداء:** يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى له إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة ليقطع خط النهاية. (علاوي م، 1995، صفحة 98)

### 3- الاختبار الثالث: اختبار الوثب العمودي لسارجنت

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية للرجلين.

**الأدوات:** شريط قياس، طباشير، حائط.

**طريقة الأداء:** يتم تثبيت شريط القياس على الحائط. يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار، ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض، ثم يؤخذ الارتفاع الذي

وصل إليه اللاعب ولأقرب 1 سم يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة. (فرحات، 2003، صفحة 78)

#### 4- الاختبار الرابع: اختبار الوثب ل 10 خطوات من الجري

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة المتميزة بالسرعة لعضلات الرجلين الأدوات: شريط لاصق (100م)، الجير، علامة ضابطة لتحديد آخر أثر من الوثبة العاشرة، علم صغير، مسطرة 1 م، رواق مستوي يزيد عن 40 م، صافرة.

**مواصفات الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية ثم يعدو لمسافة 3 م الأولى نحو الأمام كمرحلة تقريبية، ثم يشرع في انجاز 10 وثبات بسرعة. (PIASENTA, 1988, p. 112)

\* **البرنامج التعليمي:** أعد الطالب الباحث البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التبادلي في التدريس واستخدام برنامج تعليمي آخر باستخدام الأسلوب التضميني كأسلوب تدريس آخر من أساليب التدريس الحديثة، وقد تم تطبيقه على مدار ستة أشهر في الفترة من ( 2011/02/04 - 2011/05/04) وبواقع حصتين في الأسبوع، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، بحيث قسم الطالب الباحث حصة التربية البدنية والرياضية (ألعاب القوى) إلى ثلاثة أقسام القسم التحضيري (الإحماء والشرح) والقسم الرئيسي (التمارين البدنية، النموذج والتطبيق واللعب الحر) القسم الختامي ( الجري الخفيف).

ومن هذا المنطلق تم وضع البرنامج التعليمي الذي يتلاءم مع عينة البحث طلبة السنة الأولى \* مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

\* مراعاة البرنامج لطبيعة حصة التربية البدنية والرياضية .

\* مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق أساليب التدريس الحديثة، الفروق الفردية، تبادل العمل بين الراحة و الجهد.

\* مراعاة عنصر اللياقة البدنية والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

\* الحرص على التنوع واستخدام أساليب تدريس حديثة في التربية البدنية والرياضية.

## 7-6. الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

أ. النسبة المئوية:

ب. المتوسط الحسابي:

ت. الانحراف المعياري:

ث. معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

ج. ت ستودنت. (الشافعي، 2004، صفحة 25)

- عرض وتحليل النتائج:

1- للتحقق من الفرضية الأولى التي تشير إلى هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح فيما يأتي:

الجدول (03): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) للاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى بتطبيق الأسلوب التضميني.

دلالة	قيمة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
دال	2.21	3.25	64.96	3.85	64.28	اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)
دال	2.53	1.12	2.92	0.15	2.88	الوثب العريض من الثبات
دال	3.56	3.45	26.86	3.95	26.23	الوثب ل 10 خطوات من الجري
دال	2.54	0.62	7.65	0.76	7.26	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة
دال	2.94	0.68	5.53	0.86	5.45	القفز الطويل من الجري

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29) = 2.04.

2.1- للتحقق من الفرضية الثانية التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب

التبادلي) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدى كما هو موضح في الجدول (04).

الجدول (04): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T)

في الاختبارين القبلي و البعدى للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية بتطبيق الأسلوب التبادلي.

دلالة	قيمة T	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		
		ع	س-	ع	س-	
دال	2.22	3.24	64.99	3.82	64.50	اختبار القفز العمودي من الثبات
دال	2.59	1.11	2.89	0.16	2.81	الوثب العريض من الثبات
دال	3.45	3.56	26.95	3.94	26.29	الوثب ل 10 خطوات من الجري
دال	2.26	0.68	7.85	0.56	7.33	اختبار العدو 30م من البداية المتحركة
دال	2.82	0.75	5.42	0.89	5.38	القفز الطويل من الجري

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29) = 2.04 .

3- للتحقق من الفرضية الثالثة التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى باستخدام الأسلوب التضميني والثانية باستخدام الأسلوب التبادلي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التضميني) في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة كما هو في الجدول (04).

الجدول (05): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) بين القياسين البعدين

للمجموعتين التجريبتين الأولى (الأسلوب التضميني) و الثانية (الأسلوب التبادلي) .

دلالة	قيمة T	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		
		الأسلوب التبادلي		الأسلوب التضميني		
		ع	س-	ع	س-	

اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)	64.96	3.25	64.99	3.24	2.20	دال
الوثب العريض من الثبات	2.92	1.12	2.89	1.11	2.56	دال
الوثب ل 10 خطوات من الجري	26.86	3.45	26.95	3.56	3.35	دال
اختبار العدو 30م من البداية المتحركة	7.65	0.62	7.85	0.68	2.16	دال
القفز الطويل من الجري	5.53	0.68	5.42	0.75	2.72	دال

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (29) = 2.04 .

### 8- الاستنتاجات.

- 1- إن استخدام الأسلوب التضميني له تأثير إيجابي في تطوير الأداء البدني في القفز الطويل.
- 2- إن استخدام الأسلوب التبادلي له تأثير إيجابي في الرفع من مستوى الصفات البدنية في القفز الطويل.
- 3- إن إستراتيجية استخدام تنوع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تنمية الأداء البدني في القفز الطويل.

### 9- مناقشة النتائج:

#### 1. الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في استخدام الأسلوب التضميني لصالح القياس البعدي في كلا العينتين التجريبتين في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، وهذا ما توصلت إليه دراسة دراسة موستن و اسوورث (1986) "تأثير أسلوب التضمين على الفروقات الفردية عند مزاوله الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية"، كذلك على أن أسلوب التضمين له تأثير إيجابي تنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري في كرة السلة وهذا ما تناوله موستن واسوورث 2002 على أن الأسلوب التضميني أو الاحتواء يتميز بأن الطالب له عدة اختيارات في المستويات المختلفة المعروضة له في أداء الواجب، ويحق له من أي مستوى يبدأ نشاطه وأهم ميزة له أنه يحتوي الطلاب جميعاً ضمن الدرس ويمنح الفرصة للمقارنة بين الأداء والطموح، وهدفه الأساسي إعطاء الفرصة للمتعلم

بالتفاعل مع النشاط في مستوى مناسب له (Mosston and Ashworth, 2002, p. 152)، وهذا ما اشرنا إليه في الفرضية الأولى على أساس أن الأسلوب التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات التي قمنا بها باستخدام الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (03).

## 2. الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في استخدام الأسلوب التبادلي لصالح القياس البعدي في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، وهذا ما تناوله خالد بن ناصر السبر وآخرون على أن في هذا الأسلوب يتم التبادل بين المعلم والطلّاب بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط ويقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم، وهذا الأسلوب عادة ما يساعده على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة (ناصر وآخرون، 1996، صفحة 125) وهذا ما توصلت إليه دراسة سيد أحمد عدة (1996) في دراسته "أثر أساليب التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس والأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية" على أن أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران له تأثير إيجابي تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفزة الثلاثية ودراسة غازي محمد خير الكيلاني (2003) "أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و رياضة السباحة" حيث أظهرت هذين الدراستين أن الأسلوب التبادلي له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في القفز الثلاثية ولعبة كرة اليد والسباحة، وهذا ما اشرنا إليه في الفرضية الثانية على أساس أن الأسلوب التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات البدنية والمعالجة الإحصائية التي قمنا بها نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (04).

## 3. الفرضية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين بين المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الأسلوب التضميني والمجموعة التجريبية الثانية باستخدام الأسلوب التبادلي لصالح المجموعة التجريبية الأولى في الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل، وهذا ما اشرنا إليه في الفرضية الثالثة على أساس أن الأسلوب التضميني يعمل على الرفع من مستوى الأداء البدني لدى الطلبة في القفز الطويل مقارنة بالأسلوب التبادلي بدرجة قليلة، فإذا رجعنا إلى نتائج الاختبارات البدنية والتحليل الإحصائي التي قمنا بها نجد أنه تحققت هذه الفرضية من خلال الجدول رقم (05)، حيث تميز الأسلوب التضميني بنسبة تفوق في الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل مقارنة بالأسلوب التبادلي ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذا الأسلوب يتمتع بدرجة عالية من الاستقلالية ويعمل على تطوير النواحي البدنية بنسبة عالية ولم تظهر نسب متفاوتة كثيرا بينه وبين الأسلوب التبادلي.

#### 10- التوصيات.

1. ضرورة استخدام أسلوبين مختلفين أو أكثر (الأسلوب الأمري، الأسلوب التبادلي، الأسلوب التضميني والأسلوب التدريبي) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
2. التنوع في استخدام الأساليب التدريسية الحديثة بما يتناسب مع الأداء البدني في القفز الطويل، حيث إن لكل مهارة أو صفة بدنية خصوصياتها في التعليم.
3. الاهتمام بوضع البرنامج والخطط التعليمية الإرشادية لأساتذة التربية البدنية والرياضية للمراحل الدراسية المختلفة.
4. التنوع في استخدام أساليب التدريس المختلفة لتعلم المهارات الأساسية في القفز الطويل.
5. ضرورة إجراء المزيد من البحوث والإجراءات المختلفة لتشمل جميع أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية.

#### المصادر و المراجع:

- 1- أحمد عطاء الله. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 2- حسين قاسم حسن. (1999). فعاليات الوثب والقفز. عمان الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 3- رشيد بن عبدالعزيز أبو رشيد، خالد بن ناصر السرير. أساليب التدريس في التربية الرياضية. السعودية.
- 4- ليلي السيد فرحات. (2003). القياس و الاختبار في التربية الرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 5- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف.
- 06- مصطفى السايح محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط1). مصر: مطبعة الإشعاع الفنية.
- 07- نوال ابراهيم شلتون، ميرفت علي خفاجة. (2002). طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 08- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- 09- محمد نصر الدين رضوان، محمد حسن علاوي. (1995). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 1- Gilles BUI-XUAN et Jacques GLEYSE .(1993) .Enseignement l'Education Physique et Sportive .France: AFRAPS.
- 2- Mosston, Muska, and Sara Ashworth. (1999). Teaching Physical Education, 4<sup>th</sup> edu. New York.
- 3-(J) PIASENTA (1988) .l'Education Athétique , Collection Entraînement . Paris, France: INSEP.

## التوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء

## فرق الدوري المحترف الجزائري

بحث وصفي أجري على بعض فرق البطولة الموسم الرياضي 2012/2011

1. حمزاوي حكيم معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم الجزائر

## ملخ

هدفت الدراسة إلى تحديد أهمية النتائج الرياضية على رضا توجه لاعب للدوري المحترف الجزائري نحو المنافسة، وهذا للإجابة على سؤال ماهي درجة رضا (الأداء/ النتيجة/ الأداء الكلي) الفريق/ اللاعب في التوجه الى المنافسة تبعاً لواقع ترتيب الفريق في غمار هذا الدوري؟ وقد فرضنا ان النتائج الإيجابية تدفع لاعب الى البحث على النتيجة والأداء عكس النتائج السلبية التي تساهم في تشتت دوافع الفريق بداية في طريقة تفكير لاعب في المنافسة، ولأجل التحقق من ذلك استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي على عينة تتكون من بعض فرق بطولة القسم الأول واختيرت بطريقة مقصودة وبهذا استخدمنا اختبار التوجه التنافسي لديانا جل وتمثلت الأسس العلمية للمقياس في الصدق والثبات، حيث اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ تعد الأداة ثابتة إذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية. النتائج التي توصلنا إليها هي الاعتماد على الاختبارات في قياس العوامل النفسية ورفع ثقة اللاعب خلال فترة الأزمات والنتائج السلبية. وبعد عرض النتائج والمعالجة الإحصائية استنتج الباحث بأن. التوجه نحو المنافسة الرياضية له علاقة بمستوى أداء فرق الدوري المحترف الجزائري، وعليه توصلنا إلى بعض التوصلات من أهمها الاعتماد على الاختبارات في قياس العوامل النفسية والأخصائي النفسي الرياضي في تشخيص ومعالجة المشاكل النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** التوجه نحو المنافسة- الإعداد النفسي الرياضي

### Résumé :

L'objectif de cette recherche se situe dans l'impacte des résultats sur l'orientation compétitive et son rapport avec les résultats dans le championnat algérien du football ligue professionnelle. Il a été confirmé que l'orientation compétitive a tendance vers le jeu dont l'objectif de mener au score final lors des bons résultats et qui chamboule lors des mauvaises. A cet effet notre sujet consiste à déceler la relation entre l'orientation vers la compétition sportive par-rapport au classement. Pour cette raison on préconise l'intégration du préparateur psychique dans les championnats algériens. Il est devenu important pour de nombreux entraîneurs que la préparation psychologique des joueurs est impérative pour l'équilibre physique et moral des footballeurs.

**Mots clés :** l'orientation compétitive / préparation psychologique

### Abstract:

The objective of this research is in the impact that results in competitive orientation and its relation to the results in the Algerian league of professional league football. It was confirmed that the competitive orientation tends to play with the objective of conducting the final score at the good results and messes in bad. So our subject is to identify the relationship between the orientation-sport competitions compared to the ranking. For this reason we advocate the integration of psychic picker in the Algerian championships. It has become important for many coaches that psychological preparation of the players is imperative to balance the physical and moral footballers.

**Keywords:** competitive orientation / psychological preparation.

## مقدمة:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. وحسب تعريف محمد حسن علاوي للمنافسة الرياضية بأنها: موقف أو حدث رياضي محدد المرجع بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي). ومن هذا المنطلق جاءت أهمية هذا البحث لتكشف عن منعكسات سلبية أو إيجابية النتائج كأحداث تحدد طبيعة توجه لاعب الدور المحترف الجزائري لكرة القدم الى المنافسة فترة مرحلة الذهاب. وهذا من منطلق أن طبيعة التوجه الى المنافسة حسب ما يذكر "كامبل" Cambel" يعد سلوكا كامن غير قابل للملاحظة ومعقد ولكن لها استعدادا سلوكيا مستقرا نسبيا يعكس وجهة وشدة الإحساس نحو موضوع معين سواء كان هذا الموضوع عينيا أو مجردا". أما ماير Mear ونيكولز nicholas فيرون أن التوجه التنافسي "compétitive orientation" مصطلح يشير إلى ميل اللاعبين إلى الكفاح نحو تحقيق هدف معين في الرياضة. (علي الزبيدي، 11، 2011)

أما "أو ينج" EWING 1981 و"سبورتير" SPREITZE 1979 وآخرون فهم يؤكدون على وجود الدلائل المدعمة لوجود الاتجاهات نحو الهدف في المواقف الرياضية اما "نيكولز" 1980 فيؤكد وجود هذه الدلائل في المواقف غير الرياضية (احمد أمين فوزي، 145، 2003). ومن منطلق آراء هؤلاء العلماء يرى الباحث أن دراسة هذا السلوك يعد من الأمور المهمة للمدرب في ظل اعتماد المدرب الجزائري على الملاحظة، وإن الكشف عن هذا السلوك يحدد بوجود دلائل تقتصرها ضمن هذا الموضوع في طبيعة رضا اللاعب عن نتائج مشاركته في المنافسة الرياضية، ولكون الفوز في الرياضات الجماعية هو حاصل اجتهد الفريق، وأن مجهود الفرد ما هو إلا جزء

ضمن الجماعة حيث يذكر ماك دافيد وهاراري أن مفهوم الجماعة يتحدد من نسق منظم من فردين أو أكثر يرتبط كل منهما بالآخر من أجل هدف معين، وأن هذا النسق يوفر لأعضائه مجموعة من علاقات الأدوار ومجموعة من المعايير التي تنظم وظيفة الجماعة، ووظيفة كل عضو من أعضائها. ويضيف فيدلر أن مفهوم الجماعة بأنها مجموعة متعاونة من الأفراد يواجهون مصيرا مشتركا ويعتمدون اعتمادا متبادلا على بعضهم البعض بحيث إذا أثرت حادثة على واحد منهم فإن تأثيرها ينعكس على باقي أعضائها. ومما سبق يحدّد الباحث إلى مفهوم كارت رايت وزاندر (Cartwright et zander) « أن الجماعة عبارة عن جمع من الأفراد ترتبط بينهم علاقات معتمدين على بعضهم البعض بدرجة كبيرة ومن ثم يشتركون في خاّية التعاون ووحدة الهدف. (يحيى الطائي، 2007، 225)

وعلى أساس ما تقدم يرى الباحث أن من أولويات التوجه نحو المنافسة في الرياضات الجماعية يجب أن يتأسس على مجموع رضا أعضاء الفريق، وأن أي خلل سيؤثر على ديناميكيته ونوع العلاقات بين هؤلاء الأفراد.

#### مشكلة:

يعتبر النجاح مفازة أي انسان فهو بمثابة تحقيق الذات عكس الفشل الذي يتسبب في الإحباط وعدم تقبل الذات.

من هذا المنطق يرى الباحث أن نجاح الفريق يكمن في مدى رضا أعضاء الفريق في التوجه إلى المنافسة، ومن منطق ترتيب الفرق في غمار البطولة الوطنية للدوري المحترف وعلى أساس ما حملته مقدمة هذا البحث، جاءت هذه الدراسة لتجيب عن مدى انعكاس النتائج البطولة الوطنية في التوجه إلى المنافسة الرياضية معتمدين في ذلك على اختبار التوجه التنافسي ديانا جل Gill.D الذي يقيس درجة رضا أو عدم رضا عن نتائج وهذا من خلال دلالة توجه اللاعب إلى الأداء أو توجهه إلى النتيجة أو توجهه إلى الأداء الكلي.

وعلى أساسه نطرح التساؤل العام الموالي:

\* ماهي درجة رضا (الأداء/ النتيجة/الأداء الكلي) الفريق/ اللاعب في التوجه إلى المنافسة تبعا لواقع ترتيب الفريق في غمار هذا الدوري؟

### أهداف البحث:

- التعرف على الأثر الرجعي للمرتبة وتحديد مدى انعكاساتها على رضا (الأداء/ النتيجة/الأداء الكلي) التوجه إلى المنافسة.

### فرضيات البحث:

- تختلف درجة الرضا (الأداء/ النتيجة/الأداء الكلي) التوجه الى المنافسة تبعا إلى حتمية ترتيب الفريق.

### مصطلحات البحث:

### التوجه نحو المنافسة:

يعرفها راينر مارتنز (1994) Martens: بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل وهذا الشخص يكون على وعي بمحركات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

كما تعد المنافسة الرياضية محكا رئيسيا لظروف التدريب والجو الإجتماعي، وحصائل جهود القائمين على الرياضة، وكذا فهي ترجمة لفلسفة الإتحادات الرياضية في سبيل تحقيق الغايات الكبرى اللائحة من الرياضة والتي تهدف أساسا وكهدف نهائي إلى بناء الشخصية الرياضية التي يمكن و[]فها بتكامل الجوانب الحركية والمعرفية والإنفعالية. ( عبد الفتاح عنان، 1995، 421)

### الإعداد النفسي الرياضي:

يمكن إنجاز مفهوم الإعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي. (طارق محمد بدر الدين، 2008، 15)

### الدراسات المشابهة:

دراسة إبراهيم خلاف ابوزيد وإبراهيم السيد احمد السعيد جزر:  
الدراسة بعنوان "قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز لدى ممارسي الرياضة الفردية والجماعية."

### أهداف البحث:

- التعرف على الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة ودافعية الانجاز.
- التعرف على الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية في شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث ودافعية الانجاز.
- لتعرف على الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية في شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة ودافعية الانجاز.
- التعرف بين شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاث ودافعية الإنجاز.

### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في دافعية الإنجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية في دافعية الإنجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية في دافعية الإنجاز وشدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة.
- توجد علاقة بين شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية بأبعاده الثلاثة ودافعية الإنجاز.

**منهج البحث:** نظرا لطبيعة البحث والمشكلة المراد معالجتها فقد استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

**عينة البحث:** لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الأولى على النحو التالي : بالنسبة للاعبين الأنشطة الفردية تم اختيار 30 لاعبا لكل نشاط رياضي قيد الدراسة خلال

بطولة الجمهورية المقامة في الموسم الرياضي لعام 1999م، المجموع 100 لاعب في الرياضات الفردية.

بالنسبة للأنشطة الجماعية تم اختيار 25 لاعبا لكل نشاط رياضي قيد الدراسة خلال الموسم الرياضي لعام 1999م، المجموع 100 لاعبا في الرياضات الجماعية.

**أدوات البحث:** استخدم الباحث أداتين لجمع البيانات وهي:

- قائمة الاتجاهات الرياضي وقام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة وتحتوي على بعدي دافع إنجاز النجاح وبعد تجنب الفشل وعدد 20 عبارة فقط.

- الصورة المعادلة لقائمة حالة قلق المنافسة ..... التي لممها مارتنز وأعوانه والتي تقتصر على قياس شدة كل من حالات القلق البدني والقلق المعرفي والثقة بالنفس. باقتباسه وتعريبه محمد حسن علاوي. ويحتوي هذا المقياس على 27 عبارة موزعة على الأبعاد الثلاثة بالتساوي.

**أهم النتائج:**

- تميز لاعبو الأنشطة الرياضية الفردية عن لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية في قلق المنافسة بأبعاده الثلاثة كشدة واتجاه ودافعية الإنجاز.

- تميز لاعبو المصارعة عن لاعبي الأنشطة الفردية المختارة في شدة القلق البدني.

- تميز لاعبو المصارعة والملاكمة ورفع الأثقال عن لاعبي الجودو في شدة القلق المعرفي.

- تميز لاعبو الملاكمة والجودو ورفع الأثقال عن لاعبي المصارعة في شدة الثقة بالنفس.

- تميز لاعبي الجودو عن لاعبي المصارعة والملاكمة في اتجاه القلق البدني وكذا لاعبي الملاكمة والجودو عن لاعبو رفع الأثقال.

- تميز لاعبي الجودو عن لاعبي المصارعة والملاكمة في اتجاه القلق المعرفي وكذا لاعبي المصارعة ورفع الأثقال.

- تميز لاعبو المصارعة عن لاعبي الملاكمة والجودو ورفع الأثقال في دافعية الإنجاز.

- تميز لاعبي الهوكي والكرة الطائرة وكرة اليد عن لاعبي كرة القدم في شدة الثقة بالنفس.

- تميز لاعبي الهوكي والكرة الطائرة والقدم في اتجاه القلق البدني وكذلك لاعبي القدم والطائرة عن لاعبي الهوكي.

- تميز لاعبو الهوكي عن لاعبو الكرة الطائرة في اتجاه الثقة بالنفس وكذلك لاعبي القدم والطائرة عن لاعبي الهوكي.

منهجية البحث واجراءته الميدانية:

منهج البحث: الوصفي عن طريق المسح.

عينة البحث: اتخذنا نموذج "العينة المنتظمة" بحيث ركزنا على الترتيب في البطولة الوطنية للقسم الوطني الأول، اخترنا الفرق المتصدرة، وفي وسط الترتيب، وآخر ديل الترتيب من خلال ترتيبنا لها من خلال نتائجها ضمن هذه البطولة.

جدول رقم(01) يوضح أفراد العينة الذين شملتهم الدراسة.

الفرق	الترتيب	القسم	عدد اللاعبين
وفاق سطيف	مقدمة	قسم وطني أول	15
شبيبة بجاية	الترتيب	قسم وطني أول	15
تلمسان	وسط الترتيب	قسم وطني أول	15
باتنة		قسم وطني أول	15
حسين داي	مؤخرة الترتيب	قسم وطني أول	15
سعيدة		قسم وطني أول	15
6 فرق	الجولة 16	مرحلة الذهاب	90 عبا

\* أدوات البحث وكيفية تطبيقها وتصحيحها:

وقع اختيار الباحث بعد موافقة المحكمين على اختبار التوجه التنافسي / ترجمة محمد حسن علاوي

من تصميم:ديانا جل Gill.D ترجمة محمد حسن علاوي "ذكر حالتك بعد كل منافسة رياضية وعن درجة رضاك أو عدم رضاك عن نتائج أدائك، وفي ضوء ذلك حاول أن تضع دائرة حول الرقم الذي يحدد درجة رضاك أو عدم رضاك في الحالات التالية التي قد تحدث في المنافسة الرياضية".

### اختبار التوجه النفسي

م	العبارات	منتهى عدم الرضا	الدرجات										منتهى الرضا
1	قمت بأداء جيد وفزت في المنافسة	□	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	□
2	قمت بأداء سيئ وانهزمت في المنافسة	□	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	□
3	قمت بأداء جيد وانهزمت في المنافسة	□	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	□
4	قمت بأداء سيئ وفزت في المنافسة	□	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	□

### مجالات البحث:

\* **المجال الزمني:** لقد تم انجاز هذه الدراسة في مدة زمنية موزعة كالآتي:

- الجانب النظري من 2011/05/15 إلى 2012/01/15

- الجانب التطبيقي من 2011/10/13 إلى 2012/04/05

\* **المجال المكاني:** تم توزيع الاستمارات على اللاعبين في الملاعب الخاوية بالفرق خلال الحصص □

التدريبية وذلك على مستوى مركز وفاق سطيف، مركز شبيبة بجاية، مركز شبيبة القبائل، مركز مولودية سعيدة، مركز اتحاد البلدية ورائد القبعة.

\* **المجال البشري:** تمت توزيع الاستمارات الخاوية بالاختبارات الثلاث على 15 لاعبا من كل

فريق إلى مجموع 90 لاعبا من القسم الوطني الأول مرحلة الذهاب للموسم الكروي

2011//2012 وكانت الفرق على النحو التالي: (وفاق سطيف، شبيبة بجاية، اتحاد العاصمة،

مولودية الجزائر، اتحاد البلدية ورائد القبعة)

### الأدوات وا أجهزة ووسائل جمع معلومات البحث:

#### \* الوسائل البحثية وتتضمن:

- الاستبانة. - مقابلات شخصية. - المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استخدام مقياس الثقة بالنفس كحالة وكسمة.

#### \* الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- حاسبة الالكترونية نوع (Caston).
- حاسبة شخصية نوع (acer) عدد(1).
- ادوات مكتبية (اوراق، قلم).

\* إجراءات البحث الميدانية: تم توزيع الاستبيان بمساعدة الطاقم المساعد في نفس اليوم واستعادتها في نفس الساعة وهذا يرجع لبساطة الاختبار ووضوح عبارته.

#### \* الأسس العلمية للمقياس:

- الصدق: لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهي (درجة الرضا) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس، وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس، وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 95% وهذا يعني أن المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق).

- الثبات: لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس، اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ (تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية، فقد تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من(9) لاعبين من لاعبين فريق الشبيبة والذين هم من ضمن مجتمع البحث، وبعد مرور (7) أيام تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني، تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياسين.

جدول رقم 1 الذي يمثل قيم معامل الثبات لمقاييس الثقة بالنفس

معامل الثبات	الثبات	اختبارات الثقة بالنفس
0,93	0,87	التوجه الى ا داء
	0.88	التوجه الى المنافسة
	0,86	التوجه الى الأداء الكلي

\* الوسائل الإحصائية :

- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث، وتم حسبها عن طريق برنامج أسس بأسس: المتوسط الحسابي/ الانحراف المعياري/ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)/ تحليل التباين وLSD.

\* عرض ومناقشة النتائج:

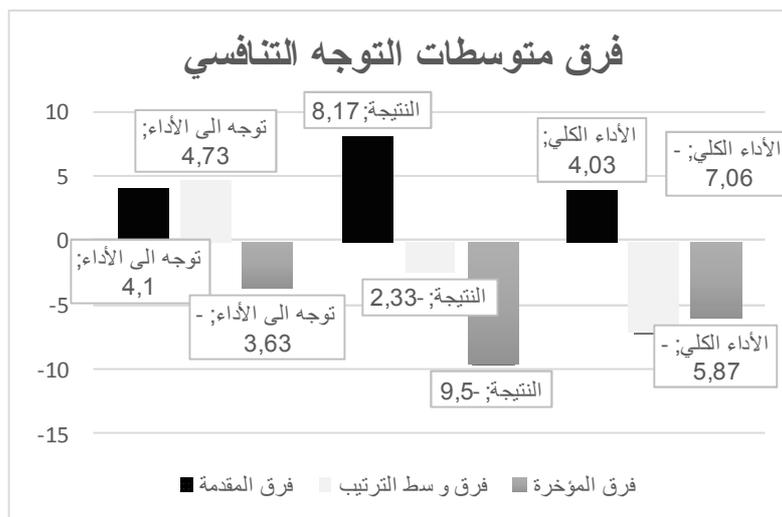
من خلال إشكالية البحث وتبعاً للأسلوب الإحصائي المطلوب للمعالجة وخدمة للموضوع، نعرض الجداول الموالية:

جدول رقم 2 يوضح فرق المتوسطات الحسابية في المتغيرات قصد الدراسة ضمن اختبار التوجه

العينة	توجه إلى أداء	توجه إلى نتيجة	توجه إلى الأداء الكلي	
فرق المقدمة	المتوسط	4,1333	8,1667	4,0333
	العينة	30	30	30
	الانحراف المعياري	2,02967	1,91335	2,78522
فرق وسط ترتيب	المتوسط	4,7333	-2,3333	-7,0667
	العينة	30	30	30
	الانحراف المعياري	2,14851	2,64358	3,39303
فرق المؤخرة	المتوسط	-3,6333	-9,5000	-5,8667
	العينة	30	30	30
	الانحراف المعياري	1,69143	1,73702	2,45979
المجموع	المتوسط	1,7444	-1,2222	-2,9667

	العينة	90	90	90
	الانحراف المعياري	4,29675	7,59476	5,76789

شكل بياني رقم (1) يوضح فرق المتوسطات الحسابية للمتغيرات قصد الدراسة



من خلال الجدول رقم 02 يتبين ان فرق المتوسطات دال احصائيا وهو لمصلحة فرق المقدمة ضمن جميع المقارنات تليها فرق وسط الترتيب الت تسبق فرق المؤخرة ولغرض التحقق قام الباحث بحساب التباين بغية تأكيد من الفروق ضمن الجدول الموالي.

جدول رقم 3 يوضح تباين العينة في المتغيرات قصد الدراسة

اختبار التوجه الى المنافسة		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة
توجه إلى أداء	داخل المجموعات	1306,82	2	653,41	169,03	,00
	بين المجموعات	336,30		3,86		
	المجموع	1643,12				
توجه إلى نتيجة	داخل المجموعات	4737,22	2	2368,6	519,93	,00
	بين المجموعات	396,33		4,55		
	المجموع	5133,56				

توجه إلى الأداء الكلي	داخل المجموعات	2226,60		1113,3	131,90	,00
	بين المجموعات	734,30		8,44		
	المجموع	2960,90				

من خلال الجدول رقم 3 يتبين ان الفروق دالة احصائيا عند مستوى 0.05 وبغية التعرف على اتجاهها بغية ترتيب فقد قام الباحث بحساب فرق المتوسطات من خلال تطبيقه لطريقة اقل فارق معنوي مخفي والجدول الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم 4 يوضح المقارنة المتعددة

LSD					
المتغيرات المستقلة	العينة (I)	العينة (J)	فرق المتوسطات (I-J)	الدلالة	
توجه إلى أداء	1	2	-,60000	,240	
		3	7,76667*	,000	
	2	1	,60000	,240	
		3	8,36667*	,000	
	3	1	-7,76667*	,000	
		2	-8,36667*	,000	
توجه إلى نتيجة	1	2	10,50000*	,000	
		3	17,66667*	,000	
	2	1	-10,50000*	,000	
		3	7,16667*	,000	
	3	1	-17,66667*	,000	
		2	-7,16667*	,000	
توجه إلى الأداء الكلي	1	2	11,10000*	,000	
		3	9,90000*	,000	
	2	1	-11,10000*	,000	

		3	-1,20000	,113
	3	1	-9,90000*	,000
		2	1,20000	,113
*0.05 فرق المتوسطات دال عند المستوى.				

من خلال الجول رقم 4 يتبين ان الفروق هي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكن الإدلال بالاستنتاجات التالية:

- بالنسبة للتوجه إلى الأداء:
  - لا توجد فروق دالة إحصائية في رضا التوجه إلى الأداء بين فرق الرائدة وفرق وسط الترتيب.
  - توجد فروق في التوجه إلى الأداء بين فرق المؤخرة وفرق المقدمة ووسط الترتيب.
  - بالنسبة للتوجه إلى النتيجة:
  - توجد فروق دالة إحصائية وهي لمصلحة الفرق المتصدرة في جميع المقارنات.
  - توجد فروق دالة إحصائية وهي لمصلحة الفرق وسط الترتيب مقارنتا بالمؤخرة.
  - بالنسبة للتوجه نحو الأداء الكلي:
  - توجد فروق دالة إحصائية وهي لمصلحة الفرق المتصدرة في جميع المقارنات.
  - توجد فروق دالة إحصائية وهي لمصلحة الفرق وسط الترتيب مقارنتا بالمؤخرة.
- حيث تتفق هذه النتائج مع ترتيب الفرق وترتيب الأندية لموسم 2011/2012

م	الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر	له	عليه	فرق	النقاط
1	<u>وفاق سطيف</u>	30	16	5	9	53	40	13	53
2	<u>شبيبة بجاية</u>	30	15	8	7	40	26	14	53
3	<u>اتحاد الجزائر</u>	30	15	7	8	37	25	12	52
4	<u>شباب بلوزداد</u>	30	13	9	8	34	28	6	48
5	<u>أولمي الشلف</u>	30	14	5	11	41	34	7	47
6	<u>مولودية الجزائر</u>	30	11	11	8	35	33	2	44
7	<u>شباب باتنة</u>	30	12	8	10	38	25	13	44
8	<u>وداد تلمسان</u>	30	12	8	10	39	37	2	44
9	<u>شبيبة القبائل</u>	30	10	11	9	29	23	6	41
10	<u>اتحاد الحراش</u>	30	11	5	14	28	31	-3	38
11	<u>مولودية العلمة</u>	30	10	8	12	38	39	-1	38
12	<u>شباب قسنطينة</u>	30	8	12	10	35	42	-7	36
13	<u>مولودية وهران (كرة القدم)</u>	30	9	8	13	38	51	-13	35
14	<u>جمعية الخروب</u>	30	7	10	13	23	46	-23	31
15	<u>نصر حسين داي</u>	30	5	11	14	29	39	-10	26
16	<u>مولودية سعيدة</u>	30	6	6	18	28	46	-18	24

Tableau de résultats

Résultats (▼dom., ►ext.)	AS K	AS O C	C A B	C R B	C S C	E S S	J S K	JS M B	M C A	M C E	M C O	M C S	N A H D	US M A	US M H	W A T
<a href="#">AS Khroub</a>		1-0	0-3	0-0	3-0	2-2	0-0	0-0	2-1	1-5	1-1	1-0	2-1	1-0	1-0	0-2
<a href="#">ASO Chlef</a>	2-0		1-1	3-1	3-1	0-0	2-1	2-1	4-2	2-0	2-1	1-0	2-1	1-0	0-2	3-0
<a href="#">CA Batna</a>	0-0	2-1		0-2	0-0	1-0	0-0	0-0	3-0	3-1	5-1	1-0	0-0	0-1	3-2	1-0
<a href="#">CR Belouizdad</a>	4-1	2-1	0-2		0-0	1-3	1-0	1-2	2-0	2-0	4-1	3-1	1-0	0-0	1-1	0-0
<a href="#">CS Constantine</a>	2-1	1-3	2-1	0-0		3-2	0-0	0-0	1-0	1-2	3-1	2-1	3-3	1-1	4-1	1-1
<a href="#">ES Sétif</a>	2-0	3-1	2-1	0-2	4-2		2-1	1-2	0-1	1-1	1-1	3-1	3-2	3-2	1-0	3-1
<a href="#">JS Kabylie</a>	1-0	3-2	1-1	0-1	1-0	2-2		1-0	1-0	1-1	2-2	4-0	3-1	0-0	0-1	2-0
<a href="#">JSM Béjaïa</a>	2-0	1-0	1-0	4-0	3-0	2-3	1-0		1-0	1-1	1-3	3-1	1-0	2-0	1-1	0-0
<a href="#">MC</a>	3-0	0-2	2-1	1-2	2-1	1-0	0-1			2-0	1-2	2-1	1-1	1-0	2-1	3-0

<u>Alger</u>	1	0	1	1	2	0	-	1			1	0				1
<u>MC El Eulma</u>	1-1	1-1	1-0	1-2	1-0	1-3	1-1	1-2	2-2		3-0	1-0	4-0	2-1	1-0	3-1
<u>MC Oran</u>	3-0	3-1	1-5	1-0	2-1	2-4	1-2	1-0	0-0	1-1		4-0	1-0	1-1	1-2	1-3
<u>MC Saïda</u>	6-1	2-0	1-1	2-0	1-1	0-1	1-2	1-2	0-0	1-0	2-0		1-1	1-1	0-1	1-0
<u>NA Hussein Dey</u>	1-1	1-1	1-2	1-2	0-0	1-2	0-0	1-0	2-2	3-1	0-0	3-0		1-2	2-0	2-1
<u>USM Alger</u>	2-0	1-0	1-0	2-0	1-1	2-0	1-0	3-4	3-1	1-0	2-0	3-2	2-0		0-1	2-1
<u>USM El Harrach</u>	1-1	0-1	1-0	0-0	0-1	3-2	1-0	2-2	0-1	3-1	0-1	2-0	1-0	0-1		0-1
<u>WA Tlemcen</u>	1-1	2-1	2-1	1-1	4-2	1-0	1-0	2-0	2-3	2-0	4-2	2-2	0-0	1-1	2-1	

وهذا أيضا ما يتفق والمصادر والمراجع المقدمة ضمن مقدمة هذا البحث ودوافع إنجازها.

#### \* مناقشة الفرضيات:

على ضوء النتائج والمعالجة الإحصائية، ومن خلال مناقشتنا للنتائج كتحصيل حائل ضمن الاستنتاجات التي أوردتها هذه التجربة، فإن الباحث يشير إلى تحقق الفرض والذي افترض فيه أن نتائج ترتيب الفرق تنعكس على مستوى رضا توجه اللاعب إلى المنافسة، حيث يتميز رضا الفرق الرائدة إلى التوجه إلى الأداء مقابل النتيجة التي تنعكس بدورها على الأداء الكلي، عكس

الفرق المتصدرة لمؤخرة الترتيب التي يبق هدفها البقاء ضمن هذا القسم، وهذا ما يتفق تأكيد كل من ماير Mear ونيكولز nicholas على أن النجاح يعني أشياء مختلفة، وتختلف باختلاف الأفراد، وعلى ذلك فإن محاولة التنبؤ بالسلوك بقياس ثقة الرياضي بنفسه تتطلب أيضا قياس الهدف الذي تعتمد عليه ثقة الرياضي بنفسه، ولذلك يبدو هاما أن يتضمن نموذج الثقة الرياضي مفهوما يعتمد على الأهداف التي يكافح من أجلها اللاعبون عندما يتنافسون، ولتحقيق ذلك تم [1]ياغة مفهوم "التوجه التنافسي" *compétitive orientation* وهو يشير إلى ميل اللاعبين إلى الكفاح نحو تحقيق هدف معين في الرياضة، ويؤكد وجود الدلائل المدعمة لوجود الاتجاهات نحو الهدف في المواقف الرياضية كل من "أو ينج EWING1981" وسبورتير SPREITZE 1979" وآخرون كما يؤكد "نيكولز" 1980 أيضا وجود هذه الدلائل في المواقف غير الرياضية (2). لهذا يؤكد الباحث أن الاعتماد على ملاحظته المدرب يعد تدبير ناقص في ضل وجود الاختبارات النفسية وأن الإخلال بهذه المعايير ستؤثر على مستوى إعداد اللاعب، مما يؤثر على الجماعة أو الفريق، ولهذا نقترح ضرورة تطبيق الاختبارات النفسية ضمن جميع الأ[2]عدة بغية بناء برنامج إعدادي يمكن اللاعب الجزائري من الخروج من دائرة الأزمات.

#### \* اقتراحات:

- في ضل الحدود البحث يقترح الباحث ما يلي:
- الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين وهذا من خلال اجراء دراسات مقارنة.
  - ادراج اخصائي نفسي في النوادي الرياضية.
  - الاهتمام بالثقة بالنفس لما لها اثر بالنتائج.
  - معالجة الإحباط حالة مرور الفريق بالأزمات.

#### المصادر والمراجع:

- خالد حسين حسن عزت. (2006). توظيف الوسائط المتعددة في تدريس مهارات كرة السلة. قطر: رسالة دكتوراه منشورة في الملتقى نحو تدريس متميز جامعة قطر معهد التربية.
- احمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي؛ المفاهيم والتطبيقات. مصر: دار الفكر العربي، القاهرة ط1.
- أحمد فوزي أمين طارق محمد بدر الدين (2008). (بلا تاريخ). سيكولوجية الفريق الرياضي.
- أنوار غانم يحيى الطائي. (2007). الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل. العراق: مجلة التربية والعلم، المجلد (14)، العدد (1).
- رحيم حلو علي الزبيدي. (2011). بعض السمات النفسية وعلاقتها بدقة التصرف الحركي للاعبين المبارزة الناشئين بسلاح الشيش. العراق: مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الرابع.
- فرج حسين بيومي. (1989). دراسة تحليلية للتحركات الدفاعية و الهجومية الأساسية للاعبين الفرق الممتازة في كرة القدم. بجمهورية مصر العربية: رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

## فاعلية استخدام الوسائط المتعددة في تطوير خطط اللعب

### الدفاعية للاعب كرة القدم

بحث تجريبي أجري على أكابر فريق وداد مستغانم لكرة القدم

أ. ميم المختار معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

#### ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهمية استخدام الوسائط المتعددة في تطوير الخطط الدفاعية، حيث افترض الباحث أن استخدام هذه الوسائط يساهم في تنمية التصرف الخططي الدفاعي لدى لاعبي أكابر فريق كرة القدم، عكس الاعتماد على المدرب كمصدر وحيد للمعرفة. وللتحقق من ذلك اعتمد الباحث على التصميم التجريبي بالعينة الواحدة والمتمثلة في أكابر فريق الوداد والذي بلغ تعدادهم 10 لاعبين أساسيين ضمن الفريق، تم تتبعهم في الدوري بمعدل ثلاثة مقابلات ذهابا وإيابا، حيث هدف الباحث من خلال ذلك إلى تحديد مجمل الأخطاء ووضع برنامج مصحح من خلال استخدامه للوسائط بغية استدراك النقائص وتدعيم نقاط القوة، ولتحقيق ذلك فقد استخدم الباحث برنامج تحليل المباريات في جمع البيانات وفق ما اتفق عليه الخبراء ضمن الاستمارة المحكمة، وبغية التحقق من النتائج فقد استخدم الباحث الطرق الإحصائية الموالية "ت" للعينات المرتبطة والنسبة المئوية والتي أدلت نتائجها صحة افتراضات الباحث، وعلى أساسها فان الباحث يوصي باستخدام طريقة تحليل المباريات كأساس علمي في معالجة الأخطاء كما يقترح اجراء دراسة أخرى تتناول أهمية الوسائط في تنمية اللعب الهجوي.

الكلمات المفتاحية: تكنولوجيا التدريب/ برنامج الوسائط المتعددة/ الخطط الدفاعية.

### Résumé En FRANÇAIS:

La technologie joue un rôle principal dans la fourniture des sources d'enseignement et d'entraînement, l'ordinateur un des plus importants moyens technologiques utilisés dans ce domaine, corrige les fautes, chacune à part des joueurs et contribué à la simplification des plans d'entraînement, on gagne ainsi du temps et aboutit à l'amélioration du processus d'entraînement.

Partant des opinions des chercheurs, Mon expérience théorique ET Celle acquise sur le terrain ET l'avis des experts de football en Algérie, on constate que les moyens audiovisuels ne sont pas employés dans le domaine de l'entraînement.

C'est ainsi que le chercheur a pu déterminer l'objet de son études : connaître l'effet de l'utilisateur des moyens technologiques d'analyse scientifique sur l'amélioration et le développement des tactiques défensives des footballeurs.

**Mots clés : technologies d'entrainements / les programmes interactive / Tactique –défensive**

### Abstract :

Technology plays a principal role in providing sources teaching and training, the computer is one of these important technological tools used in this domain it corrects the mistakes of each player and contribute in simplifying the training programmes and like this we can gain time and helps in the development of training processus.

Unfortunately i discovered that the audiovisual tools are not used in training, this is what i noticed in my theoric experience, from searchers opinions and experts of algerian football.

This is way the searcher determine that the results of his research are reconizing the effect of using technological tools in scientific analyses in the amelioration and developmnt of tactic defensive of footballers.

**Key words :training technologies/interactive programmes/tactic–defensive**

## 1- مقدمة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية على وجه الأرض، تطورها وشعبيتها لم يكونا وليد الصدفة بل كان ناتج عن أبحاث وتفاعل علوم مختلفة كعلم النفس، التدريب الرياضي، علم الحركة، الاجتماع والتشريح... إلخ من العلوم التي ساهمت في الرفع من مقدرة اللاعب الفسيولوجية والفنية والنفسية والذهنية معتمدة على أسس علمية للوصول للاعب إلى الفورمة الرياضية.

إن كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعبين إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا وخططيا عاليا، لغرض إحداث الفارق وتحقيق التفوق، ومنه يتطلب من اللاعبين تنظيم جيد وحسن التمرکز فوق الميدان لغرض تسهيل المهام بين اللاعبين وتشديد الخناق على الخصم من أجل تحقيق الانتصار (حسن السيد أبو عبده: 2008، ص 173). والمدرّب الناجح هو المدرّب المتمكّن والملمّ بمجال علم التدريب الحديث الذي يعمل على حسن توجيه الأداء الجماعي للاعبين خلال المباريات، وذلك بالاهتمام بضرورة إتقان مهاراتهم الحركية والخططية المطبقة خلال التدريبات، لغرض الرفع من مستوى الأداء أثناء المباراة (عادل عبد البصير علي: 1999، ص 44-45). والإعداد الخططي هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد سواء بدنية، مهارية أو نفسية للاعبين خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخططية المختلفة، وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان: 1989، ص 102). أصبح التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضروريا وهاما في إعداد اللاعبين إعدادا متزنا ومتكاملا في جميع النواحي البدنية، المهارية، النفسية والخططية. ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بشؤون كرة القدم إتباع أحسن الطرق وأنجحها، والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة خصائص المراحل العمرية (أصاغر، أشبال وأواسط) والاعتناء بهم وتطوير إمكانياتهم البدنية، المهارية، النفسية والخططية بأسلوب علمي صحيح لغرض الرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية وتحقيق النتائج الجيدة مستقبلا (مفتي إبراهيم: 1994، ص 187). لا بد أن تلعب التكنولوجيا دورا أساسيا في توفير مصادر التعليم والتدريب المتعددة، بحيث لا يكون

المدرّب هو المصدر الوحيد للعملية التدريبية، وإنما تشترك الوسائط المتعددة التي تعتمد على الكمبيوتر، وشبكات الاتصال للتعليم عن بعد، وهذا ما يتطابق مع ما جاء به (أبو داوود عبد اليمين: 1998، ص 78)، والكمبيوتر أحد أهم وأبرز وسائل تكنولوجيا التعليم والتدريب الحديثة حيث يستطيع اللاعب التفاعل معها، حيث تمده بالتغذية الراجعة الفورية كما أنّها تشد انتباهه من خلال استخدام بعض المثيرات الصوتية والبصرية، التي تتفق مع استجابة اللاعب لأهداف وخطط المدرّب نقلا عن بلاتونوف 1986 (أبو العلا عبد الفتاح: 1997، ص 14) وكذلك يعمل الكمبيوتر على تصحيح أخطاء اللاعب كلا على حده، ويسهم في تسهيل وتبسيط خطط التدريب واختصار الوقت مما يساعد على الارتقاء بالعملية التدريبية. (عبد الحميد شرف: 2000، ص 119)

## 2- مشكلة:

اليوم كرة القدم تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية كثيرة، وجهد بدني كبير ودقة التركيز، أثناء المباريات لغرض تحقيق النتيجة، ومع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب اضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعدادا متكاملا من النواحي البدنية، المهارية، النفسية والخططية، لتنفيذ هذه الواجبات بفاعلية وإيجابية أفضل وخاصة الواجبات الخططية الدفاعية. والمتأمل والمتابع لمستوى كرة القدم الجزائرية عبر تاريخها، يلاحظ منذ الوهلة الأولى ذلك التذبذب وعدم الاستقرار في المستوى.

وعند قيامنا بمجموعة من المقابلات والاستفسارات مع المدربين، والخبراء المعنيين بشؤون كرة القدم، حول طرق التدريب المستخدمة لتنمية الجانب الخططي عند لاعبي كرة القدم بصفة عامة، ومدى استخدام الوسائل السمعية البصرية كالفيديو مثلا لتحسين الخطط الدفاعية بصفة خاصة.

ولقد عكست إجابات هؤلاء الخبراء والمعنيين الصورة العشوائية التي ينتهجها المدربون لتخطيط تدريباتهم، بالإضافة إلى جهلهم لأساليب وطرق التدريب الحديثة، بالإضافة إلى عدم توظيفهم للوسائل السمعية البصرية في مجال التدريب، ومن خبرة الباحث الميدانية كلاعب أساسي في فريق ووداد مستغانم لكرة القدم أكابر وكلاعب وسط ميدان دفاعي، فإنه يتفق مع

(منصور بلكحل: 2006، ص4)، (بن قوة علي: 2004، ص 5) و(ناصر عبد القادر: 2006، ص 7) أن كل ما نشاهده من أخطاء اللاعبين والأخطاء الدفاعية المتكررة ناتج عن عدم مناسبة أساليب التدريب المتبعة في تطوير الخطط الدفاعية، كما يتفق الباحث مع (أبو داوود عبد اليمين: 2000، ص 78) أن المدرب الجزائري يعتمد على التقدير بدل التقويم الحركي في بناء البرامج التدريبية، ومنه يرى الباحث أن مثل ذلك لا يتم إلا باستخدام الفيديو والكمبيوتر كوسائل متعددة لتحليل المباريات، لغرض توضيح خطط اللعب وتقييم الأداء والرفع من مستوى اللاعبين، حيث تمدهم بالتغذية الراجعة الفورية من خلال اكتشاف الأخطاء في الأداء والعمل على تصحيحها، وتحسين التكتيك الخططي وتطويره، وعدم الاقتصار على الطرق التقليدية للعملية التدريبية. ومن هذا المنطلق ومواكبة للتقدم العلمي في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال تطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم قد رأى الباحث القيام بهذا البحث.

كل هذه الأسباب جعلت الباحث يحاول حل هذه الإشكاليات وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية:

1. هل تحليل المباريات باستخدام الوسائل السمعية البصرية يرفع المستوى عند لاعبي كرة القدم؟
2. هل الإعداد الذهني الجيد للاعبين في الجانب الخططي الدفاعي (فردى، جماعى) يساعد في تحقيق النضج التكتيكي؟
3. هل يمكن الحد من خطورة حالات اللعب الهجومية الثابتة على الجانب الدفاعي للفريق من خلال دراسة الاحتمالات العلمية الخاصة بالتكتيك الدفاعي؟

### 3- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث المقام على لاعبي كرة القدم فريق ووداد مستغانم جهوى غربي إلى:

1. التحليل العلمي للجوانب الإيجابية والسلبية للتكتيك الدفاعي للاعبين باستخدام الوسائل المتعددة (الفيديو والكمبيوتر) لأغراض التالية:

أ- إتقان وتطوير التكتيك الخططي الدفاعي الفردي والجماعي لعينة البحث.

ب- التشخيص العلمي لنقاط القوة والضعف لتحسين التكتيك الدفاعي في حالات اللعب الثابتة (ضربة زاوية، رمية جانبية، ضربة حرة مباشرة وغير مباشرة..).

2. تصميم برنامج وسائط متعددة مقترح باستخدام تكنولوجيا التحليل العلمي الفني لمباراة في كرة القدم.

3. التعرف على أثر استخدام الوسائل التكنولوجية للتحليل العلمي في تحسين وتطوير الخطط الدفاعية للاعب كرة القدم.

#### 4- فروض البحث: يفترض الباحث:

1. استخدام التكنولوجيا في تحليل المباريات، يعمل على تحديد نقاط القوة والضعف، ويساعد على تطوير خطط اللعب الدفاعية.

2. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائط المتعددة في تحليل المباريات، يؤثر إيجابيا على تطوير التفكير الخططي الدفاعي للاعب كرة القدم.

3. دراسة حالات اللعب الهجومية الثابتة للمنافس واحتمالاتها الدفاعية، تساعد على ارتكاب أقل أخطاء دفاعية ممكنة خلال المباريات والحد من تلقي الأهداف.

#### 5- أهمية البحث:

- يعتمد هذا البحث على تحليل الجانب الخططي عند لاعبي كرة القدم باستخدام الوسائل السمعية البصرية الحديثة بصفة عامة، والجانب الخططي الدفاعي بصفة خاصة.

- ويعمل على التشخيص العلمي لنقاط القوة والضعف للتكتيك الدفاعي الفردي والجماعي، بالإضافة إلى اقتراح حلول مناسبة لكل حالة على حدى.

- كما يقوم هذا البحث بتوظيف التكنولوجيا الحديثة، في تحليل المباريات والوقوف على مجريات اللعب الدفاعية الثابتة والمتحركة للاعبين، ومعالجتها لتحقيق النضج التكتيكي والكفاءة الخططية للمدافعين.

**6- التعاريف لمصطلحات البحث:**

**6-1- تكنولوجيا التدريب:** هو عبارة عن تنظيم متكامل، يضم اللاعب والأجهزة والأفكار، والأداء وأساليب العمل والإدارة، حيث تعمل جميعها داخل إطار واحد لرفع كفاءة العملية التعليمية والتدريبية وتطويرها. (الغريب زاهر: 1999، ص 12).

**6-2- الكمبيوتر:** هو آلة لمعالجة المعلومات والبيانات الحاسوبية، وفق نظام إلكتروني وباستخدام لغة خاصة، وهذه الآلة تستطيع تنفيذ العديد من الأوامر بسرعة فائقة.

**6-3- برنامج الوسائط المتعددة:** برنامج حاسب آلي متعدد الوسائط، يتضمن عروضاً لفظية وغير لفظية - صور ثابتة- متحركة- مؤثرات صوتية ومرئية تتكامل مع بعضها في شرح الخبرات التي تتعلق بتعلم خطط التدريب فردياً وجماعياً (تحركات)، تتوقف على عدة نقاط أهمها اتخاذ القرار الصحيح المناسب للموقف الخططي الذي يتعرض له اللاعب. (شعبان عبد العزيز خليفة: 2006، ص 18). والوسائط المتعددة هي مجموعة من الوسائل، كالفديو والكمبيوتر، هذا الأخير الذي يعمل كبرنامج حاسب آلي يساعد المدرب في برمجة البيانات، وإعطاء النسب الدقيقة والتحليل العلمي الفني لبيانات المباراة وتقييم الاختبارات.

**6-4- الخطط:** محاولة استخدام المميزات البدنية والمهارية، والنفسية والذهنية للاعب الفريق، من خلال تحركات هجومية أو دفاعية طبقاً لظروف المباراة، يهدف إلى الحد من مميزات الفريق المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في إطار قانون كرة القدم. وهناك تعريف آخر للخطة هي "فن التحركات المدروسة قبل أو أثناء المباراة والتي ينفذها لاعبو الفريق خلالها وتكون لها أهدافاً دفاعية أو هجومية"

**6-5- الدفاع:** يعني الحالة التي يكون عليها لاعبو الفريق حينما يفقد الكرة، سواء كان ذلك بعد إنهاء الهجوم الذي كانوا ينفذونه على مرمى الفريق المنافس أو حينما يتمكن لاعبو الفريق المنافس من الاستحواذ على الكرة، أو بفقدها من أحد لاعبي الفريق أو خروجها خارج الملعب. (مفتي إبراهيم: 1994، ص 29).

**6-6- الخطط الدفاعية:** هي عبارة عن تكوين دفاعي بين لاعبين أو أكثر، يقومون بمجموعة من الإجراءات في أي مكان من الملعب، حينما يفقدون الكرة ويمتلكها الفريق المنافس بهدف إفشال هجمات الفريق المنافس وتخطيطه في النجاح في إحراز هدف، ويتطلب الدفاع الجيد إتقان اللاعبين للأداءات المهارية والتكتيكية الدفاعية وتنفيذها بصورة منظمة وسريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلفة. (حسن السيد أبو عبده: 2001، ص 176)

#### 7- الدراسات المشابهة:

#### 7-1- دراسة أبوداود عبد اليمين 1996:

بعنوان «أثر الوسائل السمعية البصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم» رسالة دكتوراه غير منشورة. يهدف هذا البحث التجريبي إلى معرفة الطريقة الصحيحة والناجحة التي يمكن اعتمادها في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم بواسطة الوسائل السمعية البصرية مستعملا الفيديو كوسيلة.

وقد شملت عينة البحث 120 لاعبا مبتدئا (المرحلة الأولى) بمدارس كرة القدم الجزائرية. واستنتج الباحث أثناء سير التجربة سهولة في اكتساب المهارات الأساسية بواسطة التغذية الراجعة عن طريق الفيديو.

أما التوصيات فركز الباحث على الجوانب التعليمية والتربوية وتهيئة اللاعبين نفسيا، للمشاركة الفعالة في التطبيق والمشاهدة، مع فتح فروع متخصصة في الوسائل السمعية البصرية في قسم ما بعد التدرج بالمعاهد الجامعية، إضافة إلى فتح فروع خاصة بالإعلام الرياضي، كما أوصى أن يكون الدخول إلى مدارس كرة القدم الجزائرية في سن السادسة، وهو سن الدخول إلى المدرسة الأساسية، وقسم مراحل التعلم في مدرسة كرة القدم إلى ثلاث مراحل: - من 6 إلى 8 سنوات. - من 9 إلى 10 سنوات. - من 11 إلى 12 سنة.

#### 7-2- دراسة بان محمد 1996:

«أثر الوسائل السمعية - البصرية (الفيديو) على مستوى تعلم السباحة الحرة» رسالة ماجستير.

يهدف هذا البحث التجريبي إلى معرفة أهمية الوسائل السمعية البصرية المتمثلة في الفيديو، واعتمادها كوسيلة مهمة وناجحة في تعلم السباحة الحرة. وقد شملت عينة البحث 50 تلميذ من مدرسة ابن خلدون الأساسية بمستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين 9 - 12 سنة.

واستنتج الباحث أن استخدام الوسائل السمعية - البصرية (الفيديو) أثناء عملية تعلم السباحة الحرة، تساعد على تطوير مستوى السباحين بشكل ملفت للانتباه.

وأهم التوصيات التي قدمها الباحث الاهتمام باستخدام الوسائل السمعية-البصرية (الفيديو) في عملية التعلم والتدريب، بالإضافة إلى تكوين إطارات في المدارس الرياضية مختصة في السمعي - البصري، مع تخصيص قاعات العرض والإعداد النظري في مختلف الرياضات.

### 7-3- دراسة مسالتي لخضر - بلكحل خالد 2005:

«دور الوسائل التعليمية "الكمبيوتر" في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم» شهادة ليسانس.

يهدف هذا البحث التجريبي إلى معرفة أهمية ودور الوسائل التعليمية متمثلة في الكمبيوتر، ومدى تأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

وقد شملت عينة البحث 40 لاعب من فريق اتحاد سيدي لخضر لكرة القدم براعم مقسمين إلى مجموعتين.

واستنتج الباحث أن للكمبيوتر دور فعال وإيجابي في إطار تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وبالإضافة لكونه وسيلة مكتملة لطرق التدريب في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

وأوصى الباحث ضرورة إدراج استعمال الكمبيوتر ضمن محتويات المنهج التدريبي الرسمي، وكذا إجراء بحوث علمية في نفس الصياغة لمختلف المراحل العمرية من جهة ومختلف التخصصات الرياضية من جهة أخرى.

**8- تعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد راعى الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات.

وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم، وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات كتحليل المباريات والاختبارات المستهدفة من البحث، وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير وتحسين التفكير واللعب الخططي الدفاعي الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة كوسائط متعددة (الفيديو والكمبيوتر) في عملية تدريب وإعداد الخططي للاعبي كرة القدم.

وخلاصة القول فإن من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة، تمكن الباحث من الاستفادة في تشكيل إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينات، أدوات البحث... إلخ.

**9- إجراءات البحث الميدانية:**

**9-1- منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة مع الإشكالية قصد الدراسة حيث يؤكد (عمار بوحوش محمد ذنبيات: 1995، ص 107) أن "المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، والتجربة سواء تم في الملعب أو في القاعة أو مجال آخر هو لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة".

**9-2- المجتمع:** فرق الجهة الغربية (بطولة ما بين الرابطات) لكرة القدم أكابر.

**9-3- العينة:** لاعبي فريق وداد مستغانم لكرة القدم أكابر.

**10- مجالات البحث:**

**10-1- المجال البشري:** تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبي فريق وداد مستغانم (WAM) لكرة القدم من صنف الأكابر بمتوسط عمري قدره 23 سنة والذي بلغ عددهم 10 لاعبين أساسيين ضمن المقابلات المسجلة.

## 10-2- المجال المكاني: أنجز البحث في:

- \* ملاعب كرة القدم التي تقام فيها المباريات داخل وخارج مستغانم.
- \* تحليل المباريات تم في مقر نادي وداد مستغانم (WAM).
- \* تم تطبيق برنامج التدريب في ملاعب كرة القدم بمستغانم من الملعب الكبير للفريق والملاعب الجوية وقاعة متعددة الرياضات.

## 10-3- المجال الزماني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

- المرحلة الأولى: تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 10 سبتمبر 2006 إلى 20 أكتوبر 2006، والتي تزامنت مع فترة بداية مقابلات البطولة، وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- \* فترة إعداد مقابلات واستفسارات مع مدرّبين ومسؤولين في مجال التدريب التخصصي للاعبين كرة القدم أكابر للمستويات العليا.

- \* فترة البحث في إعداد برنامج تدريبي للإعداد الذهني والتفكير الخططي الدفاعي ببرنامج الوسائط المتعددة، وهو برنامج حاسب آلي متعدد الوسائط يتضمن برمجية عدة أسئلة للاعبين بصور ثابتة ومتحركة للإجابة عنها في وقت محدود 5 ثواني، ثم معرفة نسب الإجابات الصحيحة الخاصة بكل لاعب.

- \* فترة البحث في إعداد البرنامج التدريبي الخاص بالخطط الدفاعية بالوسائل السمعية البصرية.

- \* فترة إعداد الاختبارات المهارية والخططية لعينة البحث التي ستقام عليهم التجربة.

- المرحلة الثانية: تمثلت هذه المرحلة في تطبيق تجربة البحث الأساسية، حيث امتدت من 16 نوفمبر 2010 إلى 30 مارس 2011.

- وخلال هذه الفترة الزمنية، تم إجراء تحاليل لـ 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات قبلية من 16 - 11 - 2010 إلى 30 - 11 - 2010.

- أما تحليل (03) المباريات البعدية، فقد تمت بعد قرابة 04 أشهر من منافسات البطولة، وكانت بشكل متتالي أي من 15 - 03 - 2011 إلى 30 - 03 - 2011

- والجدول رقم 1 الموالي يوضح رزنامة العمل الميداني للباحث مع عينة البحث:

## جدول رقم (1) يوضح رزنامة تحليل المباريات القبلية والبعديّة

تاريخ تحليل المباريات البعديّة	الفترات المقابلات	تاريخ تحليل المباريات القبلية	الفترات المقابلات
15 مارس 2011	المقابلة الأولى - WAM OMA	16 نوفمبر 2010	المقابلة الأولى CRT - WAM
22 مارس 2011	المقابلة الثانية WAM - ESM	23 نوفمبر 2010	المقابلة الثانية WAM - OMA
29 مارس 2011	المقابلة الثالثة - WAM GCM	30 نوفمبر 2010	المقابلة الثالثة ESM - WAM

## 11- الدراسة الرئيسية:

## 11-1- مرحلة تصوير المباريات:

بعد أن قام الباحث في الخطوة السابقة بتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المعرفية الخاصة بالمدرّبين واللاعبين، تناول الباحث في الخطوة الثانية تصوير المباريات، حيث استخدم الباحث أجهزة الفيديو والمتمثلة في أحدث الكاميرات من نوع (Numérique) وعددها 03، الكاميرا الأولى مركزية من النوع الكبير موقعها في منتصف الملعب، أما الكاميرتين الأخرى من النوع الصغير (Digital Numérique) يسهل التنقل بها وحملها فموقعها في طرفي الملعب، ومهام هذه الكاميرات متشابهة في تصوير شريط المباراة بالكامل.

كما استعان الباحث بفريق مختص لهم خبرة في مجال التصوير، وسبق لهم وأن تعاملوا مع مباريات كرة القدم، كما استعان الباحث بفريق عمل مساعد متكون من أساتذة والمدرّبين لا تقل خبرتهم عن 03 سنوات تدريب لغرض التحليل الموضوعي للجوانب الدفاعية للاعبين الثابتة والمتحركة وتشخيص نقاط القوة والضعف للتكتيك الدفاعي بعد تحضير بطاقات فنية لكل لاعب.

قبل تصوير المباراة الرسمية، قام الباحث مع المختصين وفريق العمل من تصوير مباراة ودية تجريبية والتي جرت بملعب مستغانم بين فريق وداد مستغانم (WAM) وسريع غليزان، للوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث سواء في طريقة التصوير أو كيفية تحليل مجريات اللعب الدفاعية الموجهة للقياس الفعلي المستهدف من البحث، كما نظم معهم لقاء عمل قبلي تم فيه الشرح المفصل لكل مجريات وطرق التحليل، مع العرض النموذجي لأكثر من مرة وخاصة بعد إنهاء شريط المقابلة التجريبية.

بعد انتهاء من شريط المقابلة الودية، تم توظيف مجريات اللعب وبيانات المباراة على جهاز الكمبيوتر المتعدد الوسائط لتشخيص الأهداف المراد تقييمها من الصور الثابتة والمتحركة، ومعالجة البيانات الحاسوبية وفق النظام الإلكتروني، وطريقة عرضها على جهاز الرسم على الحائط. بعد ضبط المتغيرات السابقة، قام الباحث بالدراسة الأساسية بتصوير 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات وتحاليل قبلية، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائل السمعية البصرية أو الوسائط المتعددة وبعد 4 أشهر تم إعادة تصوير 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات وتحاليل بعدية.

## 11-2- مرحلة تحليل المباريات:

بعد إنهاء من تصوير شريط كل مباراة، يحاول الباحث مع فريق العمل في التحليل بعد جمع مجموعة من الاختبارات مقننة لقياس الجوانب الخططية الدفاعية الفردية والجماعية، وهذا من مجموعة مصادر ومراجع علمية بالعربية والأجنبية، مع الاستعانة بشبكة الانترنت، وبالتنسيق مع بعض الأساتذة والدكاترة والمدربين المختصين في كرة القدم، تم ترشيح سبعة اختبارات لتقييم الأداء المهاري الدفاعي والتركيز على الجانب الخططي الدفاعي، وعن طريق هذه الاختبارات يمكن تسجيل أو اكتشاف الأخطاء المرتكبة والتشخيص العلمي لنقاط القوة والضعف للتكتيك الدفاعي الفردي والجماعي، حيث يتم تسجيل عدد النقاط أو المحاولات الصحيحة أو الفاشلة لكل اختبار، وتقييم أداء اللاعب في جميع الاختبارات لكل المقابلات التي يتم تحليلها.

وتنقسم الملاحظة الموضوعية لتحليل المباراة إلى ثلاثة أنواع هي:

1. ملاحظة وتحليل أداء لاعب معين.

2. ملاحظة وتحليل أداء مجموعة من اللاعبين.
  3. ملاحظة وتحليل الفريق بالكامل.
- والنقاط الأساسية التي يجب التركيز عليها عند تحليلنا للمباراة قبل تقييم الاختبارات هي كالاتي:
- \* الخطط الدفاعية العامة (الأساسية).
  - \* التركيز على موقف 1 ضد 1 دفاعيا وهجوميا.
  - \* الرقابة في الدفاع.
  - \* تنظيم الدفاع في مواقف اللعب المختلفة (مراكز اللعب).
  - \* الكرات الثابتة.
  - \* مصيدة التسلل.

### 11-3- الاختبارات قيد التحليل:

Tactique defensiva en – Analyse Technico)

(Football.htm، بلا تاريخ)

تحليل الفردي للاعب

1- اختيار الموقع المناسب

2- المهاجمة وتشتيت الكرة

3- الضغط الفردي.

4- مراقبة رجل لرجل

5- مراقبة المنطقة

6- مصيدة التسلل

7- الدفاع عن المواقف الثابتة

تحليل الفردي والجماعي للفريق

### 12- الأسس العلمية للاختبار:

لقد وقع اختيار الباحث على برنامج الدرة فيش كونكت المعروف بإمكانيته في تحليل المقابلات، حيث يضم هذا البرنامج جميع طرق تقييم التي سبق التطرق إليها، وهو من البرامج العالمية المتصدرة في التحليل الحركي وبطريقة عرض المقطع وإعادته على مجموع الأساتذة المحكمين، حيث لم يجد الباحث أي فرق بين بيانات المحكمين وعليه يشير الباحث أن البرنامج

يتميز بصدق وموضوعية وبدقة عالية في عرض وتبطنه المهارة وقدرة استدراكها زائد التدوين في سجل ورقة أكسال.

### 13- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث: النسبة المئوية/المتوسط الحسابي/الانحراف المعياري/اختبار الدلالة (ت)

14- عرض وتحليل نتائج البحث: من خلال فرضيات البحث وطريقة الدلالة الإحصائية

يشير الباحث الى نتائج التجربة ضمن الجداول الموالية:

14-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الضغط الفردي:

الجدول رقم 06: يبين قيمة ت ستودنت ا سوبة والجدولية في اختبار الضغط الفردي لعينة البحث

الدلالة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت ا سوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دال	2.22	0.05	9	7.42	3.66	2.98	17.60	11.70	الناجحة
دال				4.56	2.59	3.13	8.40	11.60	الفاشلة

إن قيمة T المحسوبة فقد بلغت 7.42 للمحاولات الناجحة و4.56 للمحاولات الفاشلة وهما أكبر من T الجدولية المقدرة بـ 2.22 عند مستوى الدلال 0.05، ودرجة الحرية 9، مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي. وهذا راجع إلى تركيز الباحث في البرنامج المقترح على تطوير مهارة الضغط الفردي، من خلال استخدام الأجهزة السمعية البصرية في تحليل هذه المهارة لغرض القضاء على نقاط الضعف التي تتميز بها، وتسهيل تطبيقها ميدانيا من قبل اللاعبين بإيجابية مقارنة مع البرامج التدريبية المعتمدة الأخرى.

## 14-2- عرض وتحليل نتائج اختبار رقابة المنطقة:

الجدول رقم 07: يبين قيمة ت ستيودنت ا سوية والجدولية في اختبار رقابة المنطقة لعينة البحث

الدلالة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت ا سوية	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دال	2.22	0.05	9	6.25	18.35	15.69	40.60	30.50	الناجحة
دال				5.95	3.18	6.98	11.90	24.10	الفاشلة

أن T المحسوبة 6.25 للمحاولات الناجحة و 5.95 للمحاولات الفاشلة وهما أكبر من T الجدولية (2.22) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، وهذا الفرق دال إحصائيا بين المشاهدين ولصالح الاختبارات البعدية. ونفسر هذا بتأكيد الباحث في برنامجه المقترح في تحسين وتطوير مهارة رقابة المنطقة باستخدام الفيديو باعتبارها الركيزة الأساسية لتكوين دفاع قوي.

## 14-3- عرض وتحليل نتائج اختبار رقابة رجل لرجل:

الجدول رقم 08: يبين قيمة ت ستيودنت ا سوية والجدولية في اختبار رقابة رجل لرجل لعينة البحث.

الدلالة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت ا سوية	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دال	2.22	0.05	9	8.62	20.56	19.19	48.10	37.00	الناجحة
دال				6.22	5.90	7.10	14.90	28.00	الفاشلة

أن قيمة T المحسوبة 8.62 للمحاولات الناجحة و 6.22 للمحاولات الفاشلة وهما أكبر من T الجدولية المقدره بـ 2.22 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي. وهذا

راجع إلى إعطاء الباحث أهمية بالغة لهذه المهارة في بناء برنامجه، لغرض الحد من خطورة المهاجمين وبالتالي تحصين الجانب الدفاعي للفريق.

#### 14-4- عرض وتحليل نتائج اختبار المهاجمة وتشيتت الكرة:

الجدول رقم 09: يبين قيمة ت ستودنت ا سوية والجدولية في اختبار المهاجمة وتشيتت الكرة لعينة

##### البحث

الدلالة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت ا سوية	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دال	2.22	0.05	9	4.30	8.21	9.46	36.50	30.70	الناجحة
دال				7.62	4.70	4.21	11.60	20.20	الفاشلة

أن قيمة T المحسوبة 4.30 للمحاولات الناجحة و7.62 للمحاولات الفاشلة وهما أكبر من T الجدولية المقدرة بـ 2.22 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يعني أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي ودال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي. وهذا لتأكيد الباحث على أهمية التطرق لنقاط قوة وضعف مهارة المهاجمة، وتشيتت الكرة أثناء تحليل المباريات من خلال الانتقال من السهل إلى الصعب لغرض تسهيل عملة الاستوعاب

#### 14-5- عرض وتحليل نتائج اختبار اختيار الموقع المناسب:

الجدول رقم 10: يبين قيمة ت ستودنت ا سوية والجدولية في اختبار اختيار الموقع المناسب لعينة

##### البحث

الدلالة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت ا سوية	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دال	2.22	0.05	9	7.86	27.02	24.92	71.20	53.60	الناجحة
دال				6.93	8.17	10.33	21.50	33.40	الفاشلة

أن قيمة T المحسوبة للمحاولات الناجحة 7.86 أما الفاشلة فقيمة T المحسوبة بها قدرت بـ 6.93 وهما أكبر من قيمة T الجدولية (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي وهو دال إحصائيا لصالح الاختبار

البعدي. وهذا راجع إلى أهمية مهارة اختيار الموقع المناسب في تحصين الجانب الدفاعي لأي فريق، وتعتبر وسيلة دفاعية فعالة يتطلب إتقانها لغرض القيام بالدور الدفاعي بشكل إيجابي.

#### 14-6- عرض وتحليل نتائج اختبار مصيدة التسلسل:

الجدول رقم 11: يبين قيمة ت ستبوندت ا سوية والجدولية في اختبار مصيدة التسلسل لعينة

الدالة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	ت ا سوية	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دال	2.22	0.05	9	3.27	1.25	0.70	1.30	0.60	الناجحة
دال				3.25	0.70	1.25	0.40	1.30	الفاشلة

ان قيمة T المحسوبة للمحاولات الناجحة 3.27 أما الفاشلة فقدرت بـ 3.25 وهما أكبر من T الجدولية (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي يوجد بينهما فرق معنوي دال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي. وهذا راجع إلى استخدام الباحث للطريقة التحليلية الحديثة والمتمثلة في الفيديو لغرض تطوير مهارة التسلسل، التي تعتبر سلاح ذو حدين للمدافعين ولذا يتطلب استخدامها بفاعلية لكونها تتطلب الهدوء، الرزانة والتركيز.

#### 14-7- عرض وتحليل نتائج اختبار الدفاع من المواقف الثابتة:

الجدول رقم 12: يبين قيمة ت ستبوندت ا سوية والجدولية في اختبار الدفاع من المواقف الثابتة

الدالة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	ت ا سوية	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
دال	2.22	0.05	9	4.04	2.04	1.32	4.20	2.20	الناجحة
دال				3.97	0.92	0.99	0.80	1.90	الفاشلة

أن قيمة T المحسوبة للمحاولات الناجحة 4.04 أما الفاشلة فبلغت 3.97 وهما أكبر من T الجدولية المقدر بـ 2.22 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي هو فرق معنوي ودال إحصائياً وهو لصالح الاختبار البعدي. ونفسر

هذا بتأكيد الباحث على أهمية الدفاع من المواقع الثانية، في برنامجه التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة لغرض تحسين الجانب الدفاعي للفريق.

**14-8- عرض وتحليل متوسط المعدل الكلي للأخطاء الدفاعية المرتكبة والأهداف التي تلقاها الفريق:**

الجدول رقم (13) يوضح نسبة الأخطاء الدفاعية المرتكبة وعدد الأهداف التي تلقاها الفريق في الاختبارين (القبلي والبعدي)،

عدد الأهداف التي تلقاها الفريق		نسبة متوسط المعدل الكلي للأخطاء الدفاعية المرتكبة	
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
02	07	%21	%56

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة متوسط المعدل الكلي للأخطاء الدفاعية المرتكبة في 3 مباريات (الاختبارات القبليّة) قد بلغت %56، أما في الاختبارات البعدية فقد بلغت نسبة الأخطاء الدفاعية المرتكبة (%21)، أي بمتوسط معدل التحسن بلغ (%35) بين الاختبارين، فيرى الباحث أن نسبة التحسن هذه في تقليص الأخطاء توضح تطور مستوى اللاعبين في الجوانب الدفاعية، ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح بتوظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في تحليل المباريات، وتأكيد الباحث واهتمامه في التشخيص العلمي لنقاط الضعف في الجانب الخططي الدفاعي، والعمل من خلال هذا البرنامج على تقليل هذه الأخطاء باستخدام الوسائط المتعددة (الفيديو والكمبيوتر) التي ساعدت على تحقيق النضج التكتيكي للخطط والمواقف الدفاعية (الفردية والجماعية)، وتطوير الجانب الخططي الدفاعي للفريق بعد جعل العملية التدريبية النظرية منها تطبيقية.

### 15- الاستنتاجات:

مما سبق عرضه في حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التي طبقت عليها الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- من خلال المقابلات الشخصية وخبرة الباحث الميدانية مع عدة فرق ومدربين، توصل إلى أن معظم المدربين يميلون وبدرجة كبيرة إلى أن يبني البرنامج التدريبي لفريقه معتمداً على الخطط الهجومية بدرجة تزيد بنسب عالية عن الخطط الدفاعية، الدرجة يمكن القول معها بأن محتوى الخطة الدفاعية في البرنامج التدريبي لا تكاد تصل إلى نسبة 10% من المحتوى التدريبي الكلي، وهذا في حد ذاته إهمال لنصف الحقيقة في كرة القدم.

2- من خلال نتائج الاختبارات المعرفية الخاصة بالمدربين حول الخطط الدفاعية بلغت نسبة متوسط معدل الإجابات الصحيحة 72%، وهي نسبة توضح كفاءة المدربين ومؤهلاتهم العلمية والمعرفية حول الجوانب المهارية والخططية وخاصة الدفاعية، ولكن نتائج هذه الاختبارات مناقضة تماماً مع ما نشاهده أثناء المباريات من أخطاء اللاعبين والأخطاء الدفاعية المتكررة، فيرجع الباحث ذلك إلى عدم قدرة هؤلاء المدربين على توظيف مؤهلاتهم المعرفية ميدانياً، وهذا ما يثمن مشكلة الباحث في نقص استخدام الطرق والوسائل العلمية الحديثة في تدريب كرة القدم، كاستخدام الوسائل السمعية والبصرية للتحليل العلمي الفني للمباريات في هذا النشاط.

3- من خلال نتائج الاختبارات المعرفية الخاصة باللاعبين حول الخطط الدفاعية، بلغت نسبة متوسط معدل الإجابات الصحيحة 47%، وهي نسبة توضح المستوى المعرفي المتوسط للاعبين أي يوجد نقص من جانب الإعداد الذهني للخطط الدفاعية لدى أغلبية اللاعبين، ويرجع الباحث ذلك إلى الإهمال الواضح في أساليب والطرق العلمية الحديثة، كاستخدام الوسائل السمعية البصرية في تحليل المباريات التي تساعد في تطوير التفكير الخططي والنضج التكتيكي الدفاعي للاعبين.

4- بالنسبة لاختبارات الدراسة الأساسية، والمتمثلة في الاختبارات الخاصة بوسائل تنفيذ الخطط الدفاعية، فهناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية، والاختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية، وهذه الزيادة المعنوية في جميع الاختبارات سواء في المحاولات الناجحة أو الفاشلة كانت عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0,05، مما يدعم بالقول أن البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل المتعددة (الوسائل السمعية البصرية، والكمبيوتر)

تكنولوجيا للتحليل العلمي الفني لمباراة كرة القدم، كان له أثر إيجابي في تحسين وتطوير مهارات اللاعب الدفاعية.

5- بالنسبة للمقارنة بين نسبة الأخطاء الدفاعية المرتكبة وعدد الأهداف التي تلقاها الفريق، عند تحليلنا للمباريات البعدية كانت أقل بكثير مقارنة مع نسبة الأخطاء الدفاعية المرتكبة وعدد الأهداف المسجلة من المنافس عند تحليل المباريات القبلية، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي بالوسائط المتعددة.

### 16- مناقشة فرضيات البحث:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

#### أولاً: مناقشة الفرضية الأولى

والتي يفترض فيها الباحث أن "استخدام التكنولوجيا في تحليل المباريات، يساعد على تحديد نقاط القوة والضعف في تطوير خطط اللعب الدفاعية".

قد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية، فمن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الكشف عن نسب المحاولات الناجحة والفاشلة في جميع الاختبارات الخاصة بوسائل تنفيذ الخطط الدفاعية، أنه قد تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدية) وهو لصالح الاختبار البعدية، كما هي موضحة في الجداول رقم (6، 7، 8، 9، 10، 11، 12) ويرجع الباحث ذلك إلى أهمية استخدام التكنولوجيا في تحليل المباريات، التي تساعد على التشخيص العلمي لنقاط القوة والضعف للتكتيك الدفاعي وتطوير خطط اللاعب الدفاعية حيث يذكر (منصور بلكحل: 2008، ص 240) أن التفكير الخططي يتأثر بالذكاء عند لاعبي كرة القدم، كما توضحه دراسة (طه محمود إسماعيل: 2006) التي تثبت وجود ارتباط طردي بين التفكير الخططي واستخدام الوسائط المتعددة، حيث أن هذه الوسائط تعتبر كتدرب عقلي يساعد على تطوير آليات عمل اللاعبين، وتذكر (نبيلة عباس: 1991) أن الوسيط المتعدد من العوامل التي تؤثر شكلاً إيجابياً على المتعلم، كما يؤكد (أحمد القاي: 1986) أن التعلم يعتمد على مدى ملائمة الوسائل التكنولوجية المتاحة في عملية إيصال المعلومة بين المعلم والمتعلم،

وعليه يستخلص الباحث أن الفرضية الأولى للبحث تحققت وهذا ما يتفق ونتائج الدراسات المشابهة.

### ثانيا: مناقشة الفرضية الثانية

والتي افترض فيها الباحث أن "البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائط المتعددة في تحليل المباريات يؤثر إيجابيا على تطوير التفكير الخططي الدفاعي للاعبي كرة القدم".

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج تحليل الاختبارات الخاصة بوسائل تنفيذ الخطط الدفاعية لعينة البحث، يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (6، 7، 8، 9، 10، 11، 12) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلي والبعدي بوجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وفي جميع الاختبارات، وهذا راجع إلى اهتمام وتركيز الباحث في البرنامج المقترح على تطوير مهارة الضغط الفردي، ومهارة رقابة رجل لرجل، ومهارة المهاجمة وتشتيت الكرة باستخدام الأجهزة السمعية البصرية في تحليل هذه المهارات، لغرض القضاء على نقاط الضعف التي تتميز بها وتسهيل تطبيقها ميدانيا، وهذا للحد من خطورة المهاجمين، وبالتالي تحصين الجانب الدفاعي للفريق للاحظ نتائج الجدول رقم (6، 8، 9)، هذا ما يتفق مع نتائج الدراسة المشابهة (منصور بلكحل) أنه يوجد ارتباط طردي بين التفكير الخططي ومستوى فاعلية الأداء المهاري، وتؤكدته دراسة علي محمد عبد المجيد في وجود ارتباط إيجابي بين التفكير الهجومي وأدائه المهاري.

كما نلاحظ أيضا من خلال نتائج الجداول رقم (7، 10، 11) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث، وهذا الفرق المعنوي لصالح الاختبار البعدي هو أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائط المتعددة من الفيديو والكمبيوتر كوسائل تكنولوجية حديثة للتحليل العلمي الفني لمباراة كرة القدم، كان له أثر إيجابي في تحسين وتطوير المهارات الدفاعية الفردية والجماعية للاعبين، من رقابة المنطقة واختيار الموقع المناسب ومهارة مصيدة التسلل بعد التجربة، باعتبارها مهارات أساسية لتكوين دفاع قوي متماسك ووسائل مهارية مهمة وفعالة لتنفيذ الجانب الدفاعي بشكل

إيجابي وتساعد في تحقيق النضج التكتيكي، وهذا ما تؤكدته الدراسة النظرية لهذا البحث كما جاء به مفتي إبراهيم: (1994، ص 180) أن الدفاع الجيد هو عملية اختيار اللاعب للمكان والموقع والتوقيت المناسب لقطع واستخلاص الكرة ولا يتأتى له ذلك إلا من خلال قراءة اللعب والتمركز بذكاء وحسن قراءة اللعب.

والتحليل الإحصائي أيضا يوضح الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح، والذي استخدم فيه الباحث الطريقة التحليلية الحديثة والمتمثلة في الفيديو، التي أدت إلى تطوير مهارة مصيدة التسلل التي تعتبر كسلاح ذو حدين للمدافعين واستخدام هذه المهارة بطريقة سلبية تؤدي إلى ضعف الفريق في الجانب الدفاعي، فمن خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن العينة حققت تطورا إيجابيا في هذه المهارة بعد التجربة.

مما سبق يستخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائط المتعددة في تحليل المباريات، كان له أثر إيجابي في تطوير وسائل تنفيذ الخطط والمهارات الدفاعية للاعبين، وعليه نقول أن الفرضية الثانية للبحث تحققت وهذا ما يتفق والفصول النظرية ونتائج الدراسات المشابهة.

### ثالثا: مناقشة الفرضية الثالثة

والتي افترض فيها الباحث كالتالي: "دراسة حالات اللعب الهجومية الثابتة للمنافس واحتمالاتها الدفاعية تساعد على ارتكاب أقل أخطاء دفاعية ممكنة خلال المباريات والحد من تلقي الأهداف".

أفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي، في اختبار مهارة الدفاع من المواقف الثابتة كما هي موضحة في الجدول رقم (12)، ونفسر هذا بتأكيد الباحث في برنامجه المقترح على ضرورة تطوير الجانب الدفاعي أثناء قيام الخصم بالضربات الثابتة المباشرة أو الغير المباشرة، لكونها أصبحت عن طريقها تحرز أهداف وتؤكد الإحصائيات أنه أكثر من 40% من الأهداف التي سجلت في البطولات الدولية والعالمية كانت من مواقف هجومية ثابتة، وهذا ما يؤكد على أهمية

مهارة الدفاع من المواقف الثابتة ومدى تأثيرها على نتائج المباريات. (مفتي إبراهيم: 1994، ص 293)

كما نلاحظ من خلال الجدول رقم (13)، تطور مستوى اللاعبين في الخطط الدفاعية، وهذا بتقليص نسبة معدل متوسط الأخطاء الدفاعية المرتكبة بين الاختبارين (القبلي والبعدي) من 56% إلى 21%، فيرى الباحث أن نسبة التحسن في تقليص الأخطاء الدفاعية المرتكبة تتطابق مع نتائج التحصيل الإحصائي للاختبارات السابقة الذكر. كما يوضح الجدول أيضا أن عدد الأهداف التي تلقاها الفريق في 03 مباريات القبلية (7 أهداف) في حين تلقى في 3 مباريات البعدية هدفين (02) فقط وهي نسبة تحسن كبيرة في تلقي الأهداف، فيرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح بتوظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في تحليل مباريات كرة القدم باستخدام الوسائط المتعددة (الفيديو - الكمبيوتر) ساعد على تطوير الجانب الخططي الدفاعي (الفردى، الجماعى) للفريق، وفي تحقيق النضج التكتيكي الدفاعي الذي ساعد على تطوير مستوى اللعب الدفاعي الذي تجلّى في ارتكاب أقل الأخطاء، والحد من تلقي الأهداف بعد تطبيق البرنامج.

وعليه نقول أن الفرضية الثالثة للبحث قد تحققت وهذا ما يتفق والدراسات المشابهة والفصول النظرية.

مما سبق يستخلص الباحث أن تطور وتحسين نتائج كرة القدم مرهون بالطرق التعليمية والتدريبية الحديثة، كالوسائل التكنولوجية التي تلعب دورا أساسيا في توفير مصادر التعليم والتدريب المتعددة، بحيث لا يكون المدرب هو المصدر الوحيد للعملية التدريبية، وإنما تشترك الوسائط المتعددة التي تعتمد على الكمبيوتر، الذي يعتبر أحد أهم وأبرز وسائل تكنولوجيا التعليم والتدريب الحديثة، حيث يستطيع اللاعب التفاعل معها، حيث تمدّه بالتغذية الراجعة الفورية، كما أنها تشد انتباهه من خلال استخدام بعض المثيرات الصوتية والبصرية التي تتفق مع استجابة اللاعب لأهداف وخطط المدرب، وكذلك يعمل الكمبيوتر على تصحيح أخطاء اللاعبين كلا على حده، ويسهم في تسهيل وتبسيط خطط التدريب واختصار الوقت وجعل

العملية التدريبية النظرية منها تطبيقية، مما يساعد على الارتقاء بالعملية التدريبية مقارنة مع البرامج التدريبية الأخرى المعتمدة .

ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة التي تؤكد حقائق هامة وهي كالتالي.

- التغذية الراجعة عن طريق الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)، تسهل على اكتساب المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة القدم بالإضافة لكونها وسيلة مكتملة لطرق التدريب (مفتي إبراهيم: 2001، ص 23).

- بالإضافة إلى دراسة أخرى أكدت أن استخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) أثناء تعلم السباحة الحرة، ساعدت على تطوير مستوى السباحين بشكل ملفت الانتباه وذلك بالقضاء على أخطاء حركات الذراعين والرجلين، والتي أدت إلى تطوير الأداء المهاري للسباحين (صبان محمد: 1996).

#### 17- الاقتراحات:

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

1- يوصي الباحث بتعميم استخدام برامج الوسائط المتعددة (الفيديو والكمبيوتر)، لتحليل المباريات على الفئات الصغرى.

2- كما يوصي الباحث بإجراء دراسات أخرى ببرامج الوسائط المتعددة، لتطوير طرق التدريب على خطط اللعب الأخرى (الهجومية، التكتيكية... إلخ).

3- إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت فيها الدراسة الراهنة.

4- كما يوصي الباحث خدمة لرفع مستوى هذه الرياضة، ومواكبة للتطور العلمي في تدريب كرة القدم بإجراء دراسات تخص ما يلي:

\* التحليل العلمي الفني لمجريات اللعب أثناء المباراة (أو بين شوطيها) بالوسائل التكنولوجية.

\* التحليل العلمي الفني للفريق المنافس مسبقا لوضع طرق لمواجهة فنيا.

- 5- كما يوصي الباحث اهتمام المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة، ومن أهمها الفيديو والكمبيوتر وجهاز الرسم على الحائط نظرا لأهميتها الشديدة للارتقاء بمستوى هذه الرياضة.
- 6- كما نوصي المسؤولين ضرورة إقامة تربصات خاصة بالمدرين، للتعود على كيفية التحليل والتخطيط للمباريات بالوسائل التكنولوجية.
- 7- إجراء المزيد من الدراسات من نفس التخصص على النشاطات الأخرى (كرة اليد، السلة، الطائرة... إلخ).
- 8- يوصي الباحث فتح فروع متخصصة في الوسائط المتعددة في الجامعات والمعاهد، بالإضافة إلى تخصيص قاعات عرض لهذا المجال.

### المصادر و المراجع:

1. شعبان عبد العزيز خليفة. (2006). الاسترجاع الآلي لمعلومات المصغرات الفيلمية. الرياض: دار المريخ للنشر
2. الغريب زاهر. (1999). تكنولوجيا التعليم في نظرة مستقبلية. مصر: ط2 - دار الكتاب الحديث، القاهرة.
3. حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، . مصر: ط1 - دار الطباعة والنشر - الإسكندرية.
4. عبد الحميد شرف. (2000). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. مصر: ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
5. عمار بوحوش محمد ذينيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
6. مفتي إبراهيم. (1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي القاهرة،.
7. نبيل عبد الهادي. (1999). التقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي.: دار وائل للنشر (ط1).
1. Analyse Technico – Tactique defensif en Football.htm. (بلا تاريخ).
2. GLLBERT (N). (Statistique: traduit par JEAN-GRUY SAVARD . (بلا تاريخ). Edition HRWLTEE-Montréal. .
3. SANDERS. D et d'autre. (1984 ) .Les Statistiques. Une approche nouvelle traduction et adaptation: Fransois Allard Michel, Pelletrier .Imprimerie. Louiseville. Montreal.

## إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس

### لدى تلاميذ الطور الثانوي

بحث مسحي يعني التربية البدنية البدنية اجري على تلاميذ الطور الثانوي بولاية وهران

الطالب الباحث: زمالي محمد

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم

#### ملخص

يهدف البحث إلى معرفة مدى مساهمة تدريس المقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس، وافترض الباحث وجود تأثير لهذا النمط من التدريس على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظرا لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (320) تلميذ من مؤسستين مختلفتين، وقد تم اختيارهم عشوائيا من المستويات الثلاث، وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وذلك لغرض تقويم الثقة بالنفس لدى التلاميذ قيد الدراسة واستخدام اختبار الثقة بالنفس، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباط إيجابية بين التدريس بالمقاربة بالكفاءات والثقة بالنفس، ويؤكده الباحث في الأخير على دراسة إسهامات النمط المدروس على مهارات نفسية أخرى.

الكلمات المفتاحية: التدريس بالمقاربة بالكفاءات، الثقة بالنفس، التربية البدنية والرياضية.

**"Proactive approach of teaching competencies and skill of his contribution to the development of self-confidence of students of secondary phase"**

**Search screening means of physical education physical count amounted to make secondary phase state of Oran**

**Summary**

The research aims to determine the competencies approach contribute to teaching on the skill of self-confidence

The researcher assumed that the effect of this mode of teaching the skill of self-confidence count amounted to the secondary level through the practice of physical education and sports. The researcher used the descriptive survey due to the nature of the research, and applied to the study on a sample of (320) pupil from two different institutions, has been selected at random from the three levels, were collected females through the test applied for the purpose of evaluating self-confidence of his students under study and the use of test self-confidence, and has the statistical treatment using the equation of simple correlation (Pearson) to determine correlation.

The results of a concrete and positive correlation between approach of teaching competencies and self-confidence, and recommends a researcher at the recent posts on the study of pattern studied the psychological skills of the other.

**Key words:** approach of teaching competencies, self-esteem, physical education and sports

## 1- مقدمة البحث:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية، وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه، ويحسن من قدراته الفكرية والنفسية والوجدانية ويزود نفسه بالمعارف الرياضية.

وبما أن التربية الرياضية هي جزء من النظام العام الذي يعمل على انتقاء وإعداد أبطال المستقبل، لزم علينا أن نحيط بهذا الجانب الذي لا يزال يكتنفه الغموض. ويتطلب تحسين القدرات البدنية والنفسية والفكرية للفرد، ضرورة استخدام هذا الأخير لقدراته البدنية والنفسية لأقصى حد وأقصى درجة وذلك لمحاولة الحصول على أحسن النتائج الممكنة. (b.cyffers, 1992, p. 45)

ولقد أبحاث التربية البدنية والرياضية اليوم حاجة ماسة وضرورية في مختلف أطوار التعليم، حيث سهرت لها إطارات مؤهلة علميا وتربويا، وكذا المرافق والمنشآت والإمكانات المادية لتنفيذها بشكل ملائم. ولذلك كان لزاما على المدرسين في مجال التربية البدنية والرياضية التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ، حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية. (h.cox, 2005, p. 12)

وقد استخلص إبراهيم عبد ربه أهم مكونات المهارات النفسية، وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحث عربي وأجنبي، واستخلص منها إن أكثر المهارات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي: الاسترخاء، التصور، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، بناء الأهداف، إدارة الضغوط النفسية، الطاقة النفسية. (راتب، 2000، صفحة 22)، وقد تم اختيار مهارة الثقة بالنفس وذلك لاحتياج التلميذ إليها أكثر من باقي المهارات. وعليه تكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة التي تربط بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والثقة بالنفس في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات، وتم اختيار هذه العلاقة بالذات لكي تكون التربية البدنية والرياضية في مقدمة التطور الحالي على المنظومة التربوية، ولا تكون على هامش هذه العصرنة وإظهار غاياتها في الجانب النفسي وبالخصوص في تطوير المهارة النفسية التي تتمثل في الثقة بالنفس، التي يحتاج إليها المراهق في هذه المرحلة من التعليم.

إن دور التربية البدنية والرياضية لا يكمن في ذلك الجانب البدني، وإنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم والمهم في العملية التربوية والتي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، والجانب النفسي الاجتماعي، ومع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية، أضحت من الضروري والمهم التركيز أكثر على نقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي والوجداني.

ويشير محمد العربي شمعون (1996م) أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء - الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي - يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (شمعون، 1996، [فحة 27]

ويضيف محمد حسن أبو عيبة (1986م) أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية، لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات، نظراً لأن هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية. (محمود، 1993، [فحة 13]

وتشير نبيلة أحمد محمود نقلاً عن أسامة راتب (2000م) إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين، وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. (الدين، علم نفس الرياضة " المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد- المقياس، 2004، [فحة 20].

إن تنمية الثقة بالنفس للتلاميذ المتمدرسين، يعمل على ضبط مختلف السلوكيات، وكذا إعطاء أكثر استقلالية في التفكير وبنثقة أكبر. (النبيل، 1987، [فحة 78].

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في " إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي "

## 2- مشكلة البحث:

من خلال ما تقدم سلفاً، جاءت ضرورة دراسة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المتدرسين للطور الثانوي بقصد الإجابة عن التساؤلات التالية:

**السؤال الرئيسي:** هل يؤثر التدريس بالمقاربة بالكفاءات على تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ المتدرسين للطور الثانوي الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية؟

### الأسئلة الفرعية:

1- هل هناك تباين في أبعاد الثقة بالنفس لدى التلاميذ المتدرسين للطور الثانوي ( أولى ثانوي- ثانية- ثالثة) فيما بينهم؟

2- هل هناك فروق جوهريّة بين الذكور و الإناث الممارسين فيما بينهم في أبعاد الثقة بالنفس؟

### 3- أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى معرفة دور التدريس بالمقاربة بالكفاءات في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) ، وذلك من خلال:

### 3-1- الهدف الرئيسي:

- معرفة ما مدى مساهمة التدريس بالمقاربة بالكفاءات في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) الممارسين وغير الممارسين.

### 3-2- الأهداف الفرعية:

3-1-2- دراسة التباين في أبعاد مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المتدرسين للطور الثانوي للسنوات الثلاثة فيما بينهم.

3-2-2- دراسة الفروق في أبعاد مهارة الثقة بالنفس بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات فيما بينهم.

### 4- فرضيات البحث:

### 4-1- الفرضية الرئيسية:

- التدريس بالمقاربة بالكفاءات المحسم عملياً يؤثر في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المتدرسين في الطور الثانوي الممارسين وغير الممارسين.

**4-2- الفرضيات الفرعية:**

4-2-1- يوجد تباين في أبعاد مهارة الثقة بالنفس بين تلاميذ الطور الثانوي للسنوات الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) فيما بينهم.

4-2-2- لا توجد فروق معنوية في أبعاد مهارة الثقة بالنفس بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات للتربية البدنية والرياضية بنمط المقاربة بالكفاءات.

**6- المصطلحات الأساسية للبحث:****6-1- المقاربة بالكفاءات:**

تعتبر المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات امتدادا للمقاربة بالأهداف، وتمحيصا لإطارها المنهجي والعلمي، وتعني الانتقال من منطق التعليم والتلقين إلى منطق التعلم عن طريق الممارسة، والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها ولزوميتها في الحياة اليومية للفرد. وبذلك فهي تجعل من المتعلم محورا أساسيا لها، وتعمل على إشراكه في مسؤوليات القيادة وتنفيذ عملية التعلم.

**التعريف الاطلاحي:** هي اختيار وضعيات تعليمية مستقاة من الحياة في بيئة مشكلات، ترمي عملية التعلم إلى حلها باستعمال المعارف والأدوات الفكرية، وبتسخير المهارات الحركية الضرورية. وبذلك يصبح حل المشكلات (الوضعيات / المشكلة) الأسلوب المعتمد للتعلم الفعال، إذ أنه يتيح الفرقة للتعلم لبناء معارفه (بالمفهوم الواسع) بإدماج المعطيات والحلول الجديدة في مكتسباته وتعلماته، كما أنها تحدد أدوارا متكاملة لكل من المعلم والمتعلم فالمعلم: منشط، ومنظم، ومشجع، ومحفز. والمتعلم: شريك مسؤول عن التعلم ذاته، بحيث يبادر ويساهم في تحديد مساره التعليمي عن طريق الممارسة الفعالة خلال حل المشكلات المطروحة أمامه.

**6-2- الثقة بالنفس:**

اهتمت " روبين فيالي-Robin Sivealy " في بناء نموذجها للثقة بالنفس في المجال الرياضي على عدة نظريات، وفي ضوء هذه النظريات عرفت الثقة (Confiance en Soi) بأنها «درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة». (الدين، 2004، [صفحة 31])

**التعريف الاطلاحي:** تعرف بأنها «خا»ية ثابتة نسبيا ومكونة من درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي، والتفاؤل، والاعتقاد بأنك في تحكم وسيطرة، وتحكم مدرك مع امتلاك المهارات والقدرات للنجاح، وكفاءة مدركة». (bohain, 1985, p. 29)

**6-3- التربية البدنية والرياضية:**

لقد كثرت المفاهيم حول التربية البدنية والرياضية وتعددت، لكن أكثر هذه المفاهيم تداولاً نوجزها فيما يلي: إن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسماً وعقلاً وخلقاً، وجعله قادراً على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه. (مهنا، 1987، [فحة 46])

وتعرف أيضاً بأنها «جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل». (الخولي، 1990، [فحة 18])

**التعريف الاطلاحي:** التربية البدنية والرياضية [إلا]حاً أوسع، وهو في مفهومه أقرب إلى مفهوم حقل التربية الواسع، وجزء متمم له، لأن التربية البدنية تهدف إلى بناء الفرد بصورة شاملة وليس بناء البدن فقط، وتهدف أيضاً للول إلى التربية العامة عن طريق استعمال البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة، ومعنى هذا تربية الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً عن طريق نشاط رياضي منظم.

#### 7- الدراسات المشابهة:

#### 7-1- دراسات تناولت التدريس بالمقاربة بالكفاءات:

**7-1-1- دراسة عبد القادر بن يونس 2010:** بحيث أسفرت الدراسة أن للمقاربة بالكفاءات دور في تنمية مختلف الصفات النفسية والتخلص من بعض المشكلات النفسية، وهذا من خلال المستويات الثلاث التي تركز عليها وهي الجانب المعرفي والجانب الوجداني والجانب الحسي الحركي، كما استنتج أن هذه التطورات التي تحدث للمراهق تظهر بعد الكفاءة الختامية لكل مستوى. (يونس، 2010)

**7-1-2- دراسة زين الدين بوعامر 2008:** والتي تهدف إلى إظهار أهمية التدريس بالمقاربة بالكفاءات في عدة جوانب نفسية وحركية ومعرفية عند مختلف الأطوار التعليمية، وخلصت هذه الدراسة إلى وجوب التركيز على تطوير هذا النمط من التدريس، وهذا لما له من أهمية بالغة في تكوين التلميذ وإعداده للحياة، كما أوضح الباحث بضرورة دراسة أهمية التدريس بالمقاربة بالكفاءات في مختلف النواحي النفسية والوجدانية والحسية الحركية. (بوعامر، 2008)

### 7-2- دراسات تناولت مهارة الثقة بالنفس:

**7-2-1- دراسة محمد العربي شمعون 1996:** بحيث أسفرت نتيجتها أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء - الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي - يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (بوعلاق، 1999، [صفحة 27])

**7-2-2- دراسة محمد حسن أبو عيبة 1987:** بحيث استنتجت أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية، لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق المستويات، نظراً لأن هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية. (مهنا، 1987، [صفحة 32])

**7-2-3- دراسة نبيلة احمد محمود 2000:** كانت أهم ما استنتجت أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي، نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. (محمود، 1993، [صفحة 112]). إن تنمية الثقة بالنفس للتلاميذ المتدربين يعمل على ضبط مختلف السلوكيات، وكذا إعطاء أكثر استقلالية في التفكير وثقة أكبر. (النبيل، 1987، [صفحة 78])

### 7-3- التعليق على الدراسات المشابهة :

من خلال الدراسات السابقة والبحوث المشابهة، توصل الباحث إلى معرفة جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسات، ونظراً لقلّة الدراسات التي تناولت التدريس بالمقاربة بالكفاءات في المجال الرياضي مقارنة بالدراسات التي تناولت البعض من أنماط التدريس الأخرى.

كما تم الاستفادة من الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس بشكل مباشر أو غير مباشر، قام الباحث بتصنيف هذه الدراسات إلى قسمين:  
أولاً: دراسات تناولت التدريس بالمقاربة بالكفاءات.  
ثانياً: دراسات تناولت الثقة بالنفس.

ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في عدة جوانب منها بناء الأدوات، المعالجة الإحصائية المستعملة، المنهج المستعمل وأهم النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسات... كانت الدراسات التي تناولت التدريس بالمقاربة بالكفاءات ومهارة الثقة بالنفس عند تلاميذ الطور الثانوي شبه منعدمة، مع العلم أن مرحلة التعليم الثانوي مرحلة جد حساسة في بناء وتكوين شخصية التلميذ المراهق، إرتقى الباحث أولية دراسة علاقة التدريس بالمقاربة بالكفاءات بالثقة بالنفس عند التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي بمستوياته الثلاثة (أولى - ثانية - ثالثة ثانوي).

#### 8- منهج البحث:

- لقد انتهج الباحث في دراسته المنهج الوصفي (دراسة مسحية)، وهذا لملائمته لنوع الدراسة ونوع المشكل المطروح.

#### 8-1- مجتمع البحث:

- يتكون مجتمع البحث الأقليمي من 1271 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### 8-2- عينة البحث:

- تتألف عينة البحث من 150 تلميذ و120 تلميذة من الممارسين، وتمثلت في تلاميذ الطور الثانوي للمستويات الثلاثة ( سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة )، كما شملت العينة أيضا على 25 تلميذ و25 تلميذة من غير الممارسين ( المعفيين ) وتم اختيارها بالطريقة العشوائية وبنسبة سير بلغت 25.17% من المجتمع الأقليمي.

جدول رقم (1) يوضح عينة البحث و موافاته (ممارسين وغير ممارسين)

المؤسسة	المستوى	ذكور	إناث	المجموع
ثانوية قادي مرياح وهران	سنة أولى ممارسين	25	20	45
	سنة ثانية ممارسين	25	20	45
	سنة ثالثة ممارسين	25	20	45
	غير ممارسين	25		25
	المجموع			160
ثانوية وادي تليلات وهران	سنة أولى ممارسين	25	20	45
	سنة ثانية ممارسين	25	20	45
	سنة ثالثة ممارسين	25	20	45
	غير ممارسين	25		25
	المجموع			160
المجموع الكلي				320

8-3- مجلات البحث:

8-3-1- المجال المكاني:

- أجري الاختبار في قاعات الثانويات، قادي مرياح و ثانوية وادي تليلات.

8-3-2- المجال الزمني:

- استمرت فترة العمل من يوم 2010/11/14 حتى يوم 2010/11/28 وهو تاريخ إجراء التجربة الاستطلاعية، وتلتها الاختبارات الرئيسية بتاريخ: من 2011/01/02 إلى 2011/06/05. ثم شرع الباحث في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها وتحليلها واستخلاص النتائج النهائية.

8-3-3- المجال البشري:

- اشتمل مجتمع عينة البحث على 320 تلميذ وتلميذة، 270 من الممارسين و50 من غير الممارسين ( المعفين ) يمثلون الثانويتين التاليتين:

\* ثانوية قاصدي مرباح: 75 تلميذ و60 تلميذة من الممارسين و25 من المعفيين يمثلون الجنسين.

\* ثانوية وادي تليلات: 75 تلميذ و60 تلميذة من الممارسين و25 من المعفيين يمثلون الجنسين.

#### 8-4- أدوات البحث:

- لغرض دراسة موضوع إسهامات التدريس بالمقاربة بالكفاءات على مهارة الثقة بالنفس، استخدم الباحث مقياس أو اختبار الثقة بالنفس هذا الاختبار الممته "كاريسيا لوفينيش" (karicia lo vinich) في كتابها "متى نثق بأنفسنا" (1996) لقياس الثقة بالنفس (جابر، 1996، صفحة 112)

جدول رقم (2) يوضح توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد المقياس

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
الثقة بالنفس في الحياة اليومية والدراسية بصفة عامة	19 - 7 - 1	13	4
إسهام تدريس المقاربة بالكفاءات في مهارة الثقة بالنفس	20 - 14 - 2	8	4
الثقة بالنفس في ميدان التربية البدنية والرياضية	15 - 9 - 3	21	4
علاقة المستوى الدراسي بالثقة بالنفس	4 - 10 - 16 - 22	—	4
مدى تأثير الجنس في الثقة بالنفس	17 - 5	23 - 11	4
واقعية الانجاز الرياضي	18 - 12	24 - 6	4

ويتضمن الاختبار 24 عبارة، وكل عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة (6) تمثله أربع (4) عبارات، ويقوم التلميذ بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق

علي بدرجة كبيرا جدا - تنطبق علي بدرجة كبيرة - درجة متوسطة - بدرجة قليلة -  
بدرجة قليلة جدا - لا تنطبق علي تماما).

جدول رقم (3) يوضح درجات العبارات الموجهة والسالبة

الأداء	العبارات الموجهة	العبارات السالبة
تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	6	1
تنطبق علي بدرجة كبيرة	5	2
تنطبق علي بدرجة متوسطة	4	3
تنطبق علي بدرجة قليلة	3	4
تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	2	5
لا تنطبق علي تماما	1	6

ويتم جمع درجات كل بعد على حدا، وكلما اقتربت درجة التلميذ من الدرجة العظمى وقدرها 24 درجة في كل بعد، كلما دل ذلك على تميزه بالخلافة التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على الخلافة التي يقيسها هذا البعد.

#### 8-5- المعاملات العلمية للاختبار:

لغرض التأكد من مصداقية مقياس الثقة بالنفس، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها 20 تلميذ، وبعد أسبوعين أعيد تطبيق مقياس الثقة بالنفس على نفس أفراد العينة الأولى، وكان هدف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى تناسب مقياس الثقة بالنفس لعينة البحث.
- التدريب على طرق القياس والتسجيل والتصحيح وتفريع البيانات.
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها وتجنبها.
- إبراز الأسس العلمية للاختبار ومدى للاحته (الصدق، الثبات، الموضوعية) بحيث أنه كانت النتائج كالآتي:

## 8-6- الأسس العلمية للاختبار:

**1- الثبات:** وقد قام الباحث بإجراء الاختبار الأول على عينة من مجتمع البحث وقوامها 20 تلميذا. بتاريخ 2010/11/14 وأعيد نفس الاختبار وتحت نفس الظروف يوم 2010/11/28، كما قام الباحث باستخدام معامل الارتباط " لسبيرمان " (الرتب)، وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية من الأبعاد التي يحتويها الاختبار، وتراوح هذه المعاملات بين 0,65 و 0,91 عند تطبيقه على عينات متعددة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

**2- الصدق:** يعد الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها، ولغرض التأكد من [مدق] اختبار المهارات النفسية استخدام الباحث طريقتين: [مدق] المحتوى - الصدق الذاتي.

أ- [مدق] المحتوى: وذلك بعرضه على عدة أساتذة ودكاترة متخصصين في التدريس، والبحث العلمي وفي علم النفس

ب- الصدق الذاتي: والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (بوحوش، 1955، [مدق] فحة 45)، وتبين أن اختبار الثقة بالنفس بعد النتائج المتحصل عليها يمتاز بصدق ذاتي عالي. تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المتشابهة (جابر، 1996، [مدق] فحة 112)

**3- الموضوعية:** يتمتع اختبار الثقة بالنفس بالسهولة والوضوح، كما انه غير قابل للتخمين أو التقويم الذاتي، كما استخدم هذا الاختبار في العديد من الدول العربية على عينات متعددة من الرياضيين في سن يتراوح ما بين 15-18 وفي أنشطة رياضية متعددة.

جدول رقم (4) يوضح [مدق] وثبات اختبار الثقة بالنفس

معامل الثبات	معامل الصدق	حجم العينة	الأبعاد
0,74	0,86	20	1- الثقة بالنفس في الحياة اليومية والدراسية بصفة عامة

0,81	0,90	20	2- إسهام تدريس المقاربة بالكفاءات في مهارة الثقة بالنفس
0,89	0,94	20	3- الثقة بالنفس في ميدان التربية البدنية والرياضية
0,94	0,96	20	4- علاقة المستوى الدراسي بالثقة بالنفس
0,86	0,88	20	5- مدى تأثير الجنس في الثقة بالنفس
0,90	0,94	20	6- إسهام البيئة في بناء الثقة بالنفس

8-7- متغيرات البحث: المتغير المستقل: التدريس بالمقاربة بالكفاءات المتغير التابع: الثقة بالنفس

8-8- المعالجات الإحصائية المستعملة: (رضوان، 2002، □ فحة 225) تتضمن خطة المعالجات الإحصائية مايلي:

- 1- المتوسط الحسابي: نلس (السيد، 1979، صفحة 683)
- 2- الانحراف المعياري: ع (عدس، 1999، صفحة 145)
- 3- اختبار تحليل التباين (F) (حلمي، 1993، صفحة 112)
- 4- تحليل ستيودنت "T.test de student"

9- عرض ومناقشة النتائج:

1- الفرضية الأولى: التدريس بالمقاربة بالكفاءات الجسم عمليا يؤثر في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المتدربين في الطور الثانوي الممارسين وغير الممارسين. واعتمدت الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- تحليل ستيودنت.

## 1-1- تحليل نتائج

الجدول رقم (5) أعلاه، والذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين في بعد الثقة بالنفس

ذكور غير ممارسين	ذكور ممارسين	
15.16	17.46	س
375	2612	مج س
25	150	ن
4.18	3.98	ع
2.64		ت. المحسوبة
1.96		ت. الجدولية
0.05		مستوى الدلالة

ما يبرز لنا من خلال المعالجة الإحصائية لمحتويات الجدول (5) أن هناك فرق دال إحصائيا بين العينتين في بعد الثقة بالنفس لصالح الذكور الممارسين، وهذه النتيجة يعزبها الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية بنمط المقارنة بالكفاءات تساعد على تطور الأداء وتميز حركات التلاميذ بالانسيابية والقوة والسرعة، وبدل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء، وبالتالي تزداد مهارة الثقة بالنفس عند هؤلاء التلاميذ.

الجدول رقم (06) أعلاه، والذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد الثقة بالنفس

إناث غير ممارسات	إناث ممارسات	
15.16	16.95	س
367	2035	مج س
25	120	ن
4.18	3.75	ع
2.12		ت. المحسوبة

1.96	ت. الجدولية
0.05	مستوى الدلالة

ما يبرز لنا أن هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين لصالح الإناث الممارسات للتربية البدنية والرياضية، وهذه النتيجة يعزوها الباحث إلى أن ممارسة التربية البدنية بنمط المقاربة بالكفاءات تساعد على تطور الأداء وتميز حركات التلميذات بالانسيابية والقوة والسرعة، وبدل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء، وبالتالي تزداد مهارة الثقة بالنفس عند التلميذات وهنا يظهر أثر ممارسة التربية البدنية بنمط المقاربة بالكفاءات في تنمية الثقة بالنفس عند الممارسات مقارنة بالمعفيات.

**2- الفرضية الثانية:** يوجد تباين في أبعاد مهارة الثقة بالنفس بين تلاميذ الطور الثانوي للسنوات الثلاثة (الأولى- الثانية- الثالثة) فيما بينهم. وقد اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- اختبار تحليل التباين.

الجدول رقم (7) يبين دلالة الفروق في المتوسطات لدى المستويات الثلاثة (أولى- ثانية- ثالثة) ذكور في بعد الثقة بالنفس (علاقة المستوى الدراسي بالثقة بالنفس- ذكور-)

السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	
50	50	50	ن
881	867	864	مج س
17,76	17,34	17,28	س'
16542	15565	15852	مج س <sup>2</sup>
150			مج ن
3,42			التباين بين المجموعات
15,13			التباين داخل المجموعات
4,42			ف. المحسوبة
3,06			ف. الجدولية
0,05			مستوى الدلالة

يتضح من خلال الجدول أعلاه، والذي يمثل علاقة المستوى الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ذكور (الأول- الثاني- الثالث) في بعد الثقة بالنفس ما يلي:

من خلال المعالجة الإحصائية يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائياً في بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ، وهذا لصالح تلاميذ المستوى النهائي (السنة الثالثة)، مما يدل على أن تلاميذ السنة الثالثة متفوقين على تلاميذ السنة الأولى وعلى تلاميذ السنة الثانية وذلك في بعد الثقة بالنفس، وهذا ما يعزیه الباحث إلى أن سنوات الممارسة المستمرة تعمل على تطوير مهارة الثقة بالنفس وذلك من خلال تعرض تلاميذ المستوى النهائي إلى المواقف الحرجة والمقلقة في المنافسات الرياضية والتدريبات وهذا ما جعلهم أكثر ثقة في أنفسهم مقارنة بالآخرين.

**3- الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق معنوية في أبعاد مهارة الثقة بالنفس بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات للتربية البدنية والرياضية بنمط المقارنة بالكفاءات.

بحيث تم الاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - تحليل ستيودنت

الجدول رقم (8) يبين دلالة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس.

إناث ممارسات	ذكور ممارسين	
120	150	ن
16,95	17,46	س
3,75	3,98	ع
1,06		ت. المحسوبة
1,96		ت. الجدولية
0,05		مستوى الدلالة

يتضح من الجدول رقم (8) أعلاه، والذي يبين المقارنة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى التلاميذ الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس ما يلي:

من خلال المعالجة الإحصائية تبين انه لا يوجد فرق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في بعد الثقة بالنفس، وهذا ما يعزبه الباحث إلى أن بعد الثقة بالنفس يتأثر أكثر بعامل الممارسة والتجربة و سنوات النجاح والتدريب، أما الجنس فلا يؤثر في ذلك وإلا لكان كل الإناث الممارسين للتربية البدنية بنمط المقاربة بالكفاءات لا يملكون الثقة اللازمة.

#### 10- الاستنتاجات:

في حدود ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين من الجنسين في بعد الثقة بالنفس لصالح التلاميذ الممارسين. وهذا يتضح من خلال تفوق التلاميذ المتمدرسين الممارسين للتربية البدنية والرياضة بنمط المقاربة بالكفاءات (من الجنسين) على التلاميذ غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس.

2- هناك فروق دالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس بين التلاميذ الذكور الممارسين للمستويات الثلاثة (أولى - ثانية - ثالثة ثانوي)، وهذا يتضح من خلال تفوق تلاميذ المستوى الثالث على تلاميذ المستوى الثاني والمستوى الأول في بعد الثقة بالنفس، أي أن هناك تباين في البعد السالف الذكر لصالح السنة الثالثة ثانوي، ومن خلال المعالجة الإحصائية للجدول (7) تم تأكيد أن الفرضية الثانية تحققت.

3- لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور الممارسين والإناث الممارسين في بعد الثقة بالنفس.

#### 11- مناقشة الفرضيات:

أولا : فيما يتعلق بالفرضية الأولى والتي توقع الباحث من خلالها أن التدريس بالمقاربة بالكفاءات الجسم عمليا يؤثر في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين وغير الممارسين.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية، والتي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين من الجنسين في مهارة الثقة بالنفس لصالح التلاميذ الممارسين من الجنسين. نستنتج أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي يتميزون بدرجة عالية في أبعاد مهارة الثقة بالنفس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عبد القادر بن يونس 2010، بحيث أسفرت الدراسة أن للمقاربة بالكفاءات دور في تنمية مختلف الصفات النفسية والتخلص من بعض المشكلات النفسية، وبذلك تعزيز لدور ممارسة التربة البدنية والرياضية بالمقاربة بالكفاءات ودورها في تنمية الثقة بالنفس وهذا من خلال المستويات الثلاث التي تركز عليها وهي الجانب المعرفي والجانب الوجداني والجانب الحسي الحركي، كما استنتج أن هذه التطورات التي تحدث للمراهق تظهر بعد الكفاءة الختامية لكل مستوى. (يونس، 2010)

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته دراسة زين الدين بوعامر 2008، والتي تشير إلى أهمية التدريس بالمقاربة بالكفاءات في عدة جوانب نفسية وحركية ومعرفية عند مختلف الأطوار التعليمية ومنها الثقة بالنفس في الشق النفسي. (بوعامر، 2008)

ومن خلال المناقشة السابقة، يتضح لنا تفسير الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن التدريس بالمقاربة بالكفاءات المجسم عمليا يؤثر في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي. وبالتالي تحقق الفرضية الأولى التي يثبتها الجدول (5) الذي يبين دلالة الفروق لدى الذكور الممارسين وغير الممارسين في مهارة الثقة في النفس، والجدول (6) الذي يبين دلالة الفروق لدى الإناث الممارسات وغير الممارسات في مهارة الثقة بالنفس.

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرضية الأولى للبحث، والتي تنص على أن التدريس بالمقاربة بالكفاءات المجسم عمليا يؤثر في تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين وغير الممارسين.

ثانيا: فيما يتعلق بالفرضية الثانية والتي توقع الباحث من خلالها وجود تباين في أبعاد مهارة الثقة بالنفس بين تلاميذ الطور الثانوي للسنوات الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة) فيما بينهم. ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية. والتي تشير إلى وجود تباين في أبعاد الثقة بالنفس بين تلاميذ المستويات الثلاثة.

هناك تباين في أبعاد الثقة بالنفس بين تلاميذ المستويات الثلاثة (الأولى - الثانية - الثالثة).

وتوافق هذه النتائج مع دراسة نبيلة أحمد محمود 2000 حيث تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لتلاميذ المرحلة الثانوية في أبعاد الثقة بالنفس (محمود،

(1993). ودراسة محمد حسن أبو عبية 1987 حيث يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لتلاميذ المرحلة الثانوية في أبعاد الثقة بالنفس (مهنا، 1987).

بحيث توصل كلا منهما إلى نتيجة مشتركة ألا وهي: وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الثلاثة للتلاميذ في أبعاد الثقة بالنفس.

ويرجع تفسير هذه النتائج إلى عامل الخبرة السابقة، فتلاميذ السنة الثالثة أكثر ممارسة للتربية البدنية بمنهج المقاربة بالكفاءات وأكثر خبرة من غيرهم مما أكسبهم ثقة بأنفسهم، وكذلك من خلال تعرض تلاميذ المستوى النهائي إلى المواقف الحرجة والمقلقة في المنافسات الرياضية والتدريبات، وهذا ما جعلهم أكثر ثقة في أنفسهم مقارنة بالآخرين.

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا أن الفرضية الثانية التي تنص على "وجود تباين في أبعاد الثقة بالنفس بين تلاميذ المستويات الثلاثة فيما بينهم وتلميذات المستويات الثلاثة فيما بينهم" قد تحققت وهذا ما تثبته المعالجة الإحصائية للجدول (7).

ثالثاً: فيما يتعلق بالفرضية الثالثة والتي توقع من خلالها الباحث أنه لا يوجد فروق معنوية في أبعاد الثقة بالنفس بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات. ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية- الجدول (8)- نستنتج أنه لا يوجد فروق معنوية بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات، وهذا يتوافق مع دراسة نبيلة احمد محمود (محمود، 1993) الذي أرجعته إلى أن ممارستهم للتربية البدنية والرياضية أكسبتهم الثقة بالنفس ولم يؤثر الجنس في مختلف أبعاد الثقة بالنفس.

أما دراسة محمد العربي شمعون 1996 الذي لم يجد الفرق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات في مختلف المهارات النفسية و التي من بينها الثقة بالنفس. (شمعون، 1996)

أما ما يعزیه الباحث إلى أن بعد الثقة بالنفس يتأثر أكثر بعامل الممارسة والتجربة وسنوات النجاح والتدريب، أما الجنس فلا يؤثر في ذلك وإلا لكان كل الإناث الممارسين للتربية البدنية بنمط المقاربة بالكفاءات لا يملكون الثقة اللازمة. وعلى أساس ذلك فإن الفرضية الثالثة التي توقع الباحث أنه لا يوجد فروق معنوية في أبعاد الثقة بالنفس بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات يمكننا القول أنها تحققت.

## 12- التوصيات:

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصل إليها بما يلي:

- 1- زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة الثقة بالنفس وأهمية التأكيد انه كلما أمكن التدريب على هذه المهارة النفسية كلما كان ذلك أفضل.
- 2- اعتماد "استخبار الثقة بالنفس" لقياس هذه المهارة النفسية في المجال التربوي والرياضي.
- 3- زيادة اهتمام المسؤولين في الثانويات بالممارسة الرياضية و خاصة عند الإناث.
- 4- ضرورة الاهتمام بتطبيق المقاربة بالكفاءات أثناء تسيير برامج التربية البدنية والرياضية.
- 5- ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير الثقة بالنفس عند تلاميذ الطور الثانوي، بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم لاعتبارها احد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- 6- إجراء دراسات أخرى مشابهة لدى تلاميذ الأطوار التعليمية الأخرى.

### قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية - تطبيقات ف المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- حمد نصر الدين رضوان. (2002). الإحصاء الواسع في التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- دقي نور الدين. (2004). علم النفس الرياضية المفاهيم النظرية - التوجيه الإرشاد- المقياس. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 4- عبد الرحمن عدس. (1999). مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس. تونس: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 5- عبد القادر حلمي. (1993). مدخل إلى الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 6- فؤاد البهي السيد. (1979). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- فايز مهنا. (1987). التربية الرياضية الحديثة . دمشق سوريا: دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر.
- 8- كاريسيا لوفينيش ( ترجمة احمد عبد العزيز سلامة و د. جابر عبد الحميد جابر). (1996). متى نثق بانفسنا . القاهرة : دار النهضة العربية.
- 9- محمد الحمامي وأمين الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
- 11- محمد بوعلاق. (1999). الهدف الإجرائي تمييزه وإيادته . البليدة : قصر الكتاب.
- 12- محمد محمود الذنياب عمار بوحوش. (1955). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

13- محمود السيد ابو النبيل. (1987). الاحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي. بيروت: دار النهضة العربية.

14- نبيلة احمد محمود. (1993). المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية. القاهرة: المجلة العلمية للتربية البدنية.

#### قائمة المراجع باللغة الأجنبية

15-b.cyffers, p. e. (1992). *statistiques appliquées aux activités physiques et sportives*. paris: publication insep.

16- bohain, y. v. (1985). *Initiation à la course du 100 m au 100 km* . paris: edition vigot.

17- h.cox, r. (2005). *psychologie du sport*. bruxelles: eition deboeck université.

## الإدراك الحسي - حركي بالمسافة والزمن وعلاقته بدقة الضرب الساحق

### في الكرة الطائرة

بمّح مسحي أجمري على عبي الفرق الرياضة المدرسية للكرة الطائرة لبعض ثانويات الغرب الجزائري

أ. دحو بن يوسف

أ.د. بومسجد عبد القادر

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم - الجزائر

#### ملخ

يهدف البمّح إلى معرفة العلاقة بين الإدراك الحسي - حركي للمسافة والزمن بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وفترض الباحث وجود علاقة إرتباط دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي - حركي للمسافة والزمن بدقة أداء مهارة الضرب الساحق، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية لملائمته لطبيعة البمّح، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (25) لاعبا من أصل (50) لاعب من بعض الفرق الرياضة المدرسية لثانويات الغرب الجزائري تخصم □ الكرة الطائرة للعام الدراسي (2011/ 2012)، وبذلك تكون قد تمثلت عينة البمّح ب (50%) من المجتمع الأصلي، وتم إختيار العينة عمديا لتتطابق مواصفتهم الجسمية ويجيدون إستعمال الضرب الساحق، وتم إستخدام إختبارات الإدراك الحسي - حركي للمسافة والزمن وإختبار دقة مهارة الضرب الساحق، لتحليل النتائج إستخدم الباحث معامل الإرتباط بيرسون (pearson) لقياس معنوية الإرتباط.

أسفرت النتائج على وجود علاقة إرتباط إيجابية بين الإدراك الحسي - حركي للمسافة والزمن بدقة مهارة الضرب الساحق، ويوصي الباحث بضرورة دراسة متغيرات أخرى لها علاقة بدقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

-الكلمات المفتاحية: الإدراك الحسي حركي - المسافة والزمن - الدقة - الضرب الساحق - الكرة الطائرة

**"Perceptual – distance du moteur et du temps et de ses relations avec  
précision battre compétences écrasante de volley-ball"**

- La recherche préalable sur les équipes sportives scolaires pour les joueurs de  
volley-ball pendant un certain école secondaire de l'ouest de l'Algérie –

Mr : **Dahou BenYoucef\***

**Pr. Boumesjed Abdelkader**

Institut des sciences et techniques des activités physiques et Sportive Université  
de **Mostaganem – Algeria –**

**Résumé**

La recherche vise à déterminer la relation entre la perception – moteur de la distance et du temps des compétences des performances avec précision battre écrasante de volley-ball, et a assumé chercheur corrélation statistiquement significative entre la perception – moteur de la distance et du temps des compétences des performances avec précision battre écrasante, le chercheur a utilisé la méthode d'enquête de leur aptitude à la nature de la recherche, et appliquée étude sur un échantillon de (25) joueurs sur (50) joueurs de certaines équipes sportives scolaires pour les écoles secondaires à l'ouest de l'Algérie alloué au volley-ball pour l'année universitaire (2011/2012) et a donc été l'échantillon de l'étude B (50%) de la communauté d'origine, ont été sélectionnés intentionnel pour correspondre à la Moasfthm échantillon physique et compétent dans l'utilisation des coups écrasants, des tests ont été utilisés perceptif – distance du moteur, l'heure et vérifier l'exactitude de la compétence de battre écrasante, d'analyser les résultats, le chercheur utilisé Pearson coefficient de corrélation (Pearson) pour mesurer la corrélation significative.

Les résultats sur l'existence d'une corrélation positive entre la perception réaction – moteur de la distance et le temps avec précision battre compétences écrasante, et chercheur recommande la nécessité d'étudier d'autres variables connexes précision battant compétences écrasante de volley-ball.

- **les Mots-clés:** perceptual-moteur \_ distance et de temps\_ la précision\_ le smach\_Volley-Ball.

## مقدمة البحث:

تعتبر أعضاء الحس هي وسائل الاتصال بين الكائن الحي وبيئته؛ وكلما قامت هذه الوسائل بوظيفتها بطريقة متقنة أمكن للفرد أن يتكيف ويتفاعل مع بيئته تفاعلاً سليماً؛ ولا تخلو عملية من العمليات النفسية كالتعليم والتفكير وما إلى ذلك من الخبرات الحسية التي تصل عن طريق الحواس المختلفة (علاوي، 1967، صفحة 384)، ويمثل الإدراك الحس حركي أهم الوظائف النفسية التي تسهم في استيعاب واكتساب وتنمية العادات الحركية بصفة عامة والمهارات الرياضية بصفة خاصة (راجع، 1977، صفحة 180)، حيث يشير سنجر 1975 إلى أنه القدرة على الإحساس بوضع الجسم في المكان وعلاقة أجزائه بعضها ببعض (محمد، 1982، صفحة 71)، وتزيد ارتفاع دقة المدركات الحس حركية من مقدرة الفرد على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ أو لأجزائه بالنسبة لبعضها البعض، بالإضافة إلى أنه يسمح بادراك لحركات السلبية والإيجابية والإحساس بالوضع وبالمقاومة وبالثقل وبتوافق الحركات. ويتضمن الإدراك تفسير وتحديد للإحساسات المنبعثة من المؤثرات الحسية، ويختلف الأمر فيما بين الأفراد في إدراك الشيء الواحد نتيجة لعملية التحام الخبرات السابقة بالخبرات الجديدة (Singer, 1975, p. 118).

كما ترتبط الكرة الطائرة بالعديد من المدركات التي يمكن تنميتها وتطويرها في أثناء عملية التعلم، ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة وبالزمن وبالمكان بالإضافة إلى إدراك الإحساس بالكرة، أو يتأسس الإدراك الأمثل على دقة التحكم في الكرة، وهذا الإدراك يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها، ويرتبط بذلك دقة إدراك وزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وسرعة وارتفاع التميرية وما إلى ذلك مما يسمح للاعب عند القيام بمهارات الكرة الطائرة (تمرير، إرسال، ضرب ساحق، صد، دفاع) من تحديد مكان التميرية وكذلك ارتفاعها وسرعتها وقوتها. (Scott M, 1955, p. 218)

## مشكلة البحث:

إن الإعداد النفسي يعتبر عملية تربوية تلعب دوراً هاماً في نجاح اللاعب أو الفريق، وأضحى من الضروري والمهم التركيز على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد، فمن

معتقدات علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية هي محددات للأداء الرياضي. وتعتبر العمليات العقلية من أهم الموضوعات الحديثة التي تلعب دورا كبيرا في مجال علم النفس الرياضي، وذلك لتأثيرها الكبير في سلوك اللاعب الحركي وإنفعالاته وإستجاباته خلال ممارسة النشاط الرياضي، لإعتمادها على الإحساس والإدراك، والتصور والتفكير، فحين يستهدف الواجب الحركي لعبة كرة الطائرة فهي إحدة الألعاب الجماعية، وتتكون من مجموعة من المهارات الأساسية مثل مهارة الضرب الساحق التي تتميز بقدرة عالية على إحراز النقاط وقوة وسرعة في الأداء (المتغير البايوميكانيكي)، ولكي يؤدي لاعب كرة الطائرة هذه المهارة يجب عليه إتقان الحركات الفنية الأساسية للعبة (مكانيكية، المهارة)، وحركات اللاعب في الفراغ مما يتطلب تميز اللاعب في الإدراك الحسي حركي (إسماعيل, محمد عبد الرحيم، 1983، صفحة 3)، وبما أن التربية الرياضية هي جزء من النظام العام الذي يعمل على إتقان وإعداد أبطال المستقبل، لزم علينا أن نحيط بهذا الجانب ذلك من خلال فرق الرياضة المدرسية تخصص الكرة الطائرة، وقد لاحظ الباحث أن الكثير من المتعلمين لمهارة الضرب الساحق أن غالبية الأخطاء التي يرتكبونها ناتجة عن تقدير المسافة والزمن سواء في الارتقاء أو في الطيران مما ينتج عنها عدم إكمال الحركة بمداه ومسارها الحركي، وكذلك الحال عند تقدير التوازن وبالتالي فقدان درجات من مستوى الأداء المهاري.

ولهذا حاول الباحث الربط بين اختبارات الإدراك الحس حركي وأهم الضربات الهجومية في الكرة الطائرة وهي الضربة الساحقة، باعتبارها من الضربات الهجومية المؤثرة في النتائج المباريات، فمن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة إحدى القدرات العقلية (الإدراك الحسي حركي) عند لاعبي بعض الفرق الرياضية المدرسية تخصص الكرة الطائرة بقصد الاجابة عن الأسئلة التالية:

— ماهي العلاقة بين الإدراك الحسي حركي للمسافة بدقة أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة؟

— ماهي العلاقة بين الإدراك الحسي حركي للزمن بدقة أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة؟

- الأهداف:

- 1- التعرف على العلاقة بين الإدراك الحسي حركي للمسافة ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- 2- التعرف على العلاقة بين الإدراك الحسي حركي للزمن ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

- الفرضيات :

- 1- توجد علاقة إرتباط بين الإدراك الحسي حركي للمسافة ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- 2- توجد علاقة إرتباط بين الإدراك الحسي حركي للزمن ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

- م - طلحات البحث:

- الإدراك الحسي حركي: هو عبارة عن عملية عقلية بواسطته ندرك وضع الجسم وحركة أجزائه من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل أي يعطنا معنى وتفسير للشئ المحسوس.
- الإحساس بالمسافة: قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يستطيع أن يرسل اليها الكرة في التوقيت السليم وبالسرعة المطلوبة.
- الإحساس بالزمن: هو قدرة اللاعب على تحديد المدة الزمنية لغرض القيام بالواجب الحركي في تحديد دقة الضرب أو التهديف.
- الدقة: هي قدرة الفرد على توجيه حركاته الاختيارية نحو شئ ما.
- الضرب الساحق: يعتبر الضرب الساحق في الكرة الطائرة من بين أهم الضربات الهجومية، وهو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقه قانونية لإكتساب نقطة سريعة والحصول على الإرسال (Fiedler, 1969, p. 225).
- الكرة الطائرة: تعتبر كرة الطائرة أحد أهم الألعاب في كل المسابقات الدولية وعلى كافة المستويات، وتتكون من فريقين كل فريق يتكون من 12 لاعب( ستة داخل الميدان وستة على

كرسي الإحباط)، المقابلة تفصل لصالح الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط (Fiedler, 1969, p. 102).

#### – الدراسات المشاهدة:

– قامت أحلام شلي 1978 بدراسة العلاقة بين تنمية تقدير الزمن والمسافة لدى اللاعبين المبتدئات في الكرة الطائرة ودقة أداء مهارة الضربة الساحقة، مستخدمة المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة قوامها (50) لاعبة، وأسفرت النتائج على أن التدريب يساعد على تحسين تقدير المسافة والزمن، وأن الإحساس بتقدير الأزمنة الصغيرة يحتاج إلى فترة زمنية أكبر لتنميتها من الإحساس بتقدير الأزمنة الأكبر، كما أن الإحساس بتقدير الزمن يحتاج إلى فترة تدريبية أكبر منها عند تنمية الإحساس بتقدير المسافة، ووجود علاقة إيجابية بين تقدير المسافة والزمن ودقة أداء مهارة الضربة الساحقة (شلي، 1997، صفحة 95).

– دراسة ايزيس جرجس 1985 هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الإدراك الحسي العضلي ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية للعام الدراسي (1984/1983)، وقد بلغ حجم العينة (155) طالبة، وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الإدراك الحسي العضلي للذراعين ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، فضلا عن وجود علاقة بين الإدراك الحسي العضلي للرجلين ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة. (جرجيس، 1985، صفحة 109)

– دراسة ثريا نجم عبد الله: والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس-عضلي للذراعين والرجلين ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، وقد إستخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته وطبيعة الدراسة، وذلك على عينة من طلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد للعام الدراسي (1998-1999)، وقد بلغ حجم العينة (57) طالبا، وأسفرت النتائج على وجود علاقة إيجابية بين الإدراك الحس عضلي للذراعين والذراعين ومستوى (عبد، 2001، صفحة 85، 86، 98، 99) الأداء المهاري في الكرة الطائرة.

– دراسة عامر جبار السعدي: والتي تهدف إلى تصميم وتقنين إختبارات الإدراك الحسي-حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وإشتملت

عينة البحث على لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين المشاركين في الدوري الممتاز لموسم 2000 - 2001 وبعده (49 لاعبا) ونسبة مئوية بلغت (81.66%)، ولقد تم تصميم (5 إختبارات) للإدراك الحسي - حركي لها علاقة بمهارات الإرسال والتمرير والضرب الساحق والقفز العمودي والوثب الطويل، مع مراعاة الأسس العلمية، وأسفرت نتائج البحث على أن الإختبارات المصممة والمقننة للإدراك الحسي - حركي لمهارات الكرة الطائرة تتلائم ومستوى عينة البحث من المتقدمين. (السعدي، 2002، صفحة 63)

- دراسة سعد نافع الدليمي ووليد غانم ذنون: والتي تهدف إلى التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الضرب الساحق القطري المواجه في الكرة الطائرة وعلاقتها مع الدقة، وذلك على عينة من لاعبي الكرة الطائرة لمنتخب جامعه الموصل ومنتخب محافظة نينوى والبالغ عددهم (7)، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي وأسفرت النتائج على أنه ترتبط الدقة بطول الخطوة الأخيرة، وكلما قلت زاوية النهوض زادت سرعة إنطلاق الكرة وتتأثر سرعة إنطلاق الكرة بالمسافة الأفقية والمحصلة للنهوض طرديا مع تأثر سرعة إنطلاق الكرة بالسرعة الأفقية والمحصلة للنهوض طرديا. (الذنون, وليد غانم, 2009، صفحة 26)

#### - التعليق على الدراسات المشابهة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة أنها تناولت علاقة بعض إختبارات الإدراك الحس - حركي بالأداء المهاري في الكرة الطائرة، وخاصة الإدراك الحس - عضلي للذراعين والرجلين، وبهذا تختلف الدراسة الحالية في محاولة تحديد العلاقة بين الإدراك الحسي - حركي للمسافة والزمن بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وعليه فقد إستعانة الباحث بما قدمته الدراسات السابقة من إختبارات للإدراك الحس - حركي، وإختيار أنسب المعالجات الإحصائية تحقيقا لأهداف البحث وتساؤلاته.

#### منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### - منهج البحث:

- وقد تم إستخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية لملائمته لطبيعة البحث.

**- مجتمع البحث:**

- يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الفرق الرياضية المدرسية تخصص الكرة الطائرة لبعض ثانويات الغرب الجزائري وعددهم (50) لاعبا.

**- عينة البحث:**

- تكونت عينة البحث من (25) لاعب من أصل (50) لاعبا، وقد تم إختيار العينة عمديا لتطابق مواصفاتهم الجسمية ويجيدون إستعمال الضرب الساحق، وبذلك تكون العينة مقصودة ومثلة بنسبة 50% من مجتمع الأصل.

**- متغيرات البحث:**

- المتغير المستقل - الإدراك الحسي حركي للمسافة والزمن.

- المتغير التابع - دقة الضرب الساحق.

**- المتغيرات المشوشة وضبطها:**

إن الدراسة تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى من جهة أخرى، ولهذا عمل الباحث على ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي:

- العينة من نفس الجنس (ذكور) والطول والوزن والسن (17-19) سنة.

- تحديد مستوى الذكاء لكل تلميذ بتطبيق إختبار الذكاء للأشكال والصور (لفليب كارتر وكين راسل).

- عزل التلاميذ المنخرطين مع الأندية.

**- مجا ت البحث:**

**1- المجال المكاني:**

- المركب الرياضي لبلدية بطيوة وماسرة والنعامه ومركب معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

**2- المجال الزمني:**

- بدأنا العمل في البحث خلال شهر فيفري 2010 وانتهينا في 06-ماي-2012.

**3- المجال البشري:**

- لاعبي الفرق الرياضية المدرسية تخصص الكرة الطائرة لبعض ثانويات الغرب الجزائري.

– أدوات البحث: إستخدم الطالب الباحث لإجراء بحثه الأدوات التالية:

–المصادر والمراجع.

– إختبار تقدير المسافة والزمن.

– إختبار مهارة الضرب الساحق.

– إستمارة تسجيل الدرجات.

– تميمين الأداة :

قام الطالب الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات الإدراك الحسي حركي وإختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق الخاصة بلعبة كرة الطائرة، بعد مراجعته للعديد من الدراسات والأبحاث والمراجع العلمية في هذا المجال، وتم إنتقاء لأهم المتغيرات الإدراك الحسي حركي التي لها علاقة بدقة أداء مهارة الضرب الساحق، وقد استخدم الطالب الباحث هذه الاختبارات على عينات مماثلة لعينة الدراسة في العديد من الدراسات، ثم قام الباحث بتقنين أدوات البحث على عينه مماثلة لمجتمع الدراسة قوامها 6 لاعبين وفقا للشروط التالية:

– مناسبتها لعينة البحث من حيث السن والمستوى الفني للأداء.

– وملائمتها وطبيعة الأداء وتميزها بالسهولة في الإجراء وإمكانات التطبيق، مع الإقتصاد في الوقت والجهد، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء ذوي الخبرة العلمية والعملية في مجال التدريس والتدريب في الكرة الطائرة، وقد طلب منهم تحديد مدة وصلاحيه هذه الإختبارات من حيث غرض إستعمالها، وقد حصلت هذه الإختبارات على تأييد ستة فأكثر من المحكمين الثمانية المختارين(75%).

– الأسس العلمية للإختبار:

– مدق اكمين:

– للتحقق من صدق الإختبارات المستخدم، إستعان الباحث بآراء الخبراء في التحقق من صدق الظاهري لهذه الإختبارات، وقد حصلت على تأييد ستة فأكثر من المحكمين\* الثمانية المختارين (75%).

## - مدق وثبات الإختبار:

- تم إختيار (6) لاعبين وإستبعادهم من عينة البحث لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وطبق عليهم إختيار تقدير المسافة والزمن وإختبار دقة مهارة الضرب الساحق، ثم حساب الثبات عن طريق إعادة الإختبار بعد أسبوع كامل وفي نفس التوقيت، وبعد تحليل النتائج قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات لإيجاد صدق الإختبارات.

جدول رقم (01) يبين ثبات و مدق إختيار دقة الضرب الساحق ومتغيرا المسافة والزمن:

معامل المدق	قيمة المدق	قيمة الجدولية	مستوى الدالة	عدد العينة	التطبيق الثاني (بعد 7 أيام)	التطبيق الأول (قبل 7 أيام)	الإختبارات
					المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
0.86	0.75	0.81	0.05	06	3.21	2.5	الدقة
0.97	0.95				-0.20 سم	-0.28 سم	إدراك مسافة الوثب 1م
0.89	0.85				-0.01	+0.02	إدراك القفز العمودي 25 سم
0.90	0.86				-0.22	-0.42	إدراك مسافة إسقاط الكرة باليدين 3م
0.97	0.96				+0.21	+0.20	إدراك زمن 5 ثا
0.96	0.95				+0.2	+0.26	إدراك زمن 10 ثا
0.97	0.94				+0.37	+0.39	إدراك زمن 20 ثا

من خلال مقارنة معاملات الإرتباط الموضحة في الجدول وجدنا (ر المحسوبة) عند كل المتغيرات أكبر من (الجدولية)، وبالتالي يتضح من ذلك ان الإختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات، وأن نتائجه غير قابلة للتأويل.

## - الموضوعية:

إن الإختبارات الأساسية المستخدمة في بحثنا، تعد من بين الإختبارات التي سبق إستخدامها في عدة بحوث متعلقة بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لتقييم دقة السحق في

المناطق المختلفة، وفيما يخص اختبار إدراك المسافة والزمن معمولان بهما أيضا في المجال الرياضي، ويعتبران من الفعاليات العقلية العليا التي لها تأثير كبير على سلوك اللاعب، وذلك لسهولة تنفيذها ووضوح مفردتها وبساطة تنفيذها وكيفية حساب درجتها فهي غير قابلة للتأويل.

#### - التجربة الميدانية:

لقد قمنا بحصر مجموعة من إختبارات الإدراك الحسي حركي لبعض المتغيرات الكينماتيكية (المسافة - الزمن) الخاصة بمهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، وذلك بعد ملاحظة مهارة الضرب الساحق والقدرات البدنية التي يتمتع بها لاعبو الكرة الطائرة، رأى الباحث أن لاعب الكرة الطائرة ينبغي عليه توفر قدرة إدراك المسافة والزمن أثناء الأداء، وأن حركاته تتميز بالوثبات للأمام والقفزات للأعلى، وبعد إطلاعنا على العديد من المصادر والدراسات السابقة، وبناء على ما تقدم إقترح الباحث مجموعة من الإختبارات التي لها علاقة بدقة مهارة الضرب الساحق وهي كالآتي:

- اختبار إدراك مسافة الوثب بالقدمين (1م)

- اختبار الإدراك الحسي حركي لمسافة القفز العمودي (25سم)

- اختبار الادراك الحسي حركي بمسافة اسقاط الكرة لمهارة الضرب الساحق باليدين 3م.

- اختبار الادراك الحسي بتقدير الزمن (5ثا، 10ثا، 20ثا).

- اختبار الدقة: (الضرب الساحق)

#### - الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - اختبار ستودنت (ت)

- معامل الارتباط بيرسون

\* عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- عرض ومناقشة النتائج:

من خلال فرضية البحث الأولى، والتي تشير إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين الإدراك الحسي حركي للمسافة ودقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، ولهذا طبقنا الإحصاء التالي: معامل الارتباط بيرسون، فكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (02): الذي يحدد نوع العلاقة بين الإدراك الحسي حركي للمسافة ومتغير الدقة عند أداء مهارة الضرب الساحق

(ر) اسوية	(ر) الجدولية	الدقة		متغيرات الإدراك الحسي حركي		
		ع	س'	ع	س'	متغيرات المسافة
-0.80	0.62	1.41	2,61	4.49	4.05	إدراك مسافة الوثب 1م
-0.88				4.01	5.88	إدراك القفز العمودي 25 سم
-0.82				0.78	1.2	إدراك مسافة إسقاط الكرة باليدين 3م

يتضح من الجدول رقم (02)، الذي يحدد نوع العلاقة بين الإدراك الحسي حركي للمسافة ومتغير الدقة عند أداء مهارة الضرب الساحق مايلي: بلغت قيمة معاملات الارتباط لمتغيرات الإدراك الحسي حركي للمسافة (مسافة الوثب 1م)، مسافة القفز العمودي (25سم)، مسافة إسقاط الكرة باليدين (3م) ومتغير الدقة، حيث بلغت (-0.80)، (-0.88)، (-0.82) على التوالي، وهي أكبر من "ر" الجدولية التي بلغت (0.62) عند درجة حرية (23) ودرجة خطورة (0.05).

ومن خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج أنه توجد علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي للمسافة (مسافة الوثب 1م)، مسافة القفز العمودي (25سم)، مسافة إسقاط الكرة باليدين (3م) ومتغير الدقة لمهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة.

- من خلال فرضية البحث الثانية والتي تشير إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي للزمن ودقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، ولهذا طبقنا الإحصاء التالي: معامل الارتباط بيرسون، فكانت النتائج على النحو التالي :

الجدول رقم (03): الذي يحدد نوع العلاقة بين الإدراك الحسي حركي للزمن ومتغير الدقة عند أداء مهارة الضرب الساحق.

(ر) اسوية	(ر) الجدولية	الدقة		متغيرات الإدراك الحسي حركي		
		ع	'س'	ع	'س'	متغيرات الزمن
0.79	0.62	1.41	2.61	0.55	0.47	إدراك زمن 5 ثا
0.77				0.27	0.97	إدراك زمن 10 ثا
0.89				0.58	0.07	إدراك زمن 20 ثا

يتضح من الجدول رقم (03)، الذي يحدد نوع العلاقة بين الإدراك الحسي حركي للزمن ومتغير الدقة عند أداء مهارة الضرب الساحق مايلي: بلغت قيمة معاملات الارتباط لمتغيرات الإدراك الحسي حركي لزمن (5 ثا) و(10 ثا) وزمن (20 ثا) على (0.79)، (0.77)، (0.89) على التوالي وهي أكبر من "ر" الجدولية التي بلغت (0.62) عند درجة حرية (23) ودرجة خطورة (0.05). ومن خلال ما تقدم يمكن أن نستنتج مايلي: توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي لزمن (5 ثا) و زمن (10 ثا) و (20 ثا) بمتغير الدقة لمهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة.

#### - الإستنتاجات:

- وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي للمسافة (مسافة الوثب (1م)، مسافة القفز العمودي (25سم)، مسافة إسقاط الكرة باليدين (3م) ودقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

- وجود علاقة ارتباط طردية دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي للزمن (لزمن (5 ثا) و زمن (10 ثا) و زمن (20 ثا)) ودقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

#### - مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: والتي تنبئ على وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الإدراك الحسي حركي للمسافة بدقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

فانطلاقاً من الدراسة التطبيقية وتحليل النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (02) تبين لنا أن الإدراك الحسي حركي لمسافة الوثب الأفقي (1م)، ومسافة القفز العمودي (25سم) ومسافة إسقاط الكرة باليدين (3م) كانت جميعها لها علاقة إرتباط عكسية دالة إحصائياً بدقة مهارة الضرب الساحق، وهذا يعني أنه كلما قل الفرق في الأخطاء في تقدير المسافة زادت الدقة، مما يشير إلى أهمية إدراك المسافة، إذ يعتبر من العوامل المساعدة في سرعة تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (إسماعيل، 1983، صفحة 115)، ويعزو الطالب الباحث هذه العلاقة إلى كون أن مهارة الضرب الساحق تتطلب أداء الوثبات الطويلة للأمام، حيث يحتاج اللاعب أن يؤدي الوثبة بعد الخطوة التقريبية لتحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية يحتاجها في أداء القفز إلى الأعلى، وهذا ما يتفق مع دراسة (عامر جبار السعدي) (السعدي، 2002، صفحة 44، 45)، وتضيف (شيماء علي خميس) أن العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والضرب الساحق هي علاقة قوية، ولذلك هذه المهارة تعتمد اعتماد كبير على الإدراك الحسي حركي الجيد لمسافة الوثب العمودي، فكلما كان القفز جيداً كانت السيطرة على الملعب المقابل أفضل فضلاً عن مراعاة إرتفاع الشبكة، ويرى الباحث أن هذه القدرة على القفز العمودي مرتبطة بتميزها بربط القدرات التوافقية بعضها ببعض الأخر، فضلاً عن التوافق الإدراكي ونقل الجهاز العصبي الإشارة إلى العضلات العاملة وبالتالي الوصول إلى الهدف، إذ أن لاعب الكرة الطائرة الضارب يلتقي مع الكرة بأعلى نقطة فوق الشبكة والقيام بضرب الكرة فوق مستوى حائط الصد مما يستدعي إدراك مسافة القفز العمودي في كل محاولة من محاولات الضرب وهذا ما يؤكد عبد العزيز عبد الكريم المصطفى (المصطفى، 1996، صفحة 137) وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

**الفرضية الثانية:** والتي تنص على وجود علاقة إرتباط دالة إحصائياً بين الإدراك الحسي حركي للزمن بدقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

فمن خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (03) وجدنا علاقة إرتباط طردية دالة إحصائياً بين متغيرات إدراك الزمن (إدراك زمن 5ثا، 10ثا، 20ثا) ومتغير الدقة عند مستوى الدلالة (0.05)، ويعزو الطالب الباحث هذا الإرتباط الطردية إلى أنه كلما زادت

الدقة في الأداء زاد الزمن، ويتفق ذلك مع ما أكده (فروست 1971 frost) و(جمال علاء 1982) أن القدرات الإدراك الحسي حركي من أهم المتغيرات التي تسهم في دقة أداء المهارات الحركية خاصة تلك التي تتطلب دقة في تقدير العلاقات الزمانية المكانية للحركة، كما أنه لا يمكن أن تكون هناك دقة في الحركة المؤداة (المهارة) ما لم تكن هناك معلومات دقيقة عن المسافة والزمن، كما يذكر (محمد علاوي 1987) أن الإحساس بالزمن يسهم بشكل كبير في دقة تقدير اللاعب لأدائه الحركي من خلال تحكم الجهاز العصبي في أداء الحركات وإتقانها (عبده، 2000، صفحة 135)، وتتفق هذه النتائج مع دراسة أحلام شلي 1978 من أن إرتباط أداء مهارة الضربة الساحقة بالإدراك الحسي حركي بالزمن (إسماعيل، 1983، صفحة 115)، وبالتالي الإدراك الحسي حركي يعتبر واحدا من أهم القدرات العقلية المرتبطة بالأداء، إذ يعد مكونا في تنمية تصور الجسم، حيث تحتزن الحركات المكتسبة بواسطة نظام تجمعي للتشكلات الأولية. وهذا لتخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية Frrd – Back يصاحب الحركة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك والذي يمكن الجسم من تقدير وتوقع المعلومات الحركية ويرى سباح Sage (1971م) أن الإدراك الحس حركي، هو إدراك الفرد بين أوضاع وحركات أجزاء الجسم على أساس المعلومات غير البصرية والسمعية واللفظية (Sage، 1955، صفحة 122)، وإتضح للطلاب الباحث أن دقة الضرب الساحق مرتبطة بتنمية الإدراك الحسي حركي للزمن، وعليه النتائج المحصل عليها تؤكد صحة الفرضية الثانية.

#### – التويات:

- الإهتمام بتنمية متغيرات الإدراك الحسي حركي التي كشفت الدراسة عن وجود علاقة إرتباط بينها وبين دقة مهارة الضربة الساحقة .
- ضرورة دراسة متغيرات كينماتكية أخرى لها علاقة بدقة مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
- ضرورة إستعانة المدربين على تمارين تساعد على تنمية الإدراك الحسي حركي للاعبين.

### المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- أحلام شليبي. (1997). "دراسة العلاقة بين تنمية تقدير الزمن والمسافة لدى اللاعبين المبتدئات في الكرة الطائرة ودقة أداء مهارة الضربة الساحقة". الإسكندرية: المؤتمر العلمي الدولي، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين.
- 2- احمد عزت راجح. (1977). أصول علم النفس . (ط11).
- 3- إسماعيل, محمد عبد الرحيم. (1983). "إدراك الأزمنة والمسافات وعلاقتها بتعليم مهارات كرة السلة". كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان: رسالة ماجستير.
- 4- إلين وديع فرج. (1990). الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 5- ايزيس سامي جرجيس. (1985). الادراك الحسي العضلي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة. جامعة حلوان: مجلة دراسات وبحوث.
- 6- ثريا نجم عبد. (2001). الإدراك الحس عضلي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة. المجلد العشر العدد الرابع.
- 7- حسن حسن عبده. (2000). تقنين المهارة النفسية للرياضيين . جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين: المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية العدد 33.
- 8- سعد جلال ومحمد حسن علاوي. (1967). علم النفس التربوي الرياضي.
- 9- عامر جبار السعدي. (2002). تصميم وتقنين إختبارات الإدراك الحس- حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة. (المجلد الحادي عشر العدد الأول).
- 10- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى. (1996). التطور الحركي للطفل. (ط2).
- 12- محمد لطفي محمد. (1982). اثر ممارسة الألعاب الجماعية على نمو الإحساس العضلي.
- 13- وليد غانم الذنون. (2009). " قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الضرب الساحق القطري المواجه في الكره الطائرة وعلاقتها مع الدقة". جامعة بابل، المجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية: المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك-المجلد التاسع- العدد الثالث.

### المراجع باللغة الفرنسية و الإنجليزية:

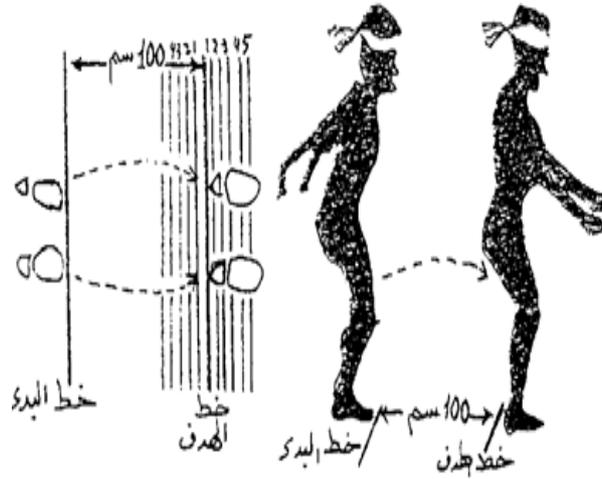
- 14- Fiedler .(1969) .M . N . A .Volleyball , sport veriaag .Berlin.  
15- Gladays Scott M .(1955 ) .Tests of Kinesthesia .in Resarch Quarterly.  
16- G Sage .(1955) .Introduction to Motor Behavior,A Neuro physiological  
Approach Menlo Park ,Californis Addison Wesctoer  
17- Singer .(1975) .Motor learning and Human performanec2 .nd  
Macmillan.co.INC.

### الملاحق

- اختبار إدراك مسافة الوثب بالقدمين (1م):

طريقة الأداء: يرسم خطان متوازيان على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما (1م)، حيث يقف المختبر على خط البداية، وينتظر الى المسافة بين الخطين لمدة خمسة ثواني، ثم تعصب عينه ويثب من خط البداية الى الأمام بحيث يلمس بعقبه الأرض عند خط النهاية.

التسجيل: تحتسب المسافة التي تبعد عن خط النهاية كأخطاء في التقدير والتي تدل على نق في قدرة الإدراك الحسي - الحركي .



الشكل رقم (1) اختبار إدراك مسافة الوثب بالقدمين (1م)

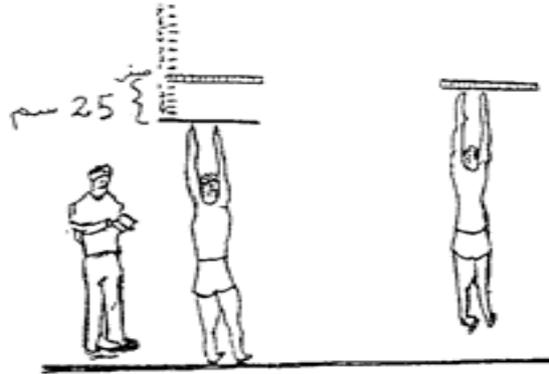
- اختبار الإدراك الحسي حركي لمسافة القفز العمودي (25سم):

**طريقة الأداء:** يتم أخذ طول اللاعب مع الذراعين من وضع الوسط مع وضع علامة على أقرب مسافة (25سم) أعلى الذراعين (خط الهدف) نظرا لإختلاف أطوال اللاعبين، ثم يترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة لمدة (5ثا)، بعدها يتم تعصيب العينين بقطعة قماش أو أي مادة غير نافذة للرؤية، ثم يؤدي اللاعب القفز للأعلى ويتم تأشير المنطقة مع مراعاة أن يكون الكتفان مرتفعين على إستقامة واحدة . و لكل لاعب ثلاث محاولات.

**التسجيل:** المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية أصابع المختبر مقربة إلى أقرب (سم)، ويتم تدريبها بزيادة درجة واحدة عن كل (سم) فوق المنطقة المحددة بخط الهدف ومثلها أسفل خط الهدف.

- درجة المختبر النهائية هي مجموع الدرجات من المحاولات الثلاثة الأقرب إلى خط الهدف.

**ملاحظة:** كلما قلت الدرجات بين القياس من الوقوف برفع الذراعين وبين لمس خط الهدف دلالة على وجود إدراك حسي حركي كما في الشكل رقم (02).



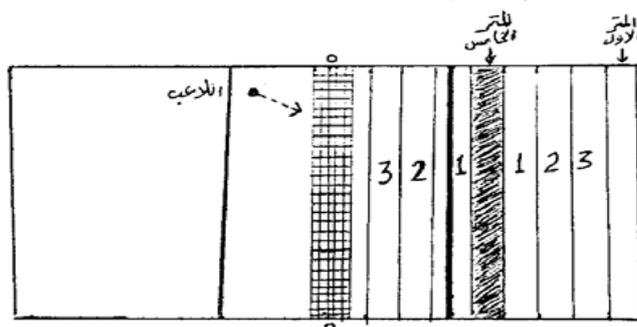
الشكل رقم (02) يوضح إختبار الإدراك الحسي حركي لمسافة القفز العمودي

- إختبار الإدراك الحسي حركي بمسافة إسقاط الكرة لمهارة الضرب الساحق باليدين م3.

**مواصفات الأداء:** يقف المختبر على خط الهجوم في المنطقة الأمامية من الملعب مواجهًا الملعب المقابل ويده كرة طائرة ممسوكة أمام الجسم باليدين، ويترك المختبر لتقدير مسافة الضرب (الإسقاط) والنظر إلى المنطقة المعلمة، ثم تعصب عيناه بقطعة من القماش أو أي مادة غير نافذة للرؤية، ويترك في هذا الوضع لمدة (10ثا)، بعدها يعطى الأمر بإسقاط الكرة من فوق الشبكة وبالذراعين نحو المنطقة المحددة بحيث تسقط في المتر الخامس في الملعب المقابل وكما مبينة في الشكل رقم (3) مع التأكيد أن تكون الكرة فوق الرأس مبتدئة من خلف الرأس بثني الذراعين المسكتين بالكرة ويسمح بترك الكرة بعد مرورها من فوق الرأس. ولكل مختبر 3 محاولات.

#### التسجيل:

- 1- تعطى درجة (صفر) للمختبر عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة لها في المتر الخامس.
- 2- زيادة درجة واحدة لكل متر زيادة أو نقصان عن المنطقة المحددة، أي أن كل متر زيادة أو نقصان يعطي درجة، بحيث يصبح ترتيب الدرجات صفر، 3، 2، 1 بعد المنطقة المحددة في الأمتار 8، 7، 6 ويعطى الترتيب قبل المنطقة المحددة وحسب قربها من المنطقة 3، 2، 1 في الأمتار (2، 3، 4) على التوالي.
- 3- درجة المختبر النهائية هي مجموع درجات المحاولات الثلاث.



شكل رقم (3) يوضح اختبار الإدراك الحسي حركي بمسافة إسقاط كرة الضرب الساحق

- اختبار الإدراك الحسي بتقدير الزمن (5ثا، 10ثا، 20ثا):

- و ف الأداء: يطلب من المفحوص النظر في ساعة إيقاف ويقوم بتشغيلها لتفحح □ الساعة والإحساس بها، ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمنة (5ثا، 10ثا، 20ثا)، على أن يكرر ذلك مرات لكل زمن من هذه الأزمنة، ثم يطلب من المفحوص أداء الاختبار دون النظر إلى ساعة الإيقاف، على أن يؤدي الاختبار من وضع الوقوف والنظر أمامًا واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم، حيث يقوم المفحوص بتشغيل الساعة وإيقافها عند أزمنة (5ثا، 10ثا، 20ثا) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية عند كل زمن.

التسجيل: يسجل للمفحوص نتائج المحاولات الثلاثة الأخيرة عند زمن (5ثا، 10ثا، 20ثا) كل محاولة على حدة على أن يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة.

## تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية

جغد بن ذهبية أستاذ مساعد قسم "أ" معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

ملخص:

لقد أصبح التخطيط اليوم في مجال التدريب الرياضي الحديث ضروريا وهاما في إعداد اللاعبين إعدادا مترنا ومتكاملا في جميع النواحي البدنية والمهارية، الخططية والنفسية وبالتالي الحصول على أعلى مستوى ممكن و تحقيق النتائج المرجوة والقدرة على الانتصار. وإن النقص الفادح في التخطيط وعدم استعمال الأسلوب العلمي الدقيق في التدريب في مجال كرة القدم، هو الذي جعل الكرة الجزائرية تؤول إلى الحال الذي هي عليه الآن، حيث هي أقل مستوى إذا ما قورنت بالدول المتقدمة وأصبحت تنظر إلى التأهل إلى الأولمبياد أو كأس العالم حلم يصعب تحقيقه.

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريبات على الملاعب المصغرة، التي هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية، فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات، من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين، ومواقف متغيرة ومتباينة، وعبء بدني ومنافسة حقيقية، وعند أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيرا جدا مما يتيح تكرارات مؤثرة. واللعب على الملاعب المصغرة يكسب اللاعب العديد من الصفات البدنية، حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة، وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن، وتساعد الملاعب المصغرة كذلك على تثبيت خطط اللعب الهجومية والدفاعية، وإتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء المهاري.

الكلمات الأساسية: الملاعب المصغرة- الصفات البدنية- المهارات الأساسية- الفرق الرياضية المدرسية.

**Résumé:**

Aujourd'hui, la planification dans le domaine de l'entraînement sportive moderne est devenue nécessaire et importante pour la préparation des joueurs d'une manière équilibrées et complète dans tous les aspects (physique, tactique, psychologique et les compétences), et donc obtenir un plus haut niveau possible pour pouvoir gagner et ainsi réaliser les résultats espérés.

Le grand manque de planification et l'absence de l'utilisation de méthodes scientifique dans l'entraînement de football a rendu de football algérien d'un bas niveau par rapport aux niveaux des autres pays développés, ce qui a fait de la qualification aux jeux olympique et à la coupe du monde un rêve difficile à atteindre.

L'étude avait l'objectif de déterminer l'impact de l'entraînement sur les mini-stades qui est l'un des moyens d'installation et de développement des compétences de base et les caractéristiques physiques. Tels exercices présentent des situations de jeux identique à celles

rencontres dans le match, tel que la présence des collègues, les associés et les concurrents,

ainsi que des différents attitudes variantes, et une charge physique et vrais concurrence. Et lors de l'exécution des compétences dans un temps réduit ; dans ces mini-stades ce temps est considéré comme un large temps ce qui permet de répéter l'exercice efficacement. Jouer sur des mini-stades permet aux joueurs d'obtenir de différentes qualités physiques, d'où elle est base de la vitesse du joueur pour se déplacer pour prendre les endroits appropriés ainsi que la manière de garder la balle et de charger de place.

Les mini-stades aident aussi à fixer les tactiques des jeux défensif et offensif et à la maîtrise des compétences, compte tenu des circonstances de la transformation rapide et contenue au cours de la performance collective en plus de développement de l'agilité et la vitesse de réaction et la précision des compétences de performance.

**Mots-clés:** stades mini - qualités physiques - compétences de base. Equipe sportive scolaire.

## مقدمة:

أصبحت كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية، وبذل مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعدادا متكاملًا من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة، وقد أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حاليا هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد أصبح الأداء السريع يلعب دورا هاما وسببا من أسباب الفوز لهذا الفريق، ويرى محمد حسن علاوي أنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما اتصف به من سمات خلقية وإدارية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتفاق للمهارات الأساسية. (علاوي، 1992، صفحة ص85)

إن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هو مقدرتهم على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركاتهم، ولم يعد هناك أي مكان للاعب البطيء في أي فريق، وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء واللاعب الآن يجب أن يستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضًا أن يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه بالكرة.

وللوصول إلى هذا المستوى يجب على المدرب التخطيط أثناء التدريب بما ينسجم بمتطلبات وقابليات اللاعبين المهارية، البدنية، الخططية، والنفسية، وبالتالي سوف يصل اللاعبون تدريجيا إلى مستوى وفق متطلبات الأداء في مواقف اللعب المختلفة، إذ أن المدرب يوجه واللاعب يرفع من مستوى أدائه عندما يستجيب لخطط اللعب الأساسية. وإن التخطيط يفرض على المدرب أن يكون ملما كل الإلمام بفن كرة القدم.

كلما اقترب ظروف التمرين من ظروف المنافسة، كان التمرين أكثر فائدة وبالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جدا، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجيا، ويراعى أهمية الوصول لدقة الأداء أولا ثم سرعته ثانيا مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجيا. (حمادة، 1997، صفحة 200)

## مشكلة:

وإن التدريبات في المساحات المختلفة، تؤدي إلى تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على الأداء والتفكير الجيد، وهذا يعني أن تصميم تلك التدريبات بطرق وأساليب متعددة ومتغيرة المواقف، وبتكرار التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب، وأيضا للمواقف المحتمل مجاهاها أثناء المباراة، ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب مصغرة ذات مساحات مختلفة.

ويرى (البساطي، 2000، صفحة 184) بأن التدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات، يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات، حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات، وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة. وعليه فإن التدريبات على الملاعب المصغرة أساس لاكتساب اللاعبين العديد من التركيبات الخططية المختلفة واتفاق التمرير السريع المناسب، وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن اليقظة بكل خصم وزميل قريب، وتتم هذه المواقف عادة في مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والمهاري. وبالرغم من أن المدرسة تعتبر منبع خصب لاكتشاف المتفوقين والعناية بهم للوصول إلى المستويات العالية، إلا أن ما يلاحظ هو إهمال هذه الشريحة في حين أن التدريبات للفرق الرياضية المدرسية يفتقر إلى استخدام طرق التدريب الحديثة، وكذا خطط اللعب في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية ونخص بالذكر كرة القدم.

ومن بين الطرق الحديثة المستخدمة، طريقة استخدام الملاعب المصغرة كطريقة في تدريب الفرق الرياضية المدرسية، مما دفع بالطالب الباحث إلى تحديد موضوع بحثه تحت عنوان "تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية".

وعليه تم طرح التساؤل العام التالي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية ؟

### - التساؤلات الفرعية:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة تأثير في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية؟
- هل تساهم تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق المدرسية أثناء المواقف التنافسية؟

### \* الاهداف:

#### - الهدف العام:

- معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

#### - الأهداف الفرعية:

- معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية.
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة، في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- معرفة مدى مساهمة تدريبات الملاعب المصغرة، في نجاح الأداء الحركي للاعبين الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسات الرياضية.

### \* الفرضيات:

#### - الفرضية العامة:

- إن استخدام الملاعب المصغرة، يؤثر ايجابا على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

#### - الفرضيات الفرعية:

- إن تدريبات على الملاعب المصغرة، يؤثر بالإيجاب على تحسين الأداء البدني للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- إن التدريبات على الملاعب المصغرة يؤثر بالإيجاب علي تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في الاختبار ألبعدي للعينه الضابطة والتجريبية، وهي لصالح العينه التجريبية.
- \* **التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:**
- **الملاعب المصغرة:** هي مساحات تحدد حسب هدف التدريب في مواقف مماثلة للأداء الفعلي أثناء المباريات. (تعريف إجرائي)
- **الصفات البدنية:** مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس (حسنين، 1998، صفحة 124)
- **المهارات الأساسية:** هي كل الحركات الضرورية والمهارة، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها. (مختار، 1994، صفحة 65)

\* **الدراسات السابقة والمشابهة:**

- **دراسة حجار خرفان محمد 2012:**

- هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على الملاعب المصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، وكذا الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الاساسية قيد الدراسة.
- طبق البرنامج على عينة قوامها 30 لاعبا من الأصاغر، واتبع الباحث المنهج التجريبي وذلك لأنه يتناسب ومشكلة البحث.
- وتوصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية:
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي وألبعدي لدى العينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

- دراسة بن قاسم علي اناج محمد 2005: "تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية".

هدفت الدراسة إلى تقويم البرامج التدريبية لمدرسي مدارس كرة القدم عينة البحث قصد الدراسة، حيث استخدم الباحث المنهج المنهج التجريبي على عينة من ناشئي مدارس كرة القدم في مناطق الغرب الجزائري وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. نقص اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي.
2. عدم ملائمة التمارين البدنية-المهارية-الخطوية- مع مختلف المراحل العمرية.

- دراسة إبراهيم حنفي شعلان 2000: "تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئي كرة القدم"

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئي كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لعينتين تكونت من 30 لاعب من ناشئي غزل المحلة، وقد خلصت الدراسة إلى التأكيد على ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين، وكذا مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحددة وهادفة بما يتواءم مع متطلبات الأداء، بالإضافة إلى التركيز على استخدام الألعاب التمهيدية بصورة مكثفة ومتوازنة لتطوير وتحسن الأداء لكافة عناصر اللعبة وعدم الافتقار على أدائها بهدف التهيئة أو الترويح.

- دراسة أشرف علي جابر 1990: "برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم"

هدفت الدراسة إلى: تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة، إضافة إلى تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني والمهاري. تحديد أثر أي من البرامج أكثر تأثيراً في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13-15.

طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 20 لاعبا فئة 13 سنة، واستعمل الباحث الإختبارات البدنية والمهارية.

أما المنهج المستعمل فقد تمثل في المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني للمجموعة الضابطة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

#### \* التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد راعى الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات.

وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات، من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل وأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة، وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

#### \* الدراسة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ المشاركين في الفرق المدرسي بإكمالية كتروسي محمد بمستغانم من نفس المرحلة العمرية (13-15) الجنس ذكور تم اختبارهم بالطريقة العمدية وكان عددهم 15 لاعبا.

وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية، معرفة مدى صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبار وللوصول إلى نتائج دقيقة

ومضبوطة أثناء تطبيق هذه الاختبارات، ثم الإشراف عليها شخصيا من طرف الباحث، وإن الغرض من هذه التجربة ما يلي: - تحديد الدورات اللازمة لإجراء الاختبارات - مراعاة وقت تطبيق الاختبارات و القياسات - معرفة مختلف الصعوبات أثناء إجراء الاختبارات والقياسات.

## \* منهجية البحث:

- المنهج: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

## - مجتمع وعينة البحث:

- قد شملت عينة البحث على 30 تلميذا من الطور الإكمالي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة موزعين على النحو التالي:

- العينة الضابطة: عدد أفرادها 15 تلميذا.

- العينة التجريبية: عدد أفرادها 15 تلميذا وهي تمثل الفرق المدرسي لإكمال 08 ماي 1945 بمستغانم

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارية الأساسية والتي أوضحتها وأكدتها الدراسات السابقة، حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن، الطول، السن كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 01 ): يبين تجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن والطول والسن عند مستوي الدلالة

0.05 ودرجة الحرية 28

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T ا سوبية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	2.07	14.53	2.02	14.25	1.49	1.69	غير دال
الوزن	2.12	41.23	2.33	42	1.25	1.69	غير دال
الطول	2.97	152.87	3.11	151.23	1.35	1.69	غير دال

\* الأسس العلمية للاختبار:

- صدق وموضوعية وثبات الاختبار:

الجدول رقم (2): يمثل معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية.

معامل الصدق	معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة حرية (ن-1)	حجم العينة	الدراسات الإحصائية الاختبارات
0.994	0.99	0.490	0.05	14	15	اختبار جري 30 م
0.984	0.97					اختبار الجري المتعرج بين 1 واجز
0.838	0.75					اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف
0.989	0.98					اختبار الوثب العريض من الثبات
0.943	0.90					اختبار الجري المتعرج بالكرة
0.895	0.80					اختبار تمرير الكرة على حائط الصد
0.909	0.82					اختبار تنطيط الكرة على القدمين
0.859	0.73					اختبار تصويب الكرة على المرمى المستقيم

ثبات الاختبار:

لقد أجريت الاختبارات على العينة المقترحة، ثم عولجت النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (برسن)، وبعد الكشف في الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (14) وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.490)، وكذلك كل القيم المتحصل عليها بدت أقرب من (1) مما يعني أن الاختبار يتمتع بثبات عالي.

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم معامل الصدق الذاتي، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبارات وقد وجدت النتائج التالية: عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وجد بأن القيمة الجدولية (0.490) بدت كلها أقل و هذا يعني أن الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي.

## موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات التي أجريت سهلة واضحة غير قابلة للتأويل، وبعيدة عن التقويم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيرة، وقد تم اختبارها بعد الإطلاع على مصادر، وكذا إجراء بعض اللقاءات مع أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمعهد، وكذا عرضها على الأستاذ المشرف، إذ نجدها ضمن أهداف الوحدات التدريبية كاختبار السرعة والمرونة والتمرير والاستلام والضرب للكرة.

## \* المجالات:

**المجال البشري:** تم اختبار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في تلاميذ إكمالية 08 ماي 1945 بمستغانم، والذي بلغ عددهم 30 تلميذا والذين يمثلون لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي بالإكمالية.

**المجال الزمني:** تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من 2011/11/27 إلى غاية 2012/03/15 وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة والبعديّة، وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح.

**1-3-3- المجال المكاني:** أجرت الاختبارات البدنية و المهارية القبليّة والبعديّة، بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة بإكمالية 08 ماي 1945 بمستغانم وبالضبط في ملعب المخصص لنشاط كرة القدم.

- أولا: المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- ثانيا: المقابلات الشخصية.

- ثالثا: الاختبارات البدنية والمهارية.

- رابعا: الوسائل البيداغوجية.

- خامسا: الوحدات التدريبية المقترحة.

\* الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب لاعب كرة القدم في الفرق الرياضية المدرسية، حيث أنها الوسيلة الرئيسية الحديثة، وذلك لأجل الحصول على أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته، والمراجع العلمية في تدريب لاعب كرة القدم في هذه المرحلة، وهذا بغية تحديد أفضل وأنسب الفرق والمبادئ للتخطيط، وإعداد البرنامج التدريبي لكي يتلاءم وطبيعة التدريب على الملاعب المصغرة وفق تقسيمات مناسبة.

ومن هذا المنطلق تم وضع البرنامج التدريبي الذي يتلاءم وصغر مساحة الملعب.

❖ مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

❖ مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.

❖ مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من الدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد.

❖ احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.

❖ مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

❖ الحرص على التنوع واستخدام تحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج.

❖ الاهتمام بالجانب الترويجي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة

\* بناء البرنامج التدريبي:

أولاً: تحديد الأهداف:

تمثلت أهداف البرنامج التدريبي المقترح فيمل يلي:

\* اكتساب اللاعبين القدرة الإيجابية في أداء المهارات الأساسية، وفق ظروف تشبه وما يحدث في المباريات.

\* الوصول باللاعب الأحسن أداء من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة.

\* الوصول بلاعب الفرق الرياضية المدرسية إلى الحالة التدريبية العالية، من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، ورفع الأداء المهاري وفق ظروف مختلفة ومتعددة، وكذا تحسين الصفات الإرادية والخلقية للاعب.

**ثانيا : واجبات البرنامج:** تم وضع الواجبات التالية: -الإعداد المهاري- الإعداد البدني- الإعداد النفسي والخططي- الإعداد النظري.

**ثالثا: تحديد محتوى البرنامج:**

- **المتطلبات البدنية:** وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحميل، رشاقة ومرونة.

- **المتطلبات مهارية:** وتشمل كل من المهارات الأساسية.

- المهارات الأساسية بدون كرة.

- المهارات الأساسية بالكرة.

- **المتطلبات النفسية والخططية:** وتشمل على:

- تطوير الصفات الإدارية، الثقة بالنفس، التعاون، سرعة اتخاذ القرار السليم.

- خطط اللعب الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية ( الدفاع عن المنطقة، دفاع رجل لرجل، التغطية) (التصويب على الهدف، اللعب السريع في مساحات ضيقة).

- **المتطلبات النظرية:** وتشمل حصص نظرية حول (أهداف البرنامج، التغذية الرياضية، قوانين اللعبة).

**رابعا: وسائل تنفيذ البرنامج:**

قام الباحث بتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف وتمثلت الوسائل في:

\* تحديد لاعبي عينة البحث.

\* تحديد ساعة التدريب والأماكن المخصص لذلك.

\* تحديد الوسائل البيداغوجية المستعملة في الدراسة.

\* إخراج الاختبارات في صورتها النهائية.

\* تحديد المبادئ و طرق التدريب المتبعة في البرنامج. \* ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

**1- الوسائل الإحصائية:**

1- النسبة المئوية. 2- المتوسط الحسابي. 3- الانحراف المعياري. 4- اختبار دلالة الفروق T ستيودنت.

### عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (3) يوضح الفروق بين المتوسطات ا سابية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

من خلال النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث، وكذا اعتمادا واستنادا بالوسائل الاحصائية المناسبة سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج وفق أهداف وفرضيات البحث المقترحة.

### عرض وتحليل نتائج الاختبارات ( المهارية و البدنية )القبلية و البعدية للعينة الضابطة:

من خلال الجدول رقم (3) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في العينة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية منها والمهارية، ويعيد الطالب الباحث السبب في ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمتمثل في التدريبات على الملاعب المصغرة.

### عرض وتحليل نتائج الاختبارات ( المهارية و البدنية )القبلية والبعدية للعينة التجريبية:

#### مناقشة النتائج و تفسيرها:

**الفرضية الأولى:** أن التدريبات على الملاعب المصغرة يؤثر بالإيجاب على تحسين الأداء البدني للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

بعد إجراء الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث واستخدام الوسائل الاحصائية ( المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ت ستودنت)، وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول يتضح أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث وهي كلها لصالح الاختبار البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات على الملاعب المصغرة وهذا كذلك ماجاء في الدراسات السابقة كدراسة محمد مختار الزغبي (1994)، ودراسة الطائي معترز يونس ذنوب (2001)، إذ تشير الدراستين السابقتين إلى أن التدريب باستخدام أسلوب المنافسة يطور من الأداء البدني وكما

يؤكدده كذلك حنفي محمود (1996) بأن نجاح الأداء الحركي يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية.

**الفرضية الثانية:** إن التدريبات على الملاعب المصغرة يؤثر بالإيجاب على تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

بعد إجراء الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث، واستخدام الوسائل الاحصائية ( المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ت ستودنت)، وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث وهي كلها لصالح الاختبار البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات على الملاعب المصغرة مما يتيح تكرارات مؤثرة على مستوى أداء المهارات، وهذا ما اتفقت معه العديد من الدراسات المشابهة مثل دراسة حجار خرفان محمد (2012)، عبد المنعم شمس الدين (2001)، أحمد فرج الله إسماعيل (2003)، وكذا دراسة ماهر أحمد حسين البياتي وفارس سامي يوسف (2004)، والتي أكدت أن التدريبات وفق مواقف تشبه المباريات تساعد على تثبيت المهارات ومنها المهارات قيد الدراسة، وذلك من خلال وجود عدد كبير من اللاعبين في مساحات ضيقة مما يتطلب ذلك السيطرة الكاملة على الكرة.

**الفرضية الثالثة:** توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج المتحصل عليها للعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي، لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في جميع لاختبارات المهارية والبدنية، ويرجع الطالب الباحث ذلك الى البرنامج التدريبي المطبق والمتمثل في التدريبات على الملاعب المصغرة، وما يؤكد ذلك مجموعة من الدراسات السابقة ومنها دراسة أحمد فرج الله إسماعيل (2003)، الطائي معتز يونس ذنون (2001)، دراسة نصير عبود الطائي (2006)، والتي أكدت أن التدريبات على الملاعب المصغرة يساعد على تنمية الجوانب البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

الجدول رقم (4) يوضح الفروق بين المتوسطات ا سلبية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المجموعة التجريبية								
الدلالة	مستوى الدلالة	T الجدولية	T ا سوية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				ع	س	ع	س	
دال	0.05	1.75	9.8	0.43	5.9	0.5 2	6.3	اختبار الجري 30 م
دال			8.47	1.25	27.3 4	1.3 4	28.37	اختبار الجري المتعرج بين ا واجز
دال			10.15	1.52	2.49	1.1 6	3.24	اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف
دال			11.94	2.3	238. 47	7.7 8	222.4 7	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال			10.64	0.98	13.7 9	7.2	15.75	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال			10.2	1.26	17.8	2.5	10.87	اختبار تمرير الكرة على حائط الصد 30 ثا
دال			7.68	9.5	49.5	7.3	36.7	اختبار تمرير الكرة على القدمين
دال			9.1	0.49	3.66	0.9 2	1.87	اختبار تصويب الكرة على المرمى المقسم

من خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية منها والمهارية، ويعيد الطالب الباحث السبب في ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و المتمثل في التدريبات على الملاعب المصغرة.

\* الاستنتاجات:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية، وهي لصالح الاختبارات البعدية والتي طبقت عليها البرنامج المقترح.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية، وهي لصالح العينة التجريبية.
- 4- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

#### \* التويبات:

- 1- اعطاء أهمية وعناية كبيرتين بالرياضة المدرسية وخاصة في مجال كرة القدم، لأنها تعتبر المنبع الأساسي لفرق النخبة.
- 2- اقتراح برنامج يطبق عند الفرق الرياضية المدرسية والمتمثل في الملاعب المصغرة.
- 3- بناء منشآت رياضية بالمؤسسات التربوية تليق بتطلعات وأهداف الرياضة المدرسية على المدى الطويل.
- 4- القيام بدراسة أخرى مشاهمة على مرحلة سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

#### المراجع العربية:

- حنفي محمود مختار. (1994). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1998). اللياقة البدنية و مكوناتها الاساسية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف.
- محمد كاشك و أمر الله البساطي. (2000). اسس الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم . القاهرة : دار الكتاب للنشر.
- مفتي ابراهيم حمادة. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

### المراجع الأجنبية:

- charef, b. (2001). l'importance de milieu de terrain. *les leçons de ce 2000*.  
Alger: infs/sts daly brahim.
- jurgon, w. (1986). *manuel d'entrainement* . paris: vigot.

## أثر برنامج تصحيح الأخطاء باستخدام التحليل الكينماتيكي على تعلم

## الأداء الحركي للمشي الرياضي

بمحت تجريبي أجري على صغريات فريق جمعية تيارت 14- 15 سنة

د. أحسن أ. د. معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم

## ملخص البحث

لقد أصبح للتحليل الحركي دور أساسي في دراسة الحركة، بحيث تهتم طريقة التحليل الكينماتيكي للمهارات الحركية بتوضيح ووصف أنواع الحركات المختلفة باستخدام عدة وسائل، كالتصوير السينمائي الذي يساعد على إعادة العرض المفصل للحركة لتكرار الملاحظة في أي وقت مع إمكانية التعرف على التفاصيل الدقيقة للأداء وخاصة عند العرض البطيء، فتحليل الفيلم صورة صورة يعطي صورة واضحة عن الأخطاء. إن استخدام الطريقة التقليدية في التدريب والتعلم، والتي تعتمد على الملاحظة المباشرة لا تسمح بالوقوف على دقائق الأمور خاصة في اكتشاف الأخطاء لحظة حدوثها من أجل التركيز عليها أثناء عملية التعلم وتصحيحها مباشرة، لأن التأخر في ذلك سيشكل صعوبة أثناء مرحلة الارتقاء بالمستوى ناهيك عن إهدار الوقت والجهد. ويعتبر المشي الرياضي رياضة طبيعية بالنسبة لجميع المنافسات في ألعاب القوى، ومن هذا المنطلق ارتأينا استخدام التحليل الحركي عن طريق التصوير بالفيديو لاستخدامه في التحديد المبكر للأخطاء الشائعة في بداية تعلم الأداء والاستفادة منه في عملية التعلم والتدريب.

وقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي، حيث شملت عينة البحث (06) رياضيات من جمعية تيارت معتمدين في ذلك على طريقة التحليل الحركي عن طريق التصوير السينمائي، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

1- ثني الركبة وعدم اتصال القدمين بالأرض من أكثر الأخطاء الشائعة في تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي.

2- ساهم برنامج تصحيح الأخطاء إيجابا في التعليم الصحيح للأداء الحركي للمشي الرياضي والتخلص من الأخطاء بأقل وقت وجهد.

المصطلحات: التحليل الكينماتيكي - التعلم - الأداء الحركي - المشي الرياضي.

## Effet d'un programme de correction de fautes par L'analyse cinématique sur l'apprentissage de la technique de la marche sportive

### Résumé :

L'analyse cinématique est devenue primordiale dans l'étude du mouvement, elle consiste à éclaircir et décrire les différents mouvements à travers plusieurs moyens telle la photographie cinématique qui aide à l'exposition en détail du mouvement a travers l'exposition lente qui tarde car l'analyse d'un film image par image donne une idée très claire sur les erreurs.

Cependant l'utilisation de la méthode traditionnelle dans l'entraînement et l'apprentissage qui s'appuie sur l'observation direct ne permet pas de découvrir tous les erreurs au moment ou elles se produisent ce qui provoque une difficulté pendant l'étape de promotion du niveau ainsi que la perte de temps et d'efforts.

En plus, la marche sportive est un sport naturel concernant toutes les compétitions athlétiques, c'est pour cela on a préféré l'analyse de mouvement à travers la photographie par vidéo pour une découverte précoce des fautes communes au début d'apprentissage et d'entraînement.

On s'est appuyé dans notre recherche sur la méthode expérimentale, en effet l'échantillon comprend six sportives de l'association de Tiaret s'appuyant sur la méthode d'analyse quantitatif (cinématique) et qualitatif et on arrivé à ces résultats :

- 1- Plier le genou et le nom contact des pieds avec la terre et l'une des fautes communes dans l'apprentissage de la marche sportive
- 2- Le programme de la correction des fautes a contribué positivement dans l'apprentissage du mouvement de la marche sportive et de s'en débarrasser rapidement et a moins d' effort.

**Mots clés:** analyse cinématique – apprentissage – marche sportive.

## **The impact of program debugging using analysis Elkinmeteki to learn to walk motor performance sports**

### **Experimental research conducted on the smallest girls's society team Tiaret 14-15 years**

#### **Summary :**

It has become the analysis of locomotor key role in the study of the movement so interested in method of analysis Elkinmeteki psychomotor skills to explain and describe the types of different movements using several methods such as semantic film , which helps at re- detailed view of the movement to repeat the note at any time with the ability to identify the exact details of the performance , especially when slow motion , The analysis of the film image gives a clear picture of the errors .

The use of the traditional method of training and learning , which rely on direct observation does not allow to stand on the minute things , especially in the discovery of errors the moment they occur in order to focus on during the learning process and corrected immediately because the delay in this would be difficult during the phase of upgrading not to mention the wasted time and effort.

The treadmill is a natural sport for all competitions in athletics With this in mind , we decided to use kinetic analysis via video cameras to be used in the early identification of common errors in the beginning of the learning performance and benefit from it in the process of learning and training .

We have adopted in our research on the experimental approach , which included the research sample (06) of the Mathematics Association of Tiaret relying on the method of analysis by kinetic cinematography has been reached following results:

- 1 - bend the knee and is not connected to the land of the feet of the most common mistakes in learning to walk motor performance sports .
- 2 - debugging program contributed positively in the proper education of the performance of the motor sports for a walk and get rid of the errors less time and effort .

**Terminology :** Analysis Elkinmeteki - learning - motor performance - treadmill .

## 1. مقدمة البحث:

لقد أخذ البحث العلمي في المجال الحركي مكانة فائقة في عصرنا الحالي معتمدا في ذلك على التحليل الحركي الكيفي والكمي، الذي يدرس حركة الإنسان دراسة تحليلية دقيقة ويسمح بتقييم وفهم محددات المهارة، كما يهدف إلى تحسين الأداء الفني للرياضي ولإزالة البحث مستمرا عن تعلم الأداء الأمثل وتطويره إلى أعلى المستويات، حيث أن نجاح أي حركة مقترن باستعدادات وقدرات الرياضي وكذلك بمستوى تعلم الأداء الحركي، وهذه الأخيرة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالتناسق بين أطراف الجسم المستعملة أثناء الأداء (عبد البصير عادل، 2003).

وفي عصرنا أصبح من الصعب معرفة الخصائص الدقيقة للأداء الحركي، سواء أثناء مرحلة التعلم أو التدريب بهدف الارتقاء بالمستوى من خلال التحليل بالملاحظة، وذلك راجع إلى التطور الكبير الذي تشهده مختلف الأنشطة الرياضية وما صاحبه من تطور في الأداء الحركي، مما استوجب البحث عن تقنيات جديدة تساعد في دراسة الحركة الرياضية بأكثر موضوعية (متولي، 2001).

وقد أصبح للتحليل الحركي دورا أساسيا في دراسة الحركة، بحيث تهتم طريقة التحليل الكينماتيكي للمهارات الحركية بتوضيح ووصف أنواع الحركات المختلفة باستخدام عدة وسائل، كالقياس اللحظي بواسطة الخلايا الضوئية، التصوير بالأثر الضوئي، تصوير النبضات الضوئية، جهاز تسجيل السرعة والتصوير بالفيديو.

ويعتبر التصوير بالفيديو من أهم الوسائل المستعملة في التحليل الحركي، حيث يساعد على إعادة العرض المفصل للحركة لتكرار الملاحظة في أي وقت، مع إمكانية التعرف على التفاصيل الدقيقة للأداء وخاصة عند العرض البطيء، فتحليل الفيلم صورة صورة يعطي صورة واضحة عن الأخطاء (قاسم حسن حسين، 1999).

وبالنسبة لمسابقات الميدان والمضمار، فإن أول ما يفعله الطفل عندما يقف على قدميه هو المشي وعندما يشتد نموه يبدأ في الجري والقفز، أي انه بطبيعته يمارس رياضة المشي والجري والقفز والرمي، وعلى ذلك فإن الرياضة الأولى التي يمارسها الإنسان هي رياضة المشي (روي، 2001).

إن استخدام الوسائل التكنولوجية في تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي، يساهم بقدر كبير في توفير الوقت والجهد عن طريق الاكتشاف المبكر والدقيق للأخطاء وتصحيحها بصورة فردية وفق خطة علمية مقننة، ومن هذا المنطلق ارتأينا توضيح أهمية استخدام التحليل الحركي الكمي والكيفي باستخدام التصوير في تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي.

## 2- مشكلة البحث:

إن رياضة المشي هي الأكثر طبيعية بالنسبة لجميع المنافسات في ألعاب القوى، ولكنها مقيدة بقانون بسيط ينظمها يتمثل في التقدم بخطوات، مع المحافظة على ألا ينقطع الاتصال بالأرض، ففي كل خطوة يجب ألا تغادر القدم الخلفية الأرض قبل أن تلامسها الأولى وهذا يختلف عن الجري في انعدام مرحلة الطيران.

وهذا يعني المحافظة على سرعة المشي القصوى على طول مسافة السباق، مع الالتزام الشديد بالأنظمة والقواعد القانونية للعبة، والتي يجب على الرياضي فيها أن يبقى بتماس دائم مع سطح الأرض وباستمرار، وأن أي كسر لهذه الأنظمة والقواعد من قبل الرياضي وبشكل ثابت يقرره حكم السباق، الذي يراقب المتنافسين باستمرار وخاصة في مرحلة رفع الأقدام عن سطح الأرض يؤدي إلى استبعاد هذا مباشرة من السباق ويضيع التعب والجهد.

إن استخدام الطريقة التقليدية في التدريب والتعلم والتي تعتمد على الملاحظة المباشرة، لا تسمح بالوقوف على دقائق الأمور خاصة في اكتشاف الأخطاء لحظة حدوثها من أجل التركيز عليها أثناء عملية التعلم وتصحيحها مباشرة، لأن التأخر في ذلك سيشكل صعوبة أثناء مرحلة الارتقاء بالمستوى ناهيك عن إهدار الوقت والجهد.

ومن هذا المنطلق، ومواكبة للتقدم العلمي في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال التحليل الحركي المساعد في تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي، والتقليل من الأخطاء وخاصة في المرحلة التعليمية للمبتدئين، لأنها الخطوة الأولى التي ينطلق منها كل رياضي في اختصاص المشي الرياضي باعتبار التكنيك هو العنصر الأساسي الذي يعتمد عليه، وعليه ارتأينا استخدام التحليل الحركي عن طريق التصوير بالفيديو لاستخدامه في التحديد المبكر للأخطاء الشائعة في بداية تعلم الأداء، والاستفادة منه في عملية التدريب.

وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- \* ما هي الأخطاء الشائعة عند الصغريات في تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي؟
- \* هل يساهم برنامج تصحيح الأخطاء عن طريق التحليل الحركي باستخدام الفيديو في سرعة تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي عند الصغريات؟

### 3- أهداف البحث:

- \* تحديد الأخطاء الشائعة في رياضة المشي عند المبتدئين.
- \* التعرف على مدى مساهمة برنامج تصحيح الأخطاء عن طريق التحليل الحركي باستخدام الفيديو في سرعة تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي عند الصغريات.

### 4- فرضيات البحث:

- \* ثني الركبة وعدم اتصال القدمين بالأرض من أكثر الأخطاء الشائعة عند الصغريات في تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي.
- \* يساهم برنامج تصحيح الأخطاء عن طريق التحليل الحركي باستخدام الفيديو في سرعة تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي عند الصغريات؟

### 5- مصطلحات البحث:

- التحليل: هو تجزئة الكل إلى أجزاء ليتم تقرير طبيعة تلك الأجزاء والعلاقة بينها.
- التحليل الكينماتيكي: هو تحليل الحركة تحليلاً مجرداً باستخدام مدلولات السرعة والمسافة والزمن.
- التعلم: التعلم سلوك يقوم به الفرد من شأنه أن يؤثر في سلوكه المقبل ويزيده قدرة على التكيف.
- المشي الرياضي: يتحدد أداءه بالاتصال المستمر بالأرض، ويختلف عن خطوة الركض من حيث المسار وكذلك من حيث وجود مرحلة طيران بل وجود مرحلة ارتكاز.

### 6- الدراسات المتشابهة:

- دراسة قاسم محمد حسن وآخرون "التحليل الحركي لرمي القرص لأبطال العراق (دراسة علاقات إرتباطية لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية والإنجاز)" وتهدف الدراسة إلى تحديد

وتشخيص بعض متغيرات الأداء الحركي لرامي القرص المتقدمين في العراق ومقارنتها، والتعرف أيضا على العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات والإنجاز، وقد تم تطبيق البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية، والتي تمثلت في ستة لاعبين من لاعبي القطر المتقدمين والمشاركين في المحافظات، وقد تم استخدام طريقة التصوير التلفزيوني المعدل كتكتيك قياس سريع في مجال التحليل الكيفي والكمي البسيط للحركة الرياضية، وذلك لاستخراج بعض المتغيرات الكينماتيكية لعينة البحث وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها:

- 1- لم تظهر علاقة ارتباط بين متغير الاتجاه، وكل من زمن التحضير للدوران وزمن الطيران وزمن التحضير للرمي وزمن التخلص لعينة البحث.
  - 2- ظهرت علاقة ارتباط دالة بين زاوية إنطلاق القرص والإنجاز لعينة البحث.
  - 3- ظهرت علاقة ارتباط غير دالة بين سرعة الإنطلاق وإرتفاع نقطة الإنطلاق والإنجاز.
  - 4- كانت الفروق معنوية بين المستوى الدولي والعراقي، ولصالح المستوى الدولي في إنجاز رمي القرص.
  - 5- كانت الفروق معنوية بين المستوى الدولي والعراقي، ولصالح الدولي في متغيرات الإنطلاق ( زاوية الإنطلاق، سرعة الإنطلاق، إرتفاع نقطة الإنطلاق).
- دراسة عبد الجبار شنين علوة الجنابي "تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية ومسافة الإنجاز في فعالية رمي الرمح" وتهدف الدراسة إلى التعرف على القيم الرقمية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية في الخطوة الأخيرة (خطوة الرمي) لفعالية رمي الرمح والتعرف أيضا على العلاقة الارتباطية بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية ومسافة الإنجاز في فعالية رمي الرمح، وقد تم تطبيق البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي تمثلت في أفضل اللاعبين الذين شاركوا في بطولة الجائزة الكبرى للاتحاد العراقي لألعاب الساحة والميدان، وقد تم استخدام طريقة التصوير التلفزيوني المعدل كتكتيك قياس سريع في مجال التحليل الكيفي والكمي البسيط للحركة الرياضية، وذلك لاستخراج بعض المتغيرات الكينماتيكية لعينة البحث وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها:

- 1- إن التباين الكبير في طول الخطوة بين الرمية والأخرى، لدى عينة البحث، عكس انعدام الثبات في المسار الحركي للخطوة مسبباً اختلاف في زمن الخطوة وسرعتها بين رمية وأخرى، وهذا ناتج عن وجود عقد انتقال في القوة باتجاه الرمح.
- 2- إن القيم الرقمية لزوايا الانطلاق ما بين (43-57) لعينة البحث، ابتعدت كثيراً عن مثيلها لدى الرماة الجيدين في العالم والتي تراوحت بين (31-36) مما أدى إلى زيادة المركبة العمودية كثيراً، على المركبة الأفقية والتي هي الأساس في إنجاز أكبر مسافة للرمح.
- دراسة ناصر عمر الوصيف عمر وسليمان محمد "العلاقات الكينماتيكية لخصائص أداء مهارتي الإعداد والضرب وأثرها على مسار المقذوف في الكرة الطائرة" تهدف هذه الدراسة لمحاولة التعرف على العلاقات الكينماتيكية المركبة بين مهارتي الإعداد والضرب الساحق في الكرة الطائرة وأثرها على مسار الكرة المضروبة والموجهة إلى الملعب المنافس، حيث تتوقف نتائج المباريات على الضرب الساحق الذي يعتمد بل يتوقف نجاحه وخصائص أدائه على الإعداد الجيد والذي يعتبر بدوره همزة الوصل بين الدفاع والهجوم، وأتخما معاً يجددان خصائص مسار الكرة وإحداثي مكان سقوطها بعد الهجوم.
- ولقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي والتحليل الحركي، وقد طبقت الدراسة على عينة عمدية من أفضل (5) ضاربين ومعد بفرق الدرجة الأولى بشمال الصعيد، أدى كل منهم (5) محاولات و(25) للمعد تم اختيار أفضل محاولة لكل ضارب وبالتالي (5) محاولات للمعد، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها:
- 1- التغير الزاوي الانسيابي لمفاصل الرجلين للاعب المعد خلال الإعداد فكلما كانت أصغر ثم اتجهت للكبير كان الناتج كرة أعلى وأبعد.
- 2- التغير الزاوي الانسيابي لمفاصل الذراعين المترامن مع حركة زوايا مفاصل الرجلين، وخاصة زاوية الرسغين لحظة المرير والتي تتحكم في متغيرات خروج الكرة المعدة .
- 7- منهج البحث: بناء على مشكلة الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي.
- 8- عينة البحث: شملت صغريات فريق ألعاب القوى 14-15 سنة اختصاص المشي الرياضي وعددهم خمسة كعينة تجريبية إضافة إلى لاعبة واحدة كنموذج.

## 9- مجالات البحث:

\* المجال البشري: صغريات الفريق الرياضي الرياضي لولاية تيارت.

\* المجال المكاني: الملعب الرياضي لولاية تيارت (ملعب قايد أحمد).

\* المجال الزمني:

- مرحلة التصوير الأولى يوم 20/02/2013.

- مرحلة تطبيق البرنامج المقترح من 24/02/2012

- مرحلة التصوير النهائي 24 /03/ 2013.

10- المتغيرات الكينماتيكية: حساب زاوية الذراع - حساب زاوية الرجل الأولى (الاستناد)

- حساب زاوية الرجل الثانية - حساب طول الخطوة.

وقد تم التصوير من كلا الجهتين (يمين - يسار)، حيث تم:

\* تصوير أولي لعينة البحث بهدف تحديد الأخطاء الشائعة.

\* تصوير النموذج ذو كفاءة ميدانية عالية وألقاب وطنية وعربية بهدف المقارنة.

\* تحليل الأداء فرديا وإعادة عرضه على الرياضيات لملاحظة الأخطاء بدقة كل على حدة،

وتوضيح التكنيك الصحيح للوصول إلى الإنجاز المثالي.

11- أدوات البحث: الملاحظة الميدانية، المقابلة، التصوير السينمائي، تطبيق الوحدات

التدريبية على العينة حيث بلغ عددها 12 وحدة بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع وبزمن ساعة

لكل وحدة.

12- الأدوات الخاصة بالتصوير: عدد 1 كاميرا Sonike 25 صورة/ثا - حامل ثلاثي

القاعدة خاص بالكاميرا المستخدمة - أشرطة فيديو للتسجيل - جهاز كمبيوتر لتحليل النتائج

- برنامج Kinovea.

13- إجراءات التصوير: تم استخدام آلة تصوير من نوع HD وضعت على مسافة 8,5 م،

على ارتفاع متر واحد من مستوى الأرض وكانت بسرعة (25) صورة بالثانية، تم تحليل الأفلام

ببرنامج Kinovea لحساب الزوايا وطول الخطوة بعد أن تم تقطيع الأفلام.

14- الضبط الاجرائي للمتغيرات:

- 1- تجانس أفراد العينتين في القامة والوزن والعمر.
- 2- إشراف فريق العمل على عملية التدريب في نفس الظروف الزمنية حيث استخدم النموذج كعينة ضابطة.
- 3- الإشراف المباشر على إنجاز التصوير القبلي والبعدي على العينة بمساعدة فريق العمل المدرب في نفس الظروف الزمنية والمكانية.

### 15- عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: تحليل نتائج المقابلة الشخصية مع الحكام:

لقد تم إجراء مقابلة شخصية مع حكام ذوي مستوى دولي و قاري و وطني والذين بلغ عددهم 20 كما يوضحه الجدول (01):

جدول رقم (01) يوضح مستوى وخبرة للحكام في رياضة المشي

درجة التأهيل	حكم فدرالي وطني	حكم فدرالي قاري	حكم فدرالي دولي
العدد	7.14%	42.85%	50%
الخبرة	30-15 سنة		

وتمحورت أسئلة المقابلة كالاتي:

- الأخطاء الشائعة في اختصاص المشي الرياضي عند المبتدئين.
- أسباب حدوث هذه الأخطاء وكيفية تصحيحها.
- وكانت النتائج كالاتي: إن العامل الأساسي في تكتيك المشي الرياضي، هو رجل الارتكاز التي يجب أن تكون دائما مستقيمة وعلى الرياضي أن يبقى بتماس دائم على سطح الأرض، خاصة في مرحلة رفع الأقدام على الأرض وأي كسر أو جري أو قفز يعتبر خطأ، وعليه فإن الأخطاء الشائعة هي:
- عدم استمرار اتصال القدمين بالأرض.
- إنشاء في الركبة.
- الجري.
- الارتقاء والقفز. - عدم الارتكاز بالكعب على الأرض.

## جدول رقم (02) عدد الأخطاء ا مددة من طرف الحكام

العدد	الأخطاء المرتكبة في المشي الرياضي
11	ثني الركبة
07	التموج (عدم مداولة الاتصال بالأرض)
06	الجري
03	الارتقاء والقفز
03	عدم الارتكاز بالكعب على الأرض

أما في ما يخص الحلول، فقد اقترح الحكام أن يكون المدرب متحكما في اختصاص المشي الرياضي، مع ضرورة التركيز على التكنيك والمشاركة في العديد من المنافسات لتحسين المشي (التكنيك).

كما أن نقص الاستيعاب لدى الرياضي، وكذا التسرع والرغبة على تحقيق النتائج، يؤدي إلى ارتكاب الأخطاء (عدم التركيز يفقد التكنيك) وخاصة في مرحلة رفع الأقدام على الأرض، فأى كسر أو جري أو قفز يعتبر خطأ.

ثانيا: تحليل نتائج التصوير القبلي:

\* باستخدام الملاحظة (التصوير البطيء):

تم اكتشاف الأخطاء في التكنيك وتمثلت فيما يلي:

- عدم استمرار اتصال القدمين بالأرض.
- انثناء كبير في الركبة لرجل الاستناد لحظة الوضع العمودي للجسم.
- عدم وضع كعب قدم الاستناد على الأرض لحظة الاستناد.
- خطوة قصيرة جدا.
- مرجعية الفخذ.
- تشنج عضلات الكتفين والرقبة أثناء المشي
- انحراف القدم عند وضعها على الأرض
- ميل الجذع للخلف أثناء المشي.

\* باستخدام التحليل الكمي:

جدول رقم (03) يبين نتائج الحد الأدنى والحد الأعلى لزاوية الذراع للتحليل القبلي

زاوية الذراع		النموذج
عينة البحث		
01	°103-°73	°108- °101
02	°108- °57	
03	°66 - °17	
04	°94 - °56	
05	°79 - °41	

لقد اتضح من الجدول رقم(03)، والذي يحدد الفرق بين النموذج وعينة البحث أن هناك فارق بالمقارنة مع النموذج والذي يؤثر سلبا على طول الخطوة، بحيث يقلل من الدفع للأمام فالنقص في زاوية كوع الذراع ينقص في مرجحة الذراعين في اتجاه الخطوة، وينقص في مرجحة الرجل في اتجاه المشي. وبالتالي لا يوجد تناسق وتوافق بين الأطراف العلوية والسفلية.

جدول رقم (04) يبين نتائج الحد الأدنى والحد الأعلى لزاوية رجل الاستناد للتحليل القبلي.

زاوية الرجل الأولى (رجل الاستناد)		النموذج
عينة البحث		
01	°185-°125	°180
02	°190-°168	
03	°191-°173	
04	°187-°169	
05	°183-°180	

لقد اتضح من الجدول رقم (04)، والذي كان على مستوى رجل الاستناد بالنسبة للنموذج فقد حدد ب(°180)، أما بالنسبة لعينة البحث فقد وجد فرق كبير يوضح خطأ رفع الركبة، وهذا راجع للاثناء الكبير في ركبة رجل الاستناد لحظة الوضع العمودي للجسم.

جدول رقم (05): يبين نتائج الحد الأدنى و الحد الأعلى لزاوية الرجل الثانية للتحليل القبلي

زاوية الرجل الثانية		النموذج
عينة البحث		
01	°178 - °128	°125 - °123
02	°132- °111	
03	°132 - °141	
04	°173 - °121	
05	°140- °125	

. بين لنا الجدول رقم (05)، والذي هو على مستوى الرجل الثانية الفرق بالنسبة للنموذج (°125 - °123) أما بالنسبة لعينة البحث فارق كبير ومتذبذب، والذي يؤكد عدم وضع كعب قدم الاستناد ونقص في استخدام حركتي الحوض والكتفين التعامدية وانحراف القدم للخارج عند وضعها على الأرض.

جدول رقم (06) يبين نتائج الحد الأدنى والحد الأعلى لطول الخطوة للتحليل القبلي.

طول الخطوة		النموذج
عينة البحث		
01	سم 46.50 - سم 39.00	سم 50.55 - سم 48.27
02	سم 62.50 - سم 49.00	
03	سم 62.52 - سم 50.00	
04	سم 52.29 - سم 50.85	
05	سم 55.50 - سم 48.27	

والجدول رقم (06)، والذي يحدد الفرق بين النموذج وعينة البحث على مستوى طول الخطوة أما بالنسبة لعينة البحث (01)، (05) لم يتم احتساب الخطوات لعدم وضع كعب قدم لاستناد على الأرض مع القدم الثانية أي عدم اتصال القدمين بالأرض يعتبر خطأ و لا تحتسب خطوة برجل واحدة. أما (02)، (03)، (04) فهناك تفاوت في عدد تكرار طول الخطوة لكل واحد على حدة.

ثالثا: تحليل نتائج التصوير البعدي:

أولا: باستخدام الملاحظة (التصوير البطيء):

- نلاحظ لا وجود للأخطاء طيلة الخمس خطوات الأولى المصورة.

ثانيا: باستخدام التحليل الكمي:

جدول رقم (07) يبين نتائج الحد الأدنى والحد الأعلى لزوايا الذراع للتحليل البعدي

زاوية الذراع		النموذج
عينة البحث		
01	$^{\circ}64 - ^{\circ}76$	101 $^{\circ}$ -108 $^{\circ}$
02	$^{\circ}41 - ^{\circ}78$	
03	$^{\circ}51 - ^{\circ}86$	
04	$^{\circ}62 - ^{\circ}78$	
05	$^{\circ}103 - ^{\circ}126$	

لقد اتضح من الجدول رقم (07)، والذي يحدد الفرق بين النموذج وعينة البحث مع مستوى الذراع بحيث نتائج الحد الأدنى والحد الأعلى هو 07، أما بالنسبة لعينة البحث متقارب، بحيث معظم العينة الفرق بينها ليس كبيرا مما يؤدي إلى تحسن في زاوية كوع الذراع، ونلاحظ أن نتائج التحليل البعدي فيها تخفيض في السرعة وزيادة المرجحة للذراعين في اتجاه الخطوة.

جدول رقم (08): يبين نتائج الحد الأدنى و الحد الأعلى لزوايا رجل الاستناد للتحليل البعدي.

زاوية الرجل الأولى (رجل الاستناد)		النموذج
عينة البحث		
01	$^{\circ}180 - ^{\circ}181$	$^{\circ}180$
02	$^{\circ}180 - ^{\circ}180$	
03	$^{\circ}181 - ^{\circ}181$	
04	$^{\circ}180 - ^{\circ}181$	

05	°180-°180	
----	-----------	--

لقد تبين من الجدول رقم (08)، والذي هو على مستوى رجل الاستناد الذي يؤكد بأنه لا يوجد فرق كبير بين النموذج وعينة البحث، عكس ما أظهرته نتائج التحليل القبلي الذي كان ذو تفاوت كبير بالنسبة ل: (01، 02، 03، 04).

جدول رقم (09): يبين نتائج الحد الأدنى والحد الأعلى لزاوية الرجل الثانية للتحليل البعدي

زاوية الرجل الثانية		
عينة البحث		النموذج
01	°134-°113	125° - 123°
02	°181 - °114	
03	°129-°110	
04	°145-°135	
05	°71-°65	

لقد اتضح من الجدول رقم (09)، والذي هو على مستوى زاوية الرجل الثانية حيث أن الفرق بالنسبة للنموذج (°123 - °125)، أما بالنسبة لعينة البحث (01، 02) فالفرق كبير بين الحد الأعلى والحد الأدنى، أما بالنسبة (03، 04، 05) فالفرق جد معقول أما بالنسبة الرقم (04) فهو في المستوى المطلوب عكس نتائج التحليل القبلي التي كانت النتائج ذات فرق متفاوت جدا ومتذبذب بالنسبة لعينة البحث.

جدول رقم (10) يبين نتائج الحد الأدنى والحد الأعلى للخطوة البعدي.

الخطوة		
عينة البحث		النموذج
01	سم 43.34 - سم 25.50	سم 50.55 - سم 48.27
02	سم 58.03 - سم 41.34	
03	سم 50.01 - سم 34.50	
04	سم 45.86 - سم 29.00	
05	سم 44.68 - سم 26.02	

نلاحظ من الجدول رقم (10)، والذي هو الفرق بين النموذج وعينة البحث على مستوى طول الخطوة (50.50 - 48.27 سم)، أما الحد الأدنى والأعلى لعينة البحث ليس بفرق متفاوت عكس نتائج الاختبار القبلي التي كان فيها الفرق كبيرا بين الحد الأدنى والأعلى، وكل خطوة وقياسها عكس نتائج الاختبار البعدي الذي يدل على استقرار طول الخطوة بالنسبة لجميع العينة.

### 16- الاستنتاجات:

1. أثبتت خبرة الحكام وكذا عملية التحليل، على أن الأخطاء الشائعة في المشي الرياضي عند المبتدئين هي كالآتي:

- عدم استمرار اتصال القدمين بالأرض.
  - انثناء كبير في الركبة لرجل الاستناد لحظة الوضع العمودي للجسم.
  - عدم وضع كعب قدم الاستناد على الأرض لحظة الاستناد.
  - خطوة قصيرة جدا.
  - تشنج عضلات الكتفين والرقبة أثناء المشي.
  - انحراف القدم عند وضعها على الأرض.
  - ميل الجذع للخلف أثناء المشي.
2. أظهر برنامج تصحيح الأخطاء على أساس التحليل الكينماتيكي، أثرا إيجابيا على سرعة تعلم الأداء الحركي للمشي الرياضي عن طريق الحد من الأخطاء المرتكبة، وتصحيحها بصورة فردية وفق نموذج متقارب.

### 17- التوصيات:

1. الاستفادة من نتائج الدراسة في مجال تعليم الأداء الحركي للمشي الرياضي عند المبتدئين، من حيث التركيز على أهم الأخطاء الشائعة.
2. استخدام طرق التحليل الحركي الممكنة في مجال تعلم الأداء الحركي، في مختلف الحركات الرياضية بهدف الاقتصاد في الوقت والجهد.
3. استخدام الوسائل التكنولوجية في مجال التعليم والتدريب والبحث العلمي.

### المصادر والمراجع:

1. سليمان روبي. (2001). القدرات الادراكية الحركية للطفل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. عبد البصير عادل. (2003). التحليل الكيفي لحركة جسم الانسان. القاهرة: المكتبة المصرية.
3. عصام الدين متولي. (2001). علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
4. قاسم حسن حسين. (1999). طرق البحث في التحليل الحركي. القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر.
5. أمال جاب. (2008). مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
6. بسطويسي أحمد. (1997). سباقات المضمار ومسابقات الميدان. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
7. عبد الرحمن الحميد زاهر (2009) ميكانيكا تدريب وتدرّيس مسابقات ألعاب القوى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ط1.
8. محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكري (2002) المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي. الإسكندرية . منشأة المعارف.

1. Adrian, M., & Cooper, j : " **Biomechanics of human movement** ", W. C. B. Brown & Benchmark Press, USA, 1995 .
2. ARTHUR C.GUYTON :TRAITE DE PHYSIOLOGIE MédICALE ; 1976
3. Elen Keighbaum, Katharine ,Barhtles : " **Biomechanics, a Qualitative Approach for Studying Human Movement** " , 2<sup>nd</sup> ., Printed in U.S.A., 1985.
4. Galileo Galilee : " **Mechanics** " , part 1

الملاحق:

نموذج من الوحدات التدريبية						
الوحدة	أهداف الوحدة	التوقيت	التكرار	الملاحظة	الشدة	الحجم
01	الخطوات التعليمية والارتقاء بمستوى المشي: - تعليم الرياضي المشي العادي على خطوط مستقيمة - المشي العادي مع اخذ خطوات أطول وفي خطوط مستقيمة. - نفس التمرن السابق مع ملاحظة دوام اتصال إحدى القدمين بالأرض. - نفس التمرن السابق مع بداية الاستناد بالقدم الأمامية على كعب القدم ثم الدحرجة على جانب باطن القدم وانتهاء بمشط القدم	60	06 06	حركات المشي في خطوة مستقيمة الامتشاط للأمام دائما نقل جيدا (دحرجة) من الكعب إلى جانب باطن القدم إلى الأمشاط	50	50
02	تعليم حركات الذراعين وتوافقهما مع حركات الرجلين: - تعليم حركات الذراعين مع الكتفين وتوافقهما مع حركة الحوض (تعامد إحدى الكتفين والحوض باستمرار) - التركيز على إنجاز خطوة المشي الرياضي تحت شروط و القانون المشي الرياضي تكنيك.	60	06 06	حركات الذراعين في اتجاه المشي للأجسام بزاوية قليلة في مفصل الكوع. توافق حركات الذراعين والرجلين . استرخاء عضلات الكتفين والرقبة.	50	50
03	تحسين والتقدم بتكنيك خطوة المشي العادي: - المشي على خطوط مستقيمة، الأمشاط للأمام، زيادة . - المشي على خطوط مستقيمة مع تشبيك الأيدي خلف الرقبة. - المشي على خطوط مستقيمة مع فشيك	60	03 03	زيادة السرعة تدريجيا (30-100م) (30-50م) زيادة السرعة تدريجيا	50	50

		(30-100م)	03		الأيدي على الصدر. - التدريب على المشي على العقيبين. - التدبير على المشي على المشطين. - المشي الكعبين ثم الدحرجة على جانب بان القدم حتى المشطين	
--	--	-----------	----	--	--	--

## مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

## والرياضية بالمسيلة.

د. عمور عمر. قسم علم النفس. جامعة المسيلة. الجزائر.

أ. روبي محمد. قسم علوم التربية، المدرسة العليا للأساتذة. القبة. الجزائر.

د. قاسمي فيصل - جامعة تبسة الجزائر

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة وفقا لمتغيرات (السن، المستوى الدراسي، التخصص)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس مخيمر (2011) بعد التأكد من ثقله العلمي، والذي يتكون من ثلاث مؤشرات هي: الالتزام، التحكم، والتحدي ويتضمن 47 عبارة، أجريت الدراسة الوصفية على عينة عشوائية طبقية قوامها (242) طالبا يزاولون دراستهم بصفة انتظامية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة خلال الموسم الجامعي: 2013/2012، وباستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار(ت) واختبار تحليل التباين الأحادي لتحليل استجابات العينة من خلال الاستعانة برزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تم التوصل إلى الآتي:

- مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة مرتفع، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام والتحدي، في حين أظهرت النتائج أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن ولصالح الأكبر سنا، ولم تشر النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية لا في المستوى الدراسي، ولا حتى في التخصص، وفي ضوء ما تم التوصل إليه يولي الباحث بضرورة تنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبخاصة التحكم.

**الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية، طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

**Summary :**

This study aims to determine the level of psychological hardness among the students of « the Institute of Science and Technics of physical activities and sports , Msila university » according to the variables of (age, level of study, specialization.) To achieve the objectives of the study, was applied **Mukhaimar scale (2011)**, after the confirmation of its scientific weight (validity) , which consists of three indicators: commitment, control, and challenge and includes 47 expressions.

The descriptive study was conducted on a stratified random sample of (242) students carrying their studies regularly through the college season: 2012/2013 in « the Institute of Science and Technics of physical activities and sports , Msila university”.

Using arithmetic averages and standard deviations, and T-test, and the variance analysis Test for the analysis of the sample responses, and this through the use of statistical package for the social sciences (SPSS) was reached the following:

– The level of psychological hardness among the students of « the Institute of Science and Techniques of physical activities and sports , M’sila university » is High, as are the indicators of commitment and challenge, while the results showed that ;the level of control among the study sample is average, and the results indicated also the presence of a statistically significant differences between students in psychological hardness; due to the variable of age and in favor of older, but they did not report any statistically significant differences between students, at the school level nor in the specialty, and in the light of what was reached, the researcher recommends the development of students' psychological hardness to face stressful life events, particularly control.

**Key words:** psychological hardness, students of “ the Institute of Science and Technics of physical activities and sports , Msila university”

## 1. مقدمة:

يعد البحث عن المؤشرات السلوكية الواقية من أحداث الحياة الضاغطة أمر مهم للغاية بعامة، وأمر حتمي للمهتمين بميدان الصحة النفسية بخاصة، كما دلت العديد من الدراسات والأبحاث معاناة الأفراد من الضغوط النفسية والكدر الحياتي، وهذا لفقدان الفرد لمهارة التعايش مع الحياة بإيجابية، بحيث تشكل المضايقات والأحداث اليومية (90%) من أحداث الحياة وهي أحداث لاغرى ولها ارتباط دال مع الضغوط عند الأفراد (يوسفي، 53، 2011)، بل أصبح موضوع أحداث الحياة الضاغطة مشكلة العصر الراهن في شتى مجالات الحياة وعند الكثير من الفئات، فئة الإطارات، الرياضيين، الأطباء، المحامين، البطالين، الأساتذة، الطلبة... الخ، وهذا نتيجة تعقد الحياة وتطورها من البسيط إلى المعقد، ومن المتطلبات الكمالية إلى المتطلبات الضرورية، حيث أصبح الإنسان المعاصر يتعايش ببناء نفسي معرفي هش خال من مكونات الإرادة، والتفائل، والعقلانية، والتحمل، والصبر، وهذا كله يحتزل في مصطلح سيكولوجي حددها كوبازا "Kobasa" بالصلابة النفسية "Hardiness Psychological" وفقاً لما جاء به علماء النفس الوجودي، الذي يعد كتيار فلسفي ظهر مع أزمات الحرب العالمية الأولى والثانية حيث أرسى الفكر الوجودي دلائل الأمل، والإرادة، والإنسانية، والتحدي، والمساندة والتعاطف مع الشعوب المستعمرة والمنهارة نفسياً وبدنياً، لما لهاته العوامل من فائدة تعود على الأفراد وتخرج الفرد من مشاعر التشيء والاعتراب.

فقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أهمية متغير الصلابة النفسية بالنسبة للفرد في الحياة، فنجد دراسة جانيلين Ganellen (1984) تؤكد أن كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية يؤثران في التخفيف من الضغط باعتبارهما عوامل مخففة للضغط (Ganellen, R.J. 1984)، كما نجد دراسة كاش "Kash" (1987) بالولايات المتحدة الأمريكية أثبتت أن الصلابة الشخصية تعد عاملاً وسيطاً لمقاومة الضغوط وعدم الإجابة بالأمراض النفس جسمية (Kash, 1987, p18). ودراسة أداكين Adakin (1987) التي بينت أن الصلابة الشخصية لدى الأزواج والأبناء من الذكور تعمل

كمحفز لمنع التأثيرات السلبية لضغوط الحياة، وأن هناك تفاعلاً بين الصلابة الشخصية والأداء الوظيفي السليم، وهما يتبادلان التأثير (Adakin, 1987).

وقد بينت دراسة الحلو (1990) أن ضعف الصلابة الشخصية يسبب سوء التوافق النفسي والاجتماعي، والإرباك في العمل وقلة التركيز العقلي والتعب النفسي والبدني (الحلو، 1990).

كما بينت دراسة جرسون Garson (1998) أنه توجد علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والضغط، فقد وجد أن الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة النفسية أكثر ضغطاً من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية (Garson, M, 1998)، كما تبرهن دراسة حراوية بجامعة الجزائر (2005) أن مستوى الصلابة النفسية مؤشر على الحفاظ على □حة الإنسان النفسية والجسمية (حراوية، 2005: 126).

من كل ماسبق يتضح أن مشكلة تدني مستوى الصلابة النفسية لدى العديد من الأفراد مسبب رئيس للعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، كما تجدر الإشارة أن الصلابة النفسية قد تكون على المستوى الجماعي أيضاً، فما نلاحظه من عنف في الملاعب يعد عرضاً من أعراض هشاشة الصلابة النفسية لدى الأنصار ينجر عنه الكثير من أشكال العنف الأخرى نتيجة الضغط سواء على مستوى الأنصار أو اللاعبين أنفسهم، وهذا ما أقرته دراسة عبدون (2011) أنه توجد فروق بين الأنصار العاديين والأنصار المشاغبين في سمة الضبط والكف لصالح العاديين وفي سمة الاكتئاب والقابلية للاستثارة لصالح المشاغبين (عبدون، 2011) وتدني الضبط والكف يؤشر بتدني مستوى الصلابة النفسية عند الأنصار المشاغبين.

كما أن الطالب الجامعي هو الآخر ليس ببعيد عن معايشة أحداث الحياة الجامعية الضاغطة بالالتزام بالبرنامج والالتزام بالأعمال الموجهة، والتطبيقية، وقلق المستقبل الذي يراوده من حين لآخر، أو كثافة التدريبات العملية كما هو الحال في المدارس العليا للأساتذة أو المعاهد الوطنية الأكاديمية والرياضية، فالطالب في هذه المرحلة يفقد للخبرة، والمعرفة، والمهارة اللازمة لعملية التوافق مع الأحداث والوقائع بطريقة تحوّل له نوعية حياة خالية من الضغوط، وفي هذا السياق يؤكد أيروكسون (Erikson) على عدة خصائص للشخصية في تحطّي الأزمات وهي الأمل (Hope) والإرادة (Will)، والصلابة (Hardness)، والهدف (Purpose)،

والحب (Love)، والاهتمام (Car)، والحكمة (Wisdom) التي تساعد الفرد وتخلصه من مشاعر اليأس والعجز، وتدفعه إلى اتخاذ دوره في مواجهة الظروف الصعبة التي تحرره من الصراع والتي تدعم قدراته وطاقاته واستثمارها إلى أقصى حد ممكن، على أن يتقن عمله ببراعة وتميز وأن يمتلك نظرة واضحة عن الحياة، وأن يخطط لمستقبله ويجعل لحياته معنى (شلتز، 1983: 244)، وهذا كله يعكس مستويات الصلابة النفسية عند الأفراد من خلال المؤشرات السابقة الذكر.

ولا تقتصر الملاحظة العلمية على فئة دون أخرى، وضرورة ربط متغير الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى، فنحن نهدف إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية مادام هناك تراث علمي يؤكد على التأثير السببي لهذا الجانب دون ربطه بجوانب نفسية أخرى، وتبرز الأهمية في استكشاف مستويات الصلابة النفسية عن طلبة الجامعة، والتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

والتعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة تعزى لمتغيرات الدراسة (السن، المستوى الدراسي، التخصص).

كما تبرز أهمية هذه الدراسة في القيمة التنبؤية، حيث ستنبأ نتائج هذه الدراسة المختصين من خلال النتائج التي سنتوصل إليها بخصائص عينة الدراسة التي نحن بصدد دراستها، بالممارسات الحياتية والمهنية لهاته الفئة مستقبلا، كما تعود الفائدة من جهة أخرى في تحديد هدف البرامج الإرشادية حول التمرکز على بعد من أبعاد الصلابة النفسية دون أخرى، لربح الوقت وإكساب المهارة الحياتية للتعايش مع الأحداث الحياتية الضاغطة وفق برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية عملية علمية للرأس المال البشري عموماً ولطلبة الجامعة خصوصاً.

## 2 اشكالية الدراسة:

إن ممارسة مختلف ألوان النشاط البدني الرياضي هواية أو تخصصا تعزز من الثقة بالنفس لاسيما عند تحسن المظهر الخارجي للجسم، وتحقيق الوزن المطلوب، ولم تعد الممارسة التي تجر الى فوائد الجانب الفيزيولوجي من المحافظة على صحة القلب الى المساعدة في خسارة الوزن الزائد هي الأساس رغم أهميتها بل بات الجانب النفسي للممارسة هو الدافع الأقوى للمثابرة عليها

والمكافأة المثلى للجسم؛ وعليه فمقولة: الجسم السليم في العقل السليم تصح أيضا عند قولنا: العقل السليم في الجسم السليم، وعليه تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضها لاضطرابات السيكيوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد، 2007).

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس، 2010).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية والصلابة النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، لكن المتبع لمختلف الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية قلما يجد من تناولها بمفردها فأغلبهم ربطوها بمتغيرات أخرى كاستراتيجيات المواجهة، أحداث الحياة الضاغطة، المساندة الاجتماعية... الخ.

وفي المجال الرياضي نجد القوانين المنظمة لمختلف الألعاب والرياضات تفرض على الممارسين التزاماً معيناً، كما أن الرياضي عليه التحكم في الأعصاب عند الشدة أو في حالة الفشل -رغم أننا نلاحظ عدم تقبل الرياضيين في كثير من الحالات لقرارات الحكام ويثرون عليها وما شهدته نهائي كأس الجمهورية لكرة القدم لعام 2013 خير دليل على قولنا - وملزم إذا ما أراد الوصول إلى المجد أن يحول الإخفاق إلى نجاح وهذا ما يتجلى في روح التحدي كل هذه العوامل ما هي إلا مؤشرات للصلابة النفسية التي أردنا أن ندرسها من خلال معرفة مستوياتها في بحثنا هذا ولوحدها عند طلبة جامعيين في تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على

اختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم الأكاديمية وأعمارهم، وعليه تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة تعزى لمتغيرات الدراسة (السن، المستوى الدراسي، التخصص)؟

3. تحديد مفاهيم الدراسة:

### 1.3. الصلابة النفسية Hardiness Psychological:

أولاً- لغة: "اللب أي شديد اللب الشيء الصلابة فهي اللب و اللب أي شديد" (ابن منظور، 1999، ص298).

ثانياً- الإطلاحاً: تعرف كوبازا kobaza الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدّي". (زينب، 2007، ص21).

كما يعرف فنك (Funk، 1992، ص88) متغير الصلابة النفسية بأنه خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر.

ويعرفها مادي وآخرون (Maddi et al، 1994، ص48) على أنها مجموعة من

الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة.

ويعرفها جبر (2007، ص174) أنها إحدى السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على

تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها ومواجهتها إيجابياً وتخطي آثارها السلبية.

كما يعرفها لاتسي على أنها: " توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة

الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا والذي يقرر بأن

الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة معا لاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك" (حمادة، عبد اللطيف، 2002، ص230-237).

ويعرفها الحجار ودخان (2005) على أنها اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، كما يعرفها مخيمر(2002) على أنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب (البيير قدار، 2011، 32)، ويعرفها بروكس Brooks(2005) على أنها قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية والتكيف مع الصعوبات اليومية والتعامل معها ومع الآخرين بشكل سلس (ثابت 2007: 02).

ويتضح من تلك التعريفات إجماع علماء النفس والباحثين على كون الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدا فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضا معيناً وتعود عليه بالفائدة.

وبالتالي يُعرف الباحثان في هذه الدراسة الصلابة النفسية على أنها "مقدرة الفرد على تجهيز أساليب المواجهة الإيجابية والفعالة والمتمثلة في: (الالتزام Commitment، والتحكم Control، والتحدي Challenge) للتكيف مع الأزمة أو الموقف المسبب للضغط بسلوك متوازن يتسم بالعقلانية ويعود بالفائدة على الصحة النفسية والجسمية للفرد".

ثالثاً- إجراءات:

وتُعرف الصلابة النفسية إجرائياً بأنها "امتلاك الشخص لمجموعة من السمات التي تعمل بشكل متوازن في المواقف الحياتية الضاغطة مما يساعده على مواجهة مصادر الضغوط ومقاومة الاكتئاب وتتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة هي الالتزام، التحكم، التحدي"، ويتحدد التعريف الاجرائي للصلابة النفسية في مستوى الدرجة المتحصل عليها المحيى على المقياس ونستدل على

المستوى المرتفع من الصلابة النفسية إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-141) في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

### 2.3 الطالب الجامعي:

يقصد بالطالب الجامعي هو الطالب الذي أتيحت له الفرصة لمتابعة الدراسة بمرحلة التعليم العالي والجامعي، فالطلبة يمثلون فئة اجتماعية وليس طبقة خاصة، وذلك لأنهم لا يشغلون وظيفاً مستقلاً في الإنتاج الاقتصادي، وإنما بمجموعهم هم الاختصاصيون الذين سيشغلون في الإنتاج المادي والعلمي والتطبيقي وثقافي وإدارة الدولة والمجتمع (منجد الطلاب، 1977، ص 609). ونقصد في بحثنا هذا بالطالب الجامعي كل من يدرس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، وبالضبط طلبة السنة الثانية والثالثة والسنة الأولى ماستر من جميع أقسام المعهد.

### 4. الدراسات السابقة:

1.4-دراسة محمد محمد عودة (2010) بعنوان: "الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية التالية: (النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين)، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (100) طفل وطفلة، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، كما تكونت العينة الفعلية للدراسة من (600) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي: (استبانة الخبرة الصادمة، استبانة أساليب التكيف مع الضغوط، استبانة المساندة الاجتماعية استبانة الصلابة النفسية)، وخرجت الدراسة بتوصيات التالية:

1. اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية.

2. أساليب التكيف مع الضغوط، المساندة الاجتماعية كعوامل وسيطة بين الخبرات الصادمة والصحة النفسية.

3. تأثير الخبرات الصادمة على تطور كرب ما بعد الصدمة لدى البالغين.

4. الأبعاد النفسية والاجتماعية للحرب الإسرائيلية على قطاع غزة.

5. الأبعاد النفسية والاجتماعية للحصار المفروض على قطاع غزة.

6. المشكلات النفسية لدى العاملين في الأجهزة الأمنية بعد الانقسام الفلسطيني الداخلي.

2.4- دراسة الحسين بن حسن محمد سيد (2012) بعنوان: "الصلابة النفسية والمساندة

الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة"،

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة ومعرفة العلاقة بين كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تم إجراء الدراسة على عينة قدرها (412) طالباً، منهم (201) طالباً من الطلاب المتضررين من السيول، و(211) طالباً من غير المتضررين من المدارس الثانوية بمحافظة جدة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد ثلاث استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي: الاكتئاب. إعداد الدليم وآخرون (1993 م)/استبانة المساندة الاجتماعية/استبانة الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2011) وتولت الدراسة إلى مجموعة من الاقتراحات:

1- دراسات مماثلة على عينات من مراحل دراسية أخرى من الجنسين، مع المقارنة مع متغيرات جديدة كمتغير - العمر، والجنس، والحالة الاقتصادية.

2- فاعلية برنامج إرشادي في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب المتضررين.

3- تصميم برنامج إرشادي يعمل على تحسين الصحة النفسية لدى الطلاب المتضررين.

4- دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلاب المتضررين.

- 5- الأبعاد النفسية والاجتماعية لكارثة سيول محافظة جدة.  
6- اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.  
7- المساندة الاجتماعية الحكومية وقت الأزمات وأثرها في تحقيق الأمن النفسي للمتضررين من السيول.

**3.4- دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة"**، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تكونت العينة من (200) طالبا من طلاب التعليم الثانوي، تم اختيارهم عشوائيا طبقا، موزعين على مكتي الشرق والغرب مستخدما أدوات قياس تمثلت في: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد: الهلالي، 2009) /استبانة الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2006)، وخلصت الدراسة بالتوصيات التالية:

- 1- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية، تكون معايير تصنيف الطلاب إلى متفوق وعادي على أساس التحصيل الدراسي بالإضافة إلى درجات القدرات العامة المقدم من المركز الوطني للقياس والتقويم.  
2- إجراء دراسات أخرى مماثلة حول الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في بيئات مختلفة من المملكة العربية السعودية.  
3- القيام بدراسة الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك مع علاقتها ببعض المتغيرات مثل (الجنس، الحالة الاقتصادية، والجنسية).  
4- دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الأكاديمي.

**4.4- دراسة أحمد بن عبدالله محمد العياشي: (2012)** بعنوان: "الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث"، هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وقد تكونت عينة الدراسة من (670) طالباً، (388) طالباً من مدينة مكة المكرمة، و(292) طالباً من محافظة الليث، مستخدماً في ذلك أدوات قياس تمثلت في مقياس مواقف الحياة الضاغطة/ مقياس الصلابة النفسية، فخلصت الدراسة إلى الاقتراحات التالية:

- 1- إجراء دراسة مشاهجة تطبق على مناطق أخرى من المملكة.
- 2- إجراء دراسة مشاهجة تنطبق على المرحلة الجامعية.
- 3- إجراء دراسة تتناول كيفية التغلب على أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية.
- 4- إجراء دراسة مقارنة بين الطلاب والطالبات (الأيتام والعاديين) في مراحل التعليم العام والجامعي تهدف لقياس مستويات الصلابة النفسية لدى الطالبات الأيتام والعاديين.
- 5- فاعلية برنامج إرشادي نمائي وقائي في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة والطالبات الأيتام والعاديين.

**5.4- دراسة دخان والحجاز (2005)** بعنوان: "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادره، لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وقد تكونت عينة الدراسة من (541) طالباً وطالبة من الجامعة الإسلامية، استخدمت أدوات قياس تمثلت في: مقياس الضغوط النفسية/مقياس الصلابة النفسية، فخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (02.07%) وأن معدل الصلابة النفسية

لديهم (88.33%) كما بينت الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

**6.4- دراسة عودة (2010)** بعنوان "العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، هدفت الدراسة إلى التعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية التالية: (النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين). استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من (600) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، تم استخدام الأدوات التالية: استبانة أساليب التكيف مع الضغوط/استبانة المساندة الاجتماعية/مقياس الصلابة النفسية، فتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، ودلت الدراسة على عدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة، بينما وجد فروقاً في الخبرة الصادمة وكانت لصالح محافظتي خانيونس والشمال، وأن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح محافظة الوسطى.

**7.4- دراسة حمادة وعبداللطيف (2002)** بعنوان "الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت، والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (282) طالباً وطالبة. 70 ذكور و212 من الإناث، تم الاعتماد على أدوات قياس تمثلت في: مقياس الرغبة في التحكم من تصميم Burger & Cooper، 1976، مقياس الصلابة النفسية تصميم Younkin & Betz، 1996، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة الكلية، وداخل عيني الذكور والإناث كل على حدة.

وأنة ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على المقياسين تبعاً لمتغيرات الدراسة الأخرى، وهي: الحالة الاجتماعية ومعدل الدرجات والعمر.

**8.4- دراسة مخيمر (1997)** بعنوان القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة، هدفت إلى فحص العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلاية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلاية النفسية. استخدم الباحث المنهج الوالدي التحليلي، تكونت من (163) من الطلاب، (88) أنثى، و(75) ذكر وتراوح أعمارهم بين (19-21) سنة بمتوسط عمر يقدره (20.85)، واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق، استخدم أدوات قياس تمثلت في: استبيان القبول والرفض الوالدي/مقياس الصلاية النفسية.

**9.4- دراسة زينب نوفل أحمد راضي (2008)** بعنوان "الصلاية النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات"، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى علاقة الصلاية النفسية بكل من الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى من محافظات قطاع غزة، والتعرف فيما إذا كانت فروق في مستوى الصلاية النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة تعزى لبعض المتغيرات الديمغرافية (مكان السكن، عمر أم الشهيد، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، الترتيب الولادي للشهيد، نمط الشهادة). استخدم الباحث المنهج الوالدي التحليلي، وتكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (100) أم من أمهات الشهداء انتفاضة الأقصى، وذلك للتحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها، وتكونت العينة الفعلية من 361 أم من أمهات شهداء الأقصى، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي: استبانة الصلاية النفسية/استبانة الالتزام الديني/استبانة المساندة الاجتماعية، فأسفرت الدراسة على جملة من النتائج:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الصلاية والمساندة لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى الصلاية والالتزام الديني، لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة.

**10.4 - دراسة حدة يوسف (2013)** بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة"، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من طالبات جامعة باتنة بلغت (75) طالبة من مختلف التخصصات الدراسية بجامعة باتنة المسجلين بالموسم الجامعي (2010/2009)، تم استخدام أدوات قياس تمثلت في: استبيان الصلابة النفسية إعداد عماد محمد محيّم، ومقياس إستراتيجيات المواجهة إعداد أنور الشرقاوي، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات مرتفعاً.
- تنوع إستراتيجيات المواجهة التي تستخدمها طالبات الجامعة بين إستراتيجية التماس العون الاستراتيجيات الإيجابية والاستراتيجيات السلبية، ويستخدمن إستراتيجية التماس العون بدرجة أكبر.
- هناك علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.
- هناك علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات السلبية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.

#### 5. التعقيب على الدراسات السابقة:

##### أولاً- من حيث الأهداف:

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لاحظ تنوع الباحثين في أهدافهم التي حددوها في دراساتهم عن الصلابة النفسية، حيث أن بعضهم حاول التعرف على مستوى الصلابة النفسية كما في دراسة كل من (عودة، 2010 م)، كما هدفت دراسات أخرى إلى البحث في علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات (السلوكية، النفسية، الاجتماعية، الصحة النفسية، الضغوط الحياتية، مهارات المواجهة، الناهك النفسي، الرغبة في التحكم، الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية، الخبرة الصادمة وأساليب التكيف)، كما جاء في (دخان، الحجار، 2005) (حمادة، عبد اللطيف، 2002 م)، (عودة، 2010 م)، في حين حاول بعضهم التعرف على دور

الصلابة النفسية في التخفيف من أثر الأحداث الضاغطة كما في (مخيمر، 1997)، ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة كما في دراسة (يوسف، 2013).

#### ثانيا- من حيث العينة:

اختلفت عينات الدراسات السابقة تبعا لاختلاف أهداف تلك الدراسات، ووفقا ولتوافر العينات، فقد طبقت عدد من الدراسات على عينة طلاب وطالبات الجامعات، كما في دراسة (السيد 2012)، (العبدلي، 2012)، (العياني، 2012)، (مخيمر، 1997)، (دخان، الحجار، 2005). وطبقت بعض الدراسات على المدارس والأطفال (حمادة، عبد اللطيف، 2002)، (عودة، 2010) ودراسة (يوسف، 2013).

#### ثالثا: من حيث الأدوات:

أجمع الباحثون على استخدام مقياس الصلابة النفسية مع اختلافهم في إعداد المقياس، وأهم ثلاثة مقاييس استخدمتها الدراسات السابقة هي: مقياس مخيمر (1998) كما عند (دخان، الحجار، 2005)، ومقياس ماديو كوبازا 1974، كما عند (العياني، 2012)، مقياس ليونكنوبيتز (1990) كما في دراسة (حمادة، عبداللطيف، 2002)، (السيد 2012)، ودراسة (يوسف، 2013).

#### رابعا- من حيث النتائج:

تولدت نتائج الدراسات حول الصلابة النفسية إلى عدد كبير من النتائج كان منها أن مستوى الصلابة النفسية يتأثر بمتغيرات أخرى، مثل الضغوط النفسية، وأن هناك علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والضعف كما في دراسة (دخان، الحجار، 2005)، كما تولدت دراسة (حمادة، عبداللطيف، 2002م) إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم، كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات النفسية (الالتزام الديني، المساندة الاجتماعية، الخبرة الصادمة، مواجهة الضغوط)، وذلك في دراسات (عودة، 2010)، (العياني 2012)، (العبدلي 2012)، (زينب 2008)، كما تولدت دراسة (يوسف، 2013) وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة.

**خامسا- مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:**

يتضح من التراث الانساني والأدبي لمتغير الصلابة النفسية وربطه بالعديد من أساليب المواجهة والمساندة والضغوط النفسية والاجتماعية، إلا أن الدراسات أغفلت عن البحث في مستوى الصلابة النفسية بمعزل عن المتغيرات النفسية باعتبارها متغير واقى من الضغوط فالأهم في هذه الدراسة معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، ومعرفة مستوى الصلابة النفسية مهم جدا لأنه يشير الى مستوى اساليب المواجهة ومستوى الضغط وغيرها من المؤشرات، كما تعد الدراسة الحالية أو دراسة تدرس متغير مستوى الصلابة النفسية بمعزل عن المتغيرات الأخرى.

**إجراءات الدراسة****6- محددات الدراسة:****1.6. المحدد المكاني:**

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

أنشئ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بموجب المرسوم التنفيذي رقم: 38/10 المؤرخ في 09 نونفر 1931 الموافق لـ 25 يناير سنة 2010 المعدل والمتمم للمرسوم التنفيذي رقم 247/02 المؤرخ في 30 جمادى الثانية عام 1422 الموافق لـ 18 سبتمبر سنة 2001 المتضمن إنشاء جامعة المسيلة ولا سيما المادة الأولى منه التي تحدد عدد الكليات والمعاهد التي تتكون منها جامعة المسيلة، حيث أنشئت أقسام مكونة لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بموجب القرار الوزاري 52 المؤرخ في 24 فيفري 2010 لاسيما المادة الثانية منه تنص على ما يلي : تنشأ لدى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة المسيلة- الأقسام التالية:

- قسم الإدارة التسيير الرياضي .
- قسم النشاط الرياضي المكيف.
- قسم التدريب الرياضي .
- قسم التربية البدنية.
- قسم الإعلام والاتصال الرياضي.

## 2.6. المحدد الزمني: الموسم الجامعي: 2012/2013 م.

أجريت الدراسة تحديدا في الفترة ما بين: 28 أبريل إلى 20 ماي من عام 2013.

## 3.6. المحدد البشري: - طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة -

الجزائر، على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الأكاديمية، وتخصصاتهم العلمية.

7- منهج الدراسة: استخدمنا المنهج الوصفي في ملائمته لتساؤلات الدراسة.

8- عينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بالمسيلة (الجزائر)، اختيرت منه عينة عشوائية طبقية قوامها (242) طالبا بالمواصفات

الموضحة في الجدول أدناه.

جدول رقم (1): يبين مواصفات العينة الأساسية.

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات المستقلة	التكرار	النسبة المئوية
السن	ما بين 18 سنة إلى 23 سنة	135	55.8%
	24 سنة فأزيد	107	44.2%
	المجموع:	242	100%
المستوى الأكاديمي	السنة الثانية	77	31.8%
	السنة الثالثة	92	38%
	الماستر	73	30.2%
المجموع:	242	242	100%
التخصص العلمي	التربية البدنية	48	19.8%
	التدريب الرياضي	51	21.1%
	الاعلام والاتصال الرياضي	50	20.7%
	الادارة والتسيير الرياضي	43	17.8%
	النشاط البدني الرياضي المكيف	50	20.7%
المجموع:	242	242	100%

يتضح من الجدول رقم (1)، أن العينة ممثلة تمثيلاً للمجتمع بمقدار متوازن تشمل عينة أعمار ما بين 18 سنة الى 23 سنة بنسبة (55.8%)، والعينة تشمل أعمار 24 سنة فأزيد بنسبة (44.2%)، وعينة شمل من طلبة السنة الثانية والثالثة وطلبة الماستر بنسب على التوالي (31.8% - 38% - 30.2%) وطلاب التربية البدنية بنسبة (19.8%)، وطلاب التدريب الرياضي بنسبة (21.1%) وطلاب الاعلام والاتصال الرياضي بنسبة (20.7%)، وطلبة الادارة والتسيير الرياضي بنسبة (17.8%)، وطلبة النشاط البدني والرياضي المكيف بنسبة (20.7%)، مما يوضح خاوية التمثيل الشامل لعينة الدراسة.

### 9- أدوات الدراسة:

#### 1.9. مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2011):

يوجد الكثير من المقاييس المستخدمة لقياسها بشكل عام، وجميعها تم تطويرها في ضوء نظرية كوبازا (Kopaza, 1979). وقد اختار الباحث مقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر (2011) وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة، بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائماً 3، إذا كانت تنطبق أحياناً 2، إذا كانت لا تنطبق أبداً 1). وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات Response Set تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات، والتي تقابل في المقياس الأعداد (3، 6، 9، 10، 13، 16، 20، 24، 27، 28، 29، 32، 38، 43، 45)، ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، (بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تنطبق دائماً 1، تنطبق أحياناً 2، لا تنطبق أبداً 3) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة، أي 31 % من مجموع عبارات الاستبيان.

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد، هي:

أ- **الالتزام Commitment**: هو نوع من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزامًا تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

ب - **التحكم Control**: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 15 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

ج - **التحدي Challenge** وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي.

وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية، وهي كالتالي:

أ. **مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:**

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (47-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

**ب . مستويات بعدي الالتزام والتحدي:**

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (16-26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (27-37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (38-48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

**ج. مستويات بعد التحكم:**

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (25-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

**10- الخصائص السيكومترية لأداة القياس:****10-1- الصدق:**

لحساب الصدق أداة الدراسة تم اللجوء إلى الصدق التمييزي، بمعنى آخر هل مقياس الصلابة النفسية يستطيع أن يميز بين من يملكون مستوى من الصلابة النفسية المرتفع والذين يملكون مستوى من الصلابة النفسية المنخفض؛ فإذا كان الأمر كذلك فإن المقياس الصدق فيما يقيس وبالفعل يقيس ما وضع لأجله.

**- الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية:**

تم سحب أزيد من (27%) من طرفي التوزيع للدرجات التي حصل عليها (37) طالبا، وزعت عليهم أداة القياس بعد ترتيبها من أعلى إلى أدنى درجة، أخذنا من كل طرف (10) أفراد،

وبعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة على حدى، ثم حسبت قيم "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين (معمرية، 2007، 179).

جدول رقم (2) يمثل قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس

#### الصلاية النفسية

قيمة " ت "	العينة الدنيا ن = 10		العينة العليا ن = 10		
	ع	م	ع	م	
11,07	1,79	35,10	1,17	42,60	الالتزام
6,06	1,56	32,30	1,88	37,00	التحكم
3,11	3,56	35,50	3,47	40,40	التحدي
7,74	4,50	102,90	5,33	120,00	الكل

\*\*قيمة " ت " دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha 0,01) \geq$ .

يتبين من الجدول رقم (6) أن قيمة " ت " لدلالة الفرق بين المتوسطين دالة إحصائية عند

المستوى

$(\alpha 0,01) \geq$  لدلالة الذيلين ودرجة الحرية  $(ن=ن1+ن2-2)$  أي  $(ن=ن1+ن2-2)$ ، مما يشير بأن أداة القياس لها القدرة على التمييز بين المجموعتين وهذا دليل على صدقها، سواء في أداة القياس ككل وأيضا في محاورها الثلاثة لأن قيم " ت " المجدولة عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  جاءت مساوية لـ: 2.87 وهي أقل من القيم المحسوبة سواء في الأبعاد أو المقياس ككل.

#### 10-2 الثبات:

يقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه (رجاء ابوعلام، 2004، 429). وقد تم حساب ثبات

مقياس الصلاية النفسية في الدراسة الحالية بطريقتين هما:

1- معامل ألفا كرونباخ: 0.82 وهو معامل مقبول.

2- طريق التجزئة النصفية: حيث وجدنا الارتباط بين النصفين (ر) يساوي: 0.66 وباستخدام معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون التي تساوي: 2ر على 1+ر نجد القيمة

تساوي: 0.80، وعن طريق معادلة جتمان وجدناه يساوي القيمة: 0.78، وهو بدوره مقبول مما يعني أن المقياس ثابت فيما يعطي من نتائج. إن أداة الدراسة المستخدمة، استخلصت من مراجع علمية وبحوث ودراسات أكاديمية، وأثبتنا ثقلها العلمي حيث كانت معاملات الصدق والثبات عالية، هذا ما شجعنا على تطبيقها في بيئة الجزائرية.

كما بدت سهلة وواضحة ومفهومة الفقرات والمعاني لعينة الطلبة الجامعيين مما يؤكد مناسبتها لمستوى هذه الفئة، حيث نؤكد هنا على أننا وجمعية من ساعدنا في العمل لم نسجل أي غموض، أو تأويل لعبارات أداة القياس من طرف المستجيبين، وهذا إن دل على شيء إنما يوحي بموضوعية أداة الدراسة وهو مقوم آخر يضاف لشروط الأداة الجيدة، هذا ما يجعلنا نؤكد أن أداة القياس المستعملة في دراستنا والمتمثلة في مقياس الصلابة النفسية تتميز بثبات وصدق عالين وموضوعية يجعلنا نراهن عليها في جمع بيانات يمكن الوثوق بها.

### 10-3- الأساليب الإحصائية المطبقة:

بعد جمع الاستبانات تم ادخال الدرجات في جهاز الحاسب الآلي ولتسهيل المهمة تمت الاستعانة بالبرمجة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، مستخدمين تحديدا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتحقق من أهداف الدراسة، وكذا اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات الآتية:

#### أولا: المتغيرات المستقلة:

##### 1- السن:

1.1- من 18 سنة الى 23 سنة.

2.1- 24 سنة فما فوق.

##### 2- المستوى الأكاديمي:

1.2- السنة الثانية.

2.2- السنة الثالثة.

## 3.2- الماستر

## 3- التخصص العلمي:

1.3- التربية البدنية.

2.3- التدريب الرياضي.

3.3- الاعلام والاتصال الرياضي.

4.3- الادارة والتسيير الرياضي.

5.3- النشاط البدني الرياضي المكيف.

ثانيا: المتغيرات التابعة: استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية.

## 11- عرض النتائج:

## 11-1- عرض نتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد العلوم النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، وللكشف والإجابة عن هذا، تم الاعتماد على التكرارات والنسب المئوية لتحديد مستوى الصلابة النفسية، فأسفرت عن النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (3): يبين مستويات أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية

المحاور	المستويات	التكرارات	النسب المئوية
الالتزام	المنخفض	-	-
	المتوسط	56	23.1%
	المرتفع	186	76.9%
المجموع		242	100%
التحكم	المنخفض	-	-
	المتوسط	213	88.0%
	المرتفع	29	12.0%
المجموع		242	100%

التحدي	المنخفض	1	%.4
	المتوسط	111	%.45.9
	المرتفع	130	%.53.7
المجموع		242	%.100
الصلابة النفسية	المنخفض	-	-
	المتوسط	87	%.36.0
	المرتفع	155	%.64.0
المجموع:		242	%.100

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة مرتفع بنسبة (64.0%)، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام بنسبة (76.9%) والتحدي بنسبة (53.7%)، في حين أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط بنسبة (88.0%) مما يشير الى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية عند العينة ما عدا بعد التحكم، مما ينبأ بمشكلات سلوكية ونفسية لدى عينة الدراسة.

## 11-2 عرض نتائج السؤال الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة تعزى لمتغيرات الدراسة (السن، المستوى الدراسي، التخصص)؟ وللإجابة على هذا التساؤل استعملنا اختبار "ت" لدلالة الفروق في متغير السن، وتحليل التباين لدلالة الفروق في متغير المستوى الدراسي، والتخصص، ويمثل كل من الجدول رقم 4- ورقم 5- ورقم 6- النتائج الاحصائية

جدول رقم (4): يبيّن دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية تبعاً لمتغير السن.

المحاور	السن	العدد	المتوسط	الانحراف	اختبار " ت "	الدلالة
الالتزام	من 18 الى 23 سنة	135	39.29	3.35	2.61	0.01 دالة
	24 سنة فما فوق	107	40.38	3.02		
التحكم	من 18 الى 23 سنة	135	34.20	2.78	1.12	0.26 غير دالة
	24 سنة فما فوق	107	34.60	2.68		
التحدي	من 18 الى 23 سنة	135	37.57	3.60	1.92	0.05 دالة
	24 سنة فما فوق	107	38.47	3.59		
الصلابة النفسية	من 18 الى 23 سنة	135	111.08	7.73	2.42	0.01 دالة
	24 سنة فما فوق	107	113.46	7.46		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.05 تساوي القيمة: 1.64 وعند 0.01 تساوي القيمة: 2.32

يتضح من خلال الجدول رقم (4)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن لصالح الأكبر في السن من 24 سنة فما فوق وذلك بمتوسط حسابي قدره (113.46)، في المقابل نجد عينة 18 إلى 24 سنة بلغ متوسط الصلابة النفسية لديهم (111.08)، ووجود فروق دالة في كل من بعدي التحدي والالتزام، وعدم وجود فروق في بعد التحكم تعزى لمتغير السن.

جدول رقم (5) تحليل التباين الأحادي لأفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس بصورته الكلية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

المحاور	مصدر التباين	مجموع المتوسطات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	25.872	2	12.93	1.22	0.29 غير دالة
	داخل المجموعات	2524.079	239	10.56	-	-
	المجموع	2549.950	241	-	-	-
التحكم	بين المجموعات	4.458	2	2.22	.29	0.74 غير دالة
	داخل المجموعات	1810.803	239	7.57	-	-
	المجموع	1815.260	241	-	-	-
التحدي	بين المجموعات	.540	2	.27	.02	0.98 غير دالة
	داخل المجموعات	3157.311	239	13.21	-	-
	المجموع	3157.851	241	-	-	-
الصلابة النفسية	بين المجموعات	62.203	2	31.10	.52	0.59 غير دالة
	داخل المجموعات	14204.297	239	59.43	-	-
	المجموع	14266.500	241	-	-	-

للتذكير قيمة " فا " الجدولة تساوي القيمة: 2.99 يتضح من خلال الجدول رقم (5)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي وهذا ما دلت عليه قيمة ف المحسوبة التي بلغت (0.52)، في المقابل نجد قيمة ف الجدولية بلغت (2.99)، كما لم يكن هناك فروق دالة في كل من بعد التحدي والالتزام والتحكم تعزى للمستوى الدراسي حيث بلغت "فا" المحسوبة للأبعاد على التوالي (0.98/0.74/0.29) وهي كلها أقل من " فا" الجدولية البالغة (2.99).

جدول رقم (6) تحليل التباين الأحادي لأفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس بصورته الكلية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

المحاور	مصدر التباين	مجموع المتوسطات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	25.469	4	6.36	.59	0.66 غير دالة

-	-	10.65	237	2524.482	داخل المجموعات	
-	-	-	241	2549.950	المجموع	
0.07 غير دالة	2.1 3	15.80	4	63.205	بين المجموعات	التحكم
-	-	7.39	237	1752.056	داخل المجموعات	
-	-	-	241	1815.260	المجموع	
0.23 غير دالة	1.3 9	18.17	4	72.707	بين المجموعات	التحدي
-	-	13.01	237	3085.144	داخل المجموعات	
-	-	-	241	3157.851	المجموع	
0.52 غير دالة	.80	48.04	4	192.163	بين المجموعات	الصلابة
-	-	59.38	237	14074.33 7	داخل المجموعات	النفسية
-	-	-	241	14266.50 0	المجموع	

للتذكير قيمة " فا " المجدولة تساوي القيمة: 2.9. يتضح من خلال الجدول رقم (6)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص وهذا ما دلت عليه قيمة ف المحسوبة التي بلغت (0.80)، في المقابل نجد قيمة "فا" الجدولية بلغت (2.9)، كما لم يكن هناك فروق دالة إحصائية في كل من بعد التحدي والالتزام والتحكم تعزى لمتغير التخصص، حيث بلغت " فا " المحسوبة للأبعاد على التوالي - 0.23/0.07/0.66 وهي كلها أقل من " فا " الجدولية البالغة (2.9).

## 12- تفسير النتائج:

### 1.12. مناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الأول:

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع بنسبة (64.0%)، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام بنسبة (76.9%)، والتحدي بنسبة (53.7%)، في حين

أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط بنسبة (88.0 %)، مما يشير الى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية عند العينة ما عدا بعد التحكم، وهذا يشير إلى اعتقاد عينة الدراسة بنسبة متوسطة في قدرتهم على التأثير في مجريات الحياة الضاغطة بطريقة متوسطة، مما ينجر عنه هذا الكثير من المؤشرات السلبية في الشخصية كالقلق، وتقلب المزاج، والانفعال، والاكتئاب، كلما ظهر المثير المسبب لذلك في الحياة الجامعية لدى هاته الفئة، ونقول أن هاته السمة قلما تتواجد مستوى مرتفع لدى الأفراد في المجتمع لعدم الضبط والكف وعدم الاقتدار، فنفسر ذلك إلا التكوين النفسي والتربوي للفرد وللمجتمع، فالتشرب بالثقافة التربوية التي تغرس قيم في الأفراد مثل: الإرادة، العزيمة، والتحمدي، تعجل بظهور شخصية لبة مزودة ببناء معرفي منسجم وعقلاني يساير أحداث الحياة الضاغطة بعقلانية ورزانة، هذا من جهة التكوين النفسي والتربوي، كما ننتبه أن مستوى التحدي لا يرتبط فقط بالتكوين النفسي والتربوي للأفراد فقط، بل لا بد أن لا ننسى أن شدة الموقف أو الأزمة أو الحياة التي يعيشها الأفراد في المجال الاجتماعي أو الرياضي أو المدرسي أو المهني مؤثر لانخفاض أو ارتفاع في المستوى سواء بالسلب أو الإيجاب، إلا أن النتيجة العامة تؤكد أنه يوجد مستوى من الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة وهذا يتفق مع دراسة (يوسفي، 2013) أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات مرتفع، وهذا يؤشر أن لامتلاكهم لخصائص الصلابة النفسية يستطيعون بها مقاومة أحداث الحياة بطريقة ايجابية وبشخصية لبة، وهذا ما يؤكد عليه (Kach, 1987) ، أن الشخصية الصلبة تعد عاملاً لمقاومة الضغوط وعدم الإ ابة بالأمراض النفس جسمية، كما نجد امتلاك لعينة الدراسة مستوى الصلابة النفسية مرتفع يمنع من التأثيرات السلبية وهذا ما جاء في دراسة (Adakin, 1987) أن الصلابة الشخصية تمنع التأثيرات السلبية لضغوط الحياة، مما ينبأ بسلامة الصحة النفسية والجسمية لدى الأفراد وهذا ما خلصت إليه دراسة (حراوية، 2005) أن مستوى الصلابة النفسية مؤثر على الحفاظ على حة الانسان النفسية والجسمية.

ومنه نستنتج أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد النشاطات البدنية والرياضية مرتفع بعامة، ومتوسط بخ ة في بعد التحكم، وهذا يرجع إلى نمط تكوين ودراسة الطلبة بمعهد النشاطات البدنية والرياضية الذي هو متنوع بين الأعمال الموجهة والتدريبات الرياضية، قد تلعب هاته المتغيرات دوراً مساهماً ووسيط لوجود هذا المستوى المرتفع في الصلابة النفسية هذا من جهة، كما نستطيع القول

أن هذا المستوى المرتفع مؤشر ايجابي لاستمرار الصلابة النفسية في مرحلة عمرية متقدمة، لأن متغير السن يزيد من مستوى الصلابة النفسية - وهذا ما سنكشف عنه لاحقاً- وفي خروج طلبة معهد النشاطات البدنية والرياضية لمزاولة مهنة التدريس أو التسيير أو الإعلام، كل ما نفسره ان هذه الفئة تتصف بخصائص الصلابة النفسية وقادرة أن تتعايش مع أحداث الحياة المهنية الضاغطة بكل أريحية، مع التأكيد على ضرورة تنمية خا[ ]ية التحكم.

**2.12. مناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الثاني:** يتضح من خلال الجدول رقم (4)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن لصالح الأكبر في السن من 24 سنة فما فوق، كما يتضح من خلال الجدول رقم (5) والجدول رقم (6)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسية والتخصص.

ويشير وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن لصالح الأكبر في السن أن متغير المعدل العمر يساهم في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، ويمكن تفسير ذلك للخبرة الحياتية التي يمتلكها الفرد الكبير مقارنة لافتقار الخبرة عند الفرد الأقل سنا منه، كما يساهم هذا المتغير في خبرة النضج الذهني والعقلي والفزيولوجي للفرد، فمن الناحية العصبية المعرفية أن النواقل العصبية تساهم في زيادة او نقصان السلوك ومن ذلك نجد الناقل العصبي السيروتونين Serotonin، فزيادة في هذا الناقل العصبي نتيجة مرحلة عمرية مبكرة ومتغيرة ينتج عنه سلوك عدم الضبط ومن ذلك السلوك العنف كنوع من انخفاض مستوى الصلابة النفسية، وانخفاض هذا الناقل العصبي بسبب النضج النسبي يولد السلوك المتوازن وعدم الشعور بالضغط ومن ذلك زيادة في مستوى الصلابة النفسية لدى الأكبر سنا، إلا ان هذه الفروق بين الاكابر سنا والأ[ ]اغر سنا لدى عينة الدراسة تقرر بوجود فرق جوهري ودال إحصائي، تتفق مع عدة دراسات فنجد دراسة (حمادة وعبد اللطيف 2002) تخلص لعدم وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن، وهذا يرجع للفروق في الاوضاع الثقافية والاقتصادية والاجتماعية بين طلبة الجامعات في الكويت وطلبة الجامعات في دولة الجزائر، والدراسة الحالية التي انجزت في بيئة جزائرية تختلف عن دولة الكويت. كما يمكن تفسير هذا الاختلاف الى مسألة انخفاض الضغط الدراسي لدى فئة الأكبر سنا باعتبارهم على وشك التخرج وقلة ضغط البرنامج الدراسي من الناحية الأكاديمية، عكس فئة

الأمر سنا باعتبارهم مازالوا في بداية الدراسة والتكوين وعدم التكيف مع متطلبات البرنامج الدراسية والمنجزات الدراسية. ويشير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسية والتخصص، إلا أن هذين المتغيرين لا يشكلان مصدر الضغوط أو القلق مما لا يؤثران على مستوى الصلابة النفسية، وأن الدراسات السابقة لم تشر إلى مساهمة متغير المستوى الدراسي والتخصص- وهذا في حدود اطلاعنا- كدراسة (دخان، الحجار، 2005) ودراسة (عودة، 2010) ودراسة (العياني 2012) ودراسة (العبدلي 2012) ودراسة (زينب 2008) ودراسة (يوسفي، 2013)، وتؤكد هذه الدراسات أنه هناك متغيرات نفسية تتحكم في مستويات الصلابة مثل الضغوط النفسية، المساندة، سمات الشخصية، وأساليب المواجهة، وغيرها. ومنه نستنتج أن متغير السن يساهم في عملية النضج الذهني والفيسيولوجي، والخبرة في زيادة مستوى الصلابة النفسية، وأن المستوى الدراسي والتخصص لا يسهمان في خفض مستوى الصلابة النفسية.

**13. استنتاج عام:** يعد موضوع الصلابة النفسية من المتغيرات الواقية من الضغوط لأحداث الحياة الكدرة، ومنه الدراسة الحالية عاجلت جزءا هاما بطريقة ميدانية لتستشف مستوى الصلابة النفسية لدى فئة وشريحة تعتبر مورد بشري في المنظومة التعليمية ألا وهي فئة طلبة المعاهد الرياضية، وبالخصوص طلبة معهد النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، وفي ضوء التنقيب عن مسببات الضغط تأتي الدراسة الحالية تعالج أهم مصدر رئيس بحثوا فيه العديد من الدارسين لعلم النفس الصحي، والصحة النفسية، ويبقى مدروسا بارتباطه بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، في حين تأتي الدراسة الحالية لتقدم رؤى واضحة عن خصائص الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة بعامة، ومستوى الصلابة النفسية بخلافة، وهذا يحول للدراسة الحالية التموضع الهام لوحدها ضمن تلك الدراسات- هذا في حدود اطلاعنا- وهذا لاقتناعنا بأهمية مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد باعتباره متغيرا واقيا من الضغوط، بحيث أسفرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة مرتفع، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام والتحدي، في حين أظهرت النتائج أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط، وأشارت النتائج أيضا الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن ولصالح الأكبر سنا، ولم تشر

- النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية لا في المستوى الدراسي، ولا حتى في التخصص، وفي ضوء ما تم التوصل إليه نقترح ما يلي:
- \* تنمية خاﻟﻘﻴﺔ التحكم لدى عينة الدراسة في بحوث أخرى.
  - \* الاهتمام بالبرامج الرياضية المدروسة، والتي تنمي مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
  - \* بناء برامج إرشادية تساهم في رفع مستويات الصلابة النفسية، وباستراتيجيات إرشادية متنوعة ولدى عينات من المجتمع المختلفة.
  - \* إدخال مقياس الصلابة النفسية في بطاريات التوجيه والانتقاء في المدارس العليا للشرطة، والدرك، والجيش، ومدارس العليا والمعاهد الأكاديمية، من اجل اختيار أفراد ذوي ﻟﻘﻼﺑﺔ شخصية قادرة على مواﻟﻤﺔ التكوين.
  - \* إجراء بحوث أخرى، ولدى عينات أخرى لمعرفة مستوى الصلابة النفسية.
  - \* القيام بدراسة بعنوان: مستوى الصلابة النفسية وعلاقته بأداء اللاعب.
  - \* القيام بدراسة بعنوان: "مستوى الصلابة النفسية وعلاقته بالعنف لدى الأنصار المشاغبين في ملاعب كرة القدم.
  - \* القيام بدراسة بعنوان "مستوى الصلابة النفسية وأثره على كل من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية لدى مستعملي الطريق.
  - \* القيام بدراسة بعنوان "مستوى الصلابة النفسية ودوره في جودة التسيير الإداري لدى مدراء المؤسسات التربوية.

### قائمة المصادر والمراجع:

#### 1. القراءان الكريم

#### أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم، زيزي السيد (2000 م) العلاج المعرفي للاكتئاب. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

2. أبوندى، عبد الرحمن. ( 2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة . رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر: غزة.
3. أحمد بن عبد الله محمد العياشي (2011)، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث. كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
4. البخاري، أبي عبد الله محمد بن اسماعيل، (2008)، [حجيج البخاري، بيروت: المكتبة العصرية.
5. بن منظور، محمد بن مكرم (2003)، لسان العرب، الجزء 7 ، بيروت دار المصادر.
6. تنهيد عادل فاضل البير قدار (2011)، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، ع1، الموصل، العراق.
7. ثابت عبد العزيز موسى (2007)، تأثير هدم البيوت على الصحة النفسية للأطفال الذكور والصلابة النفسية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
8. جودة، يسري (2002). تأثير نوعية الإعاقة - السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنوفية .
9. حراوية، ليندة، (2005). الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر. 2.
10. حسان، منال رضا. (2009). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية "دراسة ارتباطية" رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة طنطا: طنطا.
11. حسين، طه عبد العظيم، وحسين سلامة (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

12. الحسين بن حسن محمد سيد، (2012)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
13. الحلو، بثينة منصور(1995)، قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية الآداب بغداد الحفني عبد المنعم، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة مديولي القاهرة.
14. حمزة، جيهان أحمد. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب جامعة القاهرة: القاهرة.
15. حمودة، محمود(2004). أمراض النفس، مركز الطب النفسي والعصبي للأطفال. القاهرة.
16. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي،(2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
17. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدعينة منطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
18. دخان، نبيل والحجار، بشير (2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية مجلد.10
19. راجح أحمد عزت(1965)، الأمراض النفسية والعقلية-أسبابها وعلاجها-ط1، دار المعارف، القاهرة.
20. رزان كفا (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين. رسالة ماجستير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
21. زينب نوفل أحمد راضي (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

22. شلتز، داو (1983) الصلابة الشخصية، ترجمة حمد الكريولي عبد الرحمان العيسي، جامعة بغداد.
23. عبد الخالق، أحمد محمد (2000 م) الصدمة النفسية، ط 2، الكويت: دار اقرأ للنشر والتوزيع.
24. عبدون، مصطفى، (2011)، وضع ملمح لمثيري أعمال العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية، مجلة دراسات نفسية، ع4، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر.
25. عثمان، فاروق السيد (2001 م) القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. عثمان، فاروق السيد (2009 م) الصدمات النفسية ما بعد الكارثة مقدم في ندوة معالجة الصدمات النفسية أثناء الكوارث. الرياض: جامعة الأمير نايف العربية للعلوم الأمنية.
27. عكاشة، أحمد (1997 م). الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
28. القريطي، عبد المطلب أمين (1997 م) في الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. محمد زهير راضي عليوي، العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين.
30. محمد محمد عودة، (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية. جامعة غزة الإسلامية.
31. مخيمر، عماد. (1997). إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية.
32. مخيمر، عماد محمد (2011). مقياس الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

33. المرفجي، سالم، والشهري عبد الله. (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، عدد 19، المنيا: جامعة المنيا.

34. يوسف، جمعة سيد . (1990). التوافق النفسي، عبد الحليم محمود السيد. القاهرة: مكتبة غريب.

35. يوسفى حدة، (2011)، التدريب التحصيني ضد الضغوط كأسلوب من أساليب العلاج السلوكي المعرفي عند ميكنيوم، مجلة دراسات نفسية، ع6، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر.

36. يوسفى حدة، (2013)، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة- دراسة ميدانية بجامعة باتنة، مجلة دراسات لجامعة الأغواط، ع24ب-جامعة الأغواط-الجزائر.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

1. Cozzi, L, (1991).The Influence of Hardness Stress and Social Support on A Cadmic A Achievement Among Urban Commuter Students, Distraction Abstract International, Vol. 52.
2. Ganellen, R. J. Blarney (1984) Hardiness and social support as moderators of the effects of life strzss, journal of personality and social psychology, V47,N(1).
3. Gerson, M (1998), the relationship between hardiness, coping skills stress in granitic student's UME published doctoral dissertation, Adler school of professional psychology.
4. Holt, Penni, Astudy of the Interaction of levels Occupational stress of Burnout and Personality Hardiness In female elementary teachersD.A.L.Vol47,N(2),August, (1988).
5. Kash. Kathryn M, stress an personality Hardiness As related to Gender in student selection of a college major, D,A,L, Vol 48, N69,Dec (1987).
6. Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, Journal personality and Social Psychology. 37-111.

7. Kobasa, S.C., Maddi, S.R, Paccetti, M.C & Zola ,M.A.,(1985) Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against Illness, Journal of Psychosomatic Research, No.29, 525-533.
8. Kobasa, s.c., maddi, s.r.,kahn, s.(1982). Hardiness and health. A prospective study. Journal of personalty and social psychology, vol 42,168-177
9. -Maddi. S.R. (2004). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, Journal of Humanistic Psychology 44(3) 279-298

## أثر استخدام الألعاب الحركية في تحسين الإدراك الحسي الحركي لدى فئة

المتخلفين عقليا (تخلف متوسط) ذكور 9-11 سنة

بحث تجريبي على الأطفال المتخلفين عقليا بسبدي علي - مستغانم -

1. حمودي عائدة - جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

### ملخص:

حاولنا من خلال هذا البحث المتواضع التطرق إلى قضية حساسة وبالغة الأهمية، وهي قضية الإعاقة والمعاقين الذين لا يزالون يعانون من التهميش وعدم الاندماج في المجتمع، مع كل الجهود المبذولة إلا أن المعاق يبقى شخص غير قادر على تأدية مهامه بمفرده، وعاجزا على تنفيذ وظيفته بكفاءة طبيعية إلا بالمساعدة، هذه المساعدة تكمن في توظيف وتفعيل النشاط الحركي المكيف كون الحركة أحد عناصر الحياة والتي تعبر عن حاجات الشخص سواء كان سليما أو معاقا حركيا أو عقليا، فهي طريقة من طرق التعلم ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بعد معرفة الخصائص العمرية للمعاق ومن كل النواحي الجسمية الانفعالية، الصحية والعقلية ومهما كان عوق الفرد إلا أن هناك أمل ساطعا في تحقيق الأهداف، وأهداف المعاق عقليا تحسين الحركات الأساسية لممارسة الحياة اليومية وتدعيم الصحة النفسية، بالإضافة إلى التأزر الحسي وكذا تنمية مهارات اجتماعية ومقومات السلوك الاجتماعي، كاحترام والتعاون وتحمل المسؤولية، وهذا ما عملت الباحثة لتحقيقه عن طريق الألعاب الحركية الهادفة والرامية للاستفادة مما تبقى لدى المتخلف عقليا من قدرات بدنية وتشجيعه على تكوين علاقات حميمة مع الآخرين، ومن ثمة الاندماج في مجتمعه الذي يعيش فيه.

**الكلمات المفتاحية:** الألعاب الحركية، الإدراك الحسي، الإدراك الحركي، التخلف العقلي، متوسطي التخلف العقلي.

**The research summary :**

In this modest research ,we tried to deal with a sensitive and a very important issue “it is handicapping and the handicapped “This category of humans is really suffering from marginalization and none-affiliation in the society . this spite of the efforts made ,the handicapped still remains a person who is not able to perform duties alone and unable of taking charge of himself unless when helped . this help is limited to the use of the adapted physical activity. Since the movement is one of main important elements in life that express one’s needs either this person is handicapped or not; so it is one of the methods of learning and this can’t be realized unless we know his characteristics of age and all other sides (physical-emotional-health and mental ).Whatever the handicapping is ,there is always hope to achieve the goals particularly to improve the vital movements and activities necessary to practice the daily life , support the physical health of the handicapped and help him to control his emotion ,accept his situation and trust in his ability of perseverance ,the development of social skills and the elements of social behavior such as:“the respect ,collaboration, being responsible and at least getting benefits from what remain with the mental handicapped as physical capabilities to encourage him to make intimate relation with the others and integrate him in his society.

**Key word :** movement games, perception ,cognitive motor, mental retardation.

**Résumé de la recherche**

Nous avons essayé à travers ce projet de parler , discuter d’un sujet important , c’est la situation alarmante que vit l’handicapé, dans la société .Ce citoyen, au lieu d’être traite comme il se doit par l’ensemble , il est mis à l’écart et mène une vie quotidienne très difficile. L’handicapé mentale ne peut pas subvenir a ses besoins, il a toujours besoin d’un coup de main de la part de tous , Un handicapé mentale n’est maitre de ses gestes ,notre devoir est de l’aide pou lui faciliter la tache . Quelques soient les difficultés rencontrées ,il ya toujours de l’espoir pour cette catégorie de citoyens, le aider ,le s’encourager, leur proposer des jeux .....toutes ces activités donneront leurs fruits au fur et a mesure .On peut aussi leur permettre de nouer des relation avec autrui pour s’intégrer dans la société

**Les mots clé :** jeux moteur, perception, moteur cognitif, perception kinesthésique, le retarde mental.

**مقدمة:**

إن الإنسان بصفة عامة والوالدين بصفة خاصة لا توصف فرحتهما عندما ينبعثون بمولود جديد، وفرحتهما لا تقدر بأي فرحة، وإن خيبة أملهم لكبيرة عندما يولد الطفل معاقا، غير قادر وعاجز على تأدية بعض أو جل المهام بنفسه وذلك لأسباب وراثية أو مكتسبة مما يؤثر على النمو الطبيعي، واعتبرت حالة العوق اختبارا من الله سبحانه وتعالى كما جاء في محكم كتابه الكريم و"نبلوئكم بالشر والخير فتنه" (القران الكريم، الآية 35) وعليه فإن أسعد الناس من استطاع أن يعيش مع علقته. قد تبدو آثار الإعاقة في عدم التوافق الحسي الحركي، وفي اضطراب الانتباه ونقص في الإدراك الحركي (أمين أنور الخولي، أسامة راتب، 188،1998)، ومن ضمن الإعاقات الإعاقة العقلية التي تكمن في عجز دال في الأداء الوظيفي للقدرات الوظيفية يعبر عنها بمعامل الذكاء المتدني عن 70 درجة يظهر قبل سن 18 سنة. (سهير محمد سلامة شاش، 41،2001) حيث يفتقر الطفل المتخلف عقليا إلى القدرة على التمييز بين المثيرات الحسية وذلك يرجع إلى مشاكل الإدراك الحسي الحركي وإلى نقص في الكفاءة الوظيفية للقدرات العقلية، ويمكن أن تلعب الألعاب الحركية دورا كبيرا في تنمية وتحسين تلك القدرات، حيث يرى Adler أن اللعب مرآة لحاجات الطفولة، وهو الوسيلة من خلاله يدرك العالم من حوله، ويؤكد العالم بياجيه على ضرورة وجود دافع داخلي يدفع الطفل المعاق إلى التعلم لكي يتحرر من قيود الإعاقة، كون اللعب سلوك حيوي وفطري (سيلديتر، كمال زاخر لطيف، 50،1981)، وهنا يعد النشاط الحركي المكيف مثابة المدخل الطبيعي المؤدي للممارسة الفعلية للأنشطة الهادفة لتأخذ دورا رئيسيا في حياة المتخلف عقليا، باستخدام الحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية والعمل على نمو القدرات الذهنية والحسية الحركية في حدود المتخلفين عقليا (مروان عبد المجيد ابراهيم، 27،1997)

**مشكلة:**

إذا كان اللعب أحد الاحتياجات الحيوية للأطفال الأسوياء، فإنه من أهم الاحتياجات بالنسبة للأطفال المعاقين، حيث يعمل على إشباع حاجات وميول ورغبات هذه الفئة كونها تعاني من بعض مشاكل الأداء الحسي الحركي، ومن خلال الواقع المعاش والعجز الحقيقي في

عمليات التعلم والتوافق والإدراك الحسي الحركي الناتج عن قصور في القدرات العقلية للمتخلفين عقليا.

وفي ضوء الزيارات الميدانية المتكررة لبعض المراكز الطبية للمتخلفين عقليا وإجراء مقابلات شخصية مع المسؤولين على المراكز، لاحظنا غياب برامج الأنشطة الحركية المكيفة التي تساعد في تنمية وتحسين القدرات العقلية، فاخترنا موضوع البحث لم يكن وليد الصدفة وإنما لأسباب عديدة ومتعددة، منها وضع بصمة علمية كباحثة في مجال النشاط الحركي المكيف، تنمية وتحسين القدرات المتبقية لدى فئة المتخلفين عقليا، فإن من المهم وضع نشاط حركي مكيف يتناسب وتلك القدرات يعمل على تنميتها وتحسينها بالإضافة إلى العمل على دمج هذه الفئة من المعاقين في المجتمع، من هذا المنطلق نطرح التساؤل العام: هل الألعاب الحركية تحسن الإدراك الحسي الحركي لدى فئة المتخلفين عقليا (تخلف عقلي متوسط)؟

#### التساؤل الفرعي:

\* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية؟

\* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟

#### فرضيات:

الفرض العام: الألعاب الحركية تحسن الإدراك الحسي الحركي لفئة المتخلفين عقليا (تخلف عقلي متوسط)؟

#### الفرض الفرعي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية؟

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية؟

#### أهداف

\* معرفة تأثير الألعاب الحركية على قدرة الإدراك الحسي الحركي لدى فئة المتخلفين عقليا.

\* معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

\* معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

أهمية

- تكمن أهمية البحث في تزويد العاملين والمختصين في حقل رعاية الأطفال المتخلفين عقليا بهذا البحث العلمي، الذي تطرق في مضمونه إلى توضيح فاعلية الألعاب الحركية في تحسين وتطوير القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقليا، مع توظيف الألعاب الحركية كوسيلة من وسائل التأهيل المستخدمة في المراكز الطبية، بالإضافة إلى أن عملية تفعيل الألعاب الحركية يساهم في دمج هذه الفئة من المعاقين عقليا في المجتمع.

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

**الألعاب الحركية:** هي تلك الألعاب التي تظهر الدور الواضح للحركات الأساسية في محتوى اللعب، ترمي إلى التغلب على الصعوبات والعقبات التي توضع في الطريق للتوصل إلى هدف اللعبة (مجيد ريسان، 2000، 12).

**التخلف العقلي:** عرفته منظمة الصحة العالمية سنة "1992" على أنه "حالة من توقف أو عدم اكتمال نمو العقل والذي يتسم بشكل خاص بقصور في المهارات التي تظهر أثناء مرحلة النمو، والتي تسهم في المستوى العام للذكاء" (محروس الشناوي، 1997، 67).

**الإدراك الحسي:** يعرف محمد إبراهيم عبيدات الإدراك الحسي أنه "الكيفية التي نرى بها العالم من حولنا، وأنه كافة المراحل التي بواسطتها يقوم فرد ما بعملية اختيار وتنظيم وتفسير منبه ما ووضعه في صورة واضحة" (محمد إبراهيم عبيدات، 1997، 146).

**الإدراك الحركي:** "عملية يكتسب عن طريقها معرفة فورية بما يجري حولنا، والقدرة على تفسير الأشياء والحوادث في ضوء أداء السلوك". (علي الديري، 1999، 59)

**متوسطي التخلف العقلي:** تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة بين 35-49 درجة (علاء عبد الباقي ابراهيم، 2000، 92).

الدراسات السابقة والمشاهدة:

- دراسة سيلجا بابريل: تمت الدراسة سنة (1996) بعنوان "فعالية استخدام اللعب كأحد أشكال التدخل المبكر للحالات من الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية اللعب كأحد أشكال التدخل المبكر للحالات من الأطفال ذوي الحاجات الخاصة،

المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي لأنه الأنسب لمعالجة الموضوع، شملت العينة 61 طفلا من ذوي الإعاقة العقلية تتراوح أعمارهم ما بين شهر وسبعة سنوات، من أدوات البحث اختبار النمو المعرفي من أهم النتائج المتحصل عليها:

- وجود تباين بين النتائج استجابة الأطفال نتيجة الرعاية الأبوية.
- وجود فقر كبير في محتوى اللعب و اقتصره على الجانب الحركي. (سهير محمد سلامة شاش، 2001، 41)

– دراسة هلانة عبد الله لعبيدي: (1997) بعنوان " أثر استخدام الألعاب والقصص في تعديل السلوك العدواني لدى أطفال الرياض."

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الألعاب والقصص في تعديل السلوك العدواني لدى أطفال الرياض، وتم استخدام المنهج التجريبي كما تم توظيف مجموعة من الألعاب التمثيلية والتخييلية والتعاونية، فضلا عن مجموعة من القصص تروي عن طريق المسرح الدرامي بواسطة ألعاب حركية لمدة 9 أسابيع، والنهاية توصلت إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط السلوك العدواني بين الاختبارات لصالح لاختبارات البعدية، وجود فروق دالة إحصائية في متوسط السلوك العدواني بين الاختبارات بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

– دراسة عفاف عثمان مصطفى: 2001 تحت عنوان: أثر برنامج التربية الحركية مقترح على القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين عقليا والقابلين للتعلم، يهدف البحث إلى بناء برنامج تربية حركية مقترح الأطفال المعاقين وذلك قصد التأثير على القدرات الإدراكية وتضم التوازن والقوام، صورة الجسم، التحكم البصري واستنتجت ما يلي:

البرنامج التربية الحركية المقترح له أثر إيجابي على تنمية القدرات الإدراكية الحركية المقترح له أثر إيجابي على تنمية القدرات الإدراكية الحركية وجعله المحور الأساسي في المدارس، وكذلك توفير الأدوات ذات الألوان الجذابة والتي تتلاءم وطبيعة هؤلاء الأطفال . (بن زيدان حسين، 2004، 103)

### التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السالفة الذكر نلاحظ أن كل تلك الدراسات ركزت وأكدت على استخدام اللعب كونه وسيلة تأهيل وتنمية وتحسين القدرات الإدراكية، البدنية والعقلية في جو مناسب وتوفير الأدوات اللازمة حسب نوع ودرجة الإعاقة، وله أثر في التقليل من السلوك العدواني لدى المتخلفين عقليا.

الجديد في البحث اقتراح برنامج حركي مكيف متضمن مجموعة من الألعاب الحركية المقننة والهادفة، من أجل تحسين ما تبقى من إمكانيات وقدرات حسية وحركية لدى المتخلفين عقليا.

### إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث هو الأنسب لموضوع البحث، فهو منهج علمي يحدد أسباب الظاهرة المطروحة وإيجاد حلولها. (محمد موسى عثمان، 18، 1998) **مجتمع وعينة البحث:** يبلغ 60 طفلا متخلف عقليا، وقد اخترنا 30 طفلا من متوسطي التخلف العقلي بطريقة مقصودة بعد تطبيق اختبار الذكاء. (اختبار جودا نوف لرسم رجل) **عينة البحث:** بعد إقصاء الأطفال ذوي الإعاقة المصاحبة للتخلف العقلي تم اختيار 20 طفلا من متوسطي التخلف العقلي بطريقة عشوائية، ثم قسم هذا العدد إلى مجموعتين متكافئة العدد 10 لكل مجموعة، الأولى مجموعة ضابطة والثانية مجموعة تجريبية تحت إشراف الباحثة بتطبيق وحدات تعليمية.

**أدوات البحث:** من أجل إنجاز هذا البحث على نحو أفضل استخدمت الباحثة أدوات تساهم في حل مشكلته والوصول إلى الهدف، وشملت أدوات البحث على: المصادر والمراجع بالعربية والأجنبية، المقابلة الشخصية، اختبارات الإدراك الحسي الحركي.

### الأسس العلمية للاختبار

**ثبات الاختبار:** يذكر مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة، وهو مدى دقة أو استقرار نتائجها فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (نبيل عبد الهادي، 109، 1999). ومن أجل ضمان تجانس العينة اختارت الباحثة الجنس كلهم ذكور والسن (9 - 11) سنة وهم من متوسطي التخلف العقلي.

**صدق الاختبار:** يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه، وبغرض التعرف على صدق الاختبار استخدمت الباحثة المعادلة: الصدق الذاتي معامل الثبات.

**موضوعية الاختبار:** هي وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب للدرجات والنتائج، والموضوعية تظهر حينما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون على نفس النتائج تقريبا عند تكرار نفس الاختبار، ويعبر عنه بمعامل الارتباط. (محمد صبحي حسنين، 1995، 85)

### مجالات البحث:

التجربة الاستطلاعية فيها تم توزيع استمارة للدكاترة والأساتذة والمختصين من أجل الأخذ بتوجيهاتهم لاختبار الاختبار الأنسب من 03- 10 - 2011 إلى 14 - 10 - 2011، طبقت الاختبارات القبليّة 12 - 13 - 14 ديسمبر 2011 وأعيدت الاختبارات البعدية 19 - 20 - 21 ديسمبر 2011 .

التجربة الأساسية طبقت الاختبارات القبليّة 03-02 - 04 جانفي 2012 وأعيدت الاختبارات البعدية أيام 10 - 11 - 12 جوان 2012، المجال البشري 10 متخلفين عقليا (تخلف متوسط) في العينة التجريبية، 10 أطفال عينة ضابطة تم إجراء البحث في المركز الطبي البيداغوجية بسيدي علي ولاية مستغانم.

**الوسائل الإحصائية:** استخدمت الباحثة وسائل إحصائية من أجل التحليل والتفسير وكذا المناقشة للحصول على نتائج علمية دقيقة وهي: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون)، اختبار الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت.

**الضبط الإجرائي للمتغيرات:** قامت الباحثة بإبعاد المتخلفين عقليا من ذوي لإعاقات المصاحبة سواء كانت إعاقة حسية، أو حركية، أفراد العينة من جنس واحد ذكور والسن (9- 11) سنة، كما أشرفت الباحثة على تعليم العينة التجريبية وفي نفس الظروف الزمنية والمكانية، وأخيرا دراسة الملف الصحي مع تحديد نسبة الذكاء (جودا نوف).

الجدول رقم (1) يوضح مدى تجانس القائم بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الاختبارات		
					1ع	1س	ع	س			
غير دال	0.05	19	2,09	0	2.12	1.5	0.70	1.5	اختبار المشي فوق خط ملون واحد		
غير دال				0.31	0.99	2.1	1	2	أماما	اختبار المشي على لوحة التوازن	
غير دال				0	0.64	1.6	0.63	1.6	خلفا		
غير دال				0	2.57	1.5	0.52	1.5	جانبا		
غير دال				0	1.15	1.7	0.48	1.7	اختبار الوثب داخل 10 حلقات من نفس اللون		
غير دال				0.22	1.31	2.3	1.43	1.2	اختبار الوثب لفترة 20 ثا		
غير دال				0.68	1.55	1.3	0.52	1.5	اختبار رمي الكرات في بطاقات مرقمة من (5،4،3،2،1)		
غير دال				1.03	1.15	2.7	0.57	2.4	اختبار رمي الكرة و التقاطها		
غير دال				0.36	1.08	2.7	0.49	2.6	اختبار عبور الموانع		
غير دال				0.45	0.80	1.6	0.52	1.5	اختبار كروس وبيز		
غير دال	0.68	1.17	1.7	0.52	1.5	اختبار الجري المتعرج					

نتائج تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية باستخدام دلالة الفروق "ت"

إن جميع القيم "ت" المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، أي عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات والفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية، فهناك تجانس بين عينتي البحث في الاختبارات القبليّة من حيث القدرات الحسية الحركية.

عرض نتائج صدق وثبات الاختبارات:

الجدول رقم (2) يوضح صدق وثبات الاختبارات

المقاييس الإحصائية الاختبارات	المتوسط الحسابي بي س1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي س2	الانحراف المعياري ع2	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار المشي فوق خط ملون واحد	1.67	0.51	1.67	0.516	0.91	0.95
اختبار المشي على لوحة التوازن	2.33	0.81	2.67	0.51	0.86	0.92
	1.67	0.51	1.67	0.51	0.93	0.96
	1.67	0.51	1.5	0.54	0.82	0.90
اختبار الوثب داخل 10 حلقات من نفس اللون	1.67	0.51	1.83	0.40	0.64	0.80
اختبار الوثب لفترة 20 ثا	2	0.63	2.17	0.40	0.99	0.99
اختبار رمي الكرات في بطاقات مرقمة من (5،4،3،2،1)	1.5	0.54	1.5	0.54	0.32	0.56
اختبار رمي الكرة والتقاطها	2.83	0.40	2.83	2.40	0.98	0.98
اختبار عبور الموانع	2	0.77	2.33	0.63	0.63	0.79
اختبار كروس ووير	1.83	0.40	1.83	0.40	0.18	0.42
اختبار الجري المتعرج	1.5	0.54	1.67	0.51	0.66	0.81

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (2) أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، وهذا ما توضحه المؤشرات الصديق التي انحصرت ما بين 0.42 كأدنى قيمة و 0.99 كأعلى قيمة، وهذه القيم تنتمي إلى مجال معامل الارتباط  $[+1, -1]$ ، فإذا كان معامل الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرات علاقة عكسية، بينما إذا كانت نتيجة معامل الارتباط موجبة دل على وجود علاقة طردية بين المتغيرات. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1998، 223) والنتائج المتحصل عليها تدل على وجود ارتباط تام.

عرض نتائج اقتراب الاختبارات من الاعتدالية لعينة البحث الاستطلاعية:

الجدول رقم (3) يبين اقتراب الاختبارات من الاعتدالية لعينة البحث الاستطلاعية

المقاييس الإحصائية الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الاقتراب من الاعتدالية
اختبار المشي فوق خط ملون واحد	1.66	0.51	-0.70	تقترب من الاعتدالية
اختبار المشي على لوحة التوازن	2.33	0.81	-2.92	تقترب من الاعتدالية
	1.66	0.51	-1.84	
	1.66	0.51	0	
اختبار الوثب داخل 10 حلقات من نفس اللون	1.66	0.51	0.51	تقترب من الاعتدالية
اختبار الوثب لفترة 20 ثا	2	0.63	-1.59	تقترب من الاعتدالية
اختبار رمي الكرات في بطاقات مرقمة من (5،4،3،2،1)	1.5	0.54	0.51	تقترب من الاعتدالية
اختبار رمي الكرة و التقاطها	2.83	0.40	0.52	تقترب من الاعتدالية
اختبار عبور الموانع	2.5	0.54	0.55	تقترب من الاعتدالية
اختبار كروس وبيير	1.83	0.83	1.16	تقترب من الاعتدالية
اختبار الجري المتعرج	1.5	0.54	0.50	تقترب من الاعتدالية

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن أغلب الاختبارات المطبقة قد بلغ معامل الالتواء

عندها على النحو التالي فهي محصورة في المجال  $[3+، -3]$  -0.70 كأدنى قيمة و 0.55 كأعلى قيمة .

من مجال الاعتدالية حيث يؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1988 في كتابهما القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، أنه إذا كانت النتائج محصورة (+3)، -3) كلما دل على أن الدرجات تتوزع توزيعاً إعتدالياً، أما إذا زادت أو نقصت عن تلك لقيم فإن معنى هذا أن هناك خللاً في اختبار العينة أو الاختبارات المستخدمة، وفي هذا الصدد يرى علماء القياس النفسي أن الكميات المعتدلة من الالتواء لا تؤثر تأثيراً خطيراً على النتائج الإحصائية التي نحصل عليها، وهذا إن طبق على نتائج عينة البحث الاستطلاعية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث

الجدول رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث

التجربة الأساسية										
العينة التجريبية					العينة الضابطة					الوسائل الإحصائية الاختبارات
ت	الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلي		ت	الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلي		
ستيوذنت	ع	س2	ع1	س1	ستيوذنت	ع2	س2	ع1	س1	
5.79	0.66	3.4	2.12	1.5	0.36	0.66	1.6	0.70	1.5	اختبار المشي فوق خط واحد
5.22	0.69	2.9	0.92	2.1	0.22	1	2.3	01	2	اختبار أماما
2.90	0.54	2.1	0.64	1.6	-0.43	0.5	1.5	0.63	1.6	المشي على خلفا
4.44	0.48	1.6	0.25	1.5	1.03	0.71	1.8	0.52	1.5	لوحة التوازن جانبيا
3	0.5	2.7	1.15	1.7	0	0.5	1.7	0.48	1.7	اختبار الوثب داخل 10 حلقات من نفس اللون
2.73	0.82	3.3	1.31	2.3	1.44	0.64	1.7	1.43	1.2	اختبار الوثب لمدة 20 ثا
6.24	0.5	2.7	1.55	1.3	0.36	0.48	1.6	0.52	1.5	اختبار رمي الكرات في بطاقات مرقمة (5,4,3,2,1)
4.11	0.5	3.7	1.15	2.7	0.41	0.52	2.5	0.57	2.4	اختبار رمي الكرة والتقاطها

3.68	0.51	3.6	1.08	2.7	-0.43	0.52	2.5	0.49	2.6	اختبار عبور الموانع
3.00	0.86	3.1	1.80	1.6	0.43	0.48	1.6	0.52	1.5	اختبار كروس ووير
3.59	0.56	2.6	1.17	1.7	0	0.5	1.5	0.52	1.5	اختبار الجري المتعرج

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي لدى العينة الضابطة، حيث قادت أدنى قيمة ل "ت" المحسوبة - 0.432 و أعلى قيمة "ت" المحسوبة 1.445 تلك القيم كلها اقل من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1)، وذلك لعدم تطبيق نشاط حركي مكيف يتضمن وحدات تعليمية مقننة على عكس العينة التجريبية.

هناك فروق دالة إحصائية لاختبار البعدي للعينة التجريبية حيث قادت أدنى قيمة ل "ت" المحسوبة 2.73 و أعلى قيمة ل "ت" المحسوبة 6.24 تلك القيم كلها اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1)، تعزبه الباحثة إلى الوحدات التعليمية الهادفة لتحسين بعض قدرات الإدراك الحسي الحركي كاختبار الوثب، رمي كرات في بطاقات مرقمة (1،2،3،4،5)، رمي كرة والتقاطها، اختبار عبور الموانع وهذا ما أكده عبد الرحمن سليمان أن الرياضة الخاصة تنمي الكثير من الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة (عبد الرحمن سيد سليمان، 2001، 147)، وتنمية التوافق في التصويب يعد من المتطلبات الأساسية للنمو الحركي وهذا ما ركزت عليه الباحثة، وما يعزز تفسير الباحثة دراسة سعدية بهاء ومحمد عبيد 1982 والتي أسفرت نتائجها على إن "التدريب والتوجيه يكسب المعاق ذهنيا العديد من الخبرات والمهارات الحركية"، وبما أن المعاق ذهنيا يعاني من ضعف التآزر الحركي وخاصة في حركة اليدين والقدمين ركزت الباحثة على تمارين تنشيط خلية التفكير والدقة والتركيز، واعتمدت دراسة فيوليت فؤاد ابراهيم وآخرون (فيوليت فؤاد ابراهيم، 2001، 22) مرده إلى أن الوحدات التعليمية لها أثر إيجابي في تجاوب الأطفال المتخلفين عقليا، هذا ما أكدت عليه كل من دراسة صديقة علي يوسف (صديقة علي يوسف، 2000)، ودراسة جيهان محمد ليث (جيهان محمد ليث، 1999)، حيث أكدوا أن للنشاط الحركي المكيف وعلى رأسها

الألعاب الحركية أثر في تحسين التوافق والإدراك الحركي، وقد ظهر ذلك التحسن جليا في تطبيق الألعاب الحركية على المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الضابطة.

**الاستنتاجات:** على ضوء الدراسة التي قامت بها الباحثة استنتجت:

\* للبرنامج المطبق اثر إيجابي على القدرات الإدراكية الحسية للمتخلفين عقليا.

\* للألعاب الحركية اثر في تنمية القدرات الإدراكية الحسية للمتخلفين عقليا.

\* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات الإدراك الحسي الحركي القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدية للعيينة التجريبية.

\* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات الإدراك الحسي الحركي القبلي والبعدي للعيينة الضابطة.

#### - مناقشة فرضيات البحث:

**مناقشة الفرضية العامة:** والتي تنص على أن الألعاب الحركية تؤثر على الإدراك الحسي الحركي للمتخلفين عقليا (تخلف عقلي متوسط).

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات البعدية للقدرات الإدراكية الحركية ولصالح العينة التجريبية، وهذا راجع إلى نجاح البرنامج المطبق على أفراد العينة التجريبية المتضمن ألعاب حركية هادفة ومقننة، مع التركيز على استخدام أدوات مختلفة الألوان والأحجام في شكل ألعاب تنافسية، هذا تماشيا مع الخصائص الاجتماعية لهذه الفئة. (كمال سالم السيد سالم، 1988، 97)، كما تدعمها نتائج دراسات كل من دراسة سيلجا بايريل (1996)، ودراسة جاسم محمد الناييف الرومي (1999)، حيث أكدوا أن لعب اثر في تنمية وتطوير القدرات البدنية والعقلية للمتخلفين عقليا، وهذا ما يتفق ونتائج البحث ومنه الفرضية العامة قد تحققت.

**- مناقشة الفرضية الأولى:** التي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية لاختبار البعدي للعيينة التجريبية، حيث لاحظنا من خلال نتائج الجداول (4) والمثلة في اختبارات الإدراك الحسي الحركي، أن هناك فروق حاصلة بين متوسطات الاختبارات القبلي والبعدي للعيينة التجريبية، ومن خلال استخدام الدلالة "ت" أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي

والبعدي لعينة البحث التجريبية لها دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية، حيث تؤكد كل من سهير سلامة شاش ودراسة" سيجمان ونجر "على أن اللعب له دور ارتباطي بالقدرات الإدراكية الحسية للمتخلفين عقليا ومنه الفرضية الأولى تحققت.

- مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية، وهذا يدل على غياب حصة النشاط الحركي المكيف وعليه فإن للبرنامج والذي يحتوي على الألعاب الحركية أهمية كبرى وإيجابية في تنمية وتحسين بعض قدرات الإدراك الحسي الحركي للمتخلفين عقليا، ومنه تحققت الفرضية الثانية.

التوصيات : توصي الباحثة من النتائج المستخلصة:

\* استخدام الألعاب الحركية الهادفة لتحسين قدرات الإدراك الحسي الحركي لدى الأطفال المتخلفين عقليا.

\* الاهتمام بإعداد مناهج ومقررات خاصة للأطفال ذوي التخلف العقلي تتماشى ومستوى نموهم العقلي والمعرفي.

\* توظيف النشاط الحركي المكيف ضمن البرنامج الخاص بالمتخلفين عقليا داخل المراكز الطبية حسب نوع و درجة التخلف العقلي.

\* توفير الأدوات والوسائل والأجهزة الخاصة والميادين لممارسة النشاط الحركي المكيف داخل المراكز الطبية وخارجها.

\* إجراء بحوث مماثلة لبقية الأعمار في هذا المجال ومع مختلف درجات التخلف العقلي، قصد الرقي والنهوض وكذا دفع عجلة البحث العلمي.

### المصادر والمراجع:

- القران الكريم. (الآية 35) سورة الأنبياء.
- أمين أنور الخولي، أسامة راتب. (1998): التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بن زيدان حسين (2004)، رسالة ماجستير دور الألعاب الحركية في تطوير الإدراك الحسي الحركي لدى فئة المتخلفين عقليا- تخلف متوسط -
- جيهان محمد ليث (1999): رسالة دكتوراه، تأثير برنامج رياضي مقترح في تنمية الذات والادراك الحركي لدى المعاقين عقليا من فئة القابلين للتعلم.
- سهير محمد سلامة شاش (2001): اللعب وتنمية اللغة لدى الأطفال ذوي الاعاقة العقلية، دار القاهرة للكتاب، مصر.
- سيلديتر، كمال زاخر لطيف (1981): مقدمة في دراما الطفل، الاسكندرية.
- صديقة علي يوسفى (2000): تأثير برنامج معدل للتمرينات الإقاعية على تنمية القدرات الإدراكية والأداء الحركي لدى الأطفال المعاقين ، القاهرة.
- عبد الرحمان سيد سليمان (2001): سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة مكتبة زهراء الشرق، القاهرة ط1.
- علاء عبد الباقي ابراهيم (2000): الاعاقة العقلية، التعرف عليها وعلاجها باستخدام برامج التدريب للأطفال المعاقين عقليا عالم الكتب، القاهرة.
- علي الديري (1999): طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن.
- عمر سليمان الروبي (1990): القدرات الادراكية الحركية للطفل دار الفكر العربي، القاهرة.
- فيوليت فؤاد إبراهيم (2001): بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ط2.
- كمال سالم السيد سالم (1988): الفروق الفردية لدى العاديين. مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض.
- محروس الشناوي (1997): التخلف العقلي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

- محمد ابراهيم عبيدات (1997): سلوك المستهللك، دار وائل للنشر، الأردن.
- محمد صبحي حسنين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ط3.
- محمد موسى عثمان (1998): أسس ومناهج البحث العلمي. القاهرة.
- مروان عبد المجيد ابراهيم. (1997) الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.
- نبيل عبد الهادي (1999): القياس والتقويم التربوي وإستخدامه في مجال التدريس الصفّي، دار وائل للنشر، ط1.
- هلاّنة عبد الله العبيدي (1997): أثر استخدام الألعاب والقصص في تعديل السلوك العدواني.
- ALLPORT G.W. (1937,256). PERSONALITY PSYCHOLOGIE  
INTERPRETATION NEW YORK

## فاعلية توظيف الوسائل و المنشآت الرياضية في تحقيق أهداف

## التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط"

1. مناد فوضيل أستاذ مساعد قسم "أ" معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

## ملخص:

لقد أصبحت الرياضة في العصر الحديث تكتسي أهمية كبيرة أكثر من أي وقت مضى، حتى أضحت احد المعايير التي يقاس بها تقدم الدول وتحضرها، وذلك لكونها فرضت نفسها من خلال أثرها الإيجابي والفعال على ممارستها نساء ورجال صغارا وكبارا، أصحاء ومرضى، الأمر الذي جعلها تعرف بأنها علم وفن في الوقت ذاته، وعرفها البعض بأنها نظام خدماتي متكامل له آليات عمل خاص به وأهداف محددة نرجوها وأغراضا واضحة ينشدها، فالرياضة باعتبارها مجال خصب غني بمختلف النشاطات والفعاليات الرياضية تعطي فرصة للفرد لإبراز قدراته وإمكانياته، ولأن الرياضة تحتوي مجالات متعددة فهي تدعو الجميع إلى ممارستها لأن أي فرد سيجد المجال المناسب له ولقدراته وحاجاته، إذ تضم الرياضة الترويجية للجميع دون استثناء والنخبوية للأبطال والمحترفين وعلاجية للمرضي والمكيفة للمعاقين والمدرسية لمن هم للمؤسسات التربوية، من خلال هذا كان التساؤل العام كما يلي:

- ما هو واقع توظيف المنشآت والوسائل الرياضية و مدى فاعليتها في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضة بمؤسسات التعليم المتوسط على مستوى ولاية مستغانم؟

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك من خلال استبيان موجه إلى أساتذة التربية البدنية، وآخر موجه للتلاميذ (14-15) سنة لنفس الهدف. وتمثلت عينة البحث في أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط بولاية مستغانم والمقدر عددهم بـ 164، حيث تم اختيارهم بطريقة مقصودة. كما شملت عينة البحث 450 تلميذ من التعليم المتوسط (14-15) سنة.

الكلمات الدالة: الوسائل، المنشآت الرياضية، التربية البدنية والرياضية، الطور المتوسط.

**Résumé :**

Le sport a acquis au sein de la société contemporaine une énorme importance sans équivalent auparavant, au point d'être considéré comme étant l'un des critères permettant de mesurer le progrès des états et leur évolution. Cette importance est due à l'impact positif du sport sur ses pratiquants soient-ils jeunes ou vieux, malades ou saints, de sexe féminin ou masculin, d'où cette tendance à attribuer à cette pratique, une double définition, à la fois, scientifique et artistique. Pour certains, il s'agit d'un système de services auto-complémentaires ayant ses propres mécanismes de travail et visant des objectifs spécifiques et clairs. Le sport étant considéré comme un domaine de grande richesse quant aux diverses activités et nombreux événements sportifs qu'il englobe, constitue une opportunité ouverte à chaque individu afin qu'il puisse mettre en relief ses capacités et ses potentiels. Et c'est à travers cette diversité et multiplicité que chacun se sentira invité à pratiquer le sport qu'il estime approprié à ses besoins et capacités, sachant que les sports de loisirs sont ouverts pour tous les individus, et sans aucune exception, allant de l'élitisme pour les champions et les professionnels, le thérapeutique pour les patients, l'adapté pour les handicapés, au scolaire pour les établissements d'éducation. C'est pour ces raisons que nous avons posé la question suivante:

Comment a-t-on utilisé, en réalité les installations et les moyens sportifs? Et à quel point sont-ils efficaces pour la réalisation de certains objectifs de l'éducation physique et sportive dans les institutions d'enseignement moyen au niveau de la wilaya de Mostaganem?

Le chercheur a opté pour la méthode descriptive basée sur la technique d'enquête à travers l'usage de deux questionnaires: l'un destiné à un groupe de professeurs d'éducation physique au cycle moyen à la wilaya de Mostaganem formant ainsi un échantillon de 164 professeurs. Et l'autre, dirigé aux étudiants (âgés de 14 à 15 ans) afin d'atteindre la même finalité. Ce dernier échantillon est composé également 450 collégiens scolarisés au niveau de la même wilaya.

**Mots clés:** moyens, infrastructures sportives, éducation physique et sportive, enseignement moyen.

**Abstract:**

The sport has taken such an importance in the modern era to the point that it is considered as one of the parameters that allow you to measure the progress and the development of some countries. It is imposed by its positive impact on individuals: men, women, young people, adults, sick, and in good health. A domain that some experts characterize him as both as a science and an art, while others define it as a set of complementary services that answers to the mechanisms of specific work aimed very specific objectives and goals expected. Sport as a vast and fertile domain, which covers different activities and sports event, enables every individual to flourish and to develop its capabilities and its potential. On the one hand the professional sport for the elites, the sport of recreation for everyone, the handisport for the disabled, the therapy through the sport for the physiotherapists and finally the physical education and sport for the school.

This fact raises the following question: "What are the reality and the impact of employment and the use of means and sports infrastructures and its effectiveness to achieve the objectives set by the physical education and sports in middle education in Mostaganem? »

To lead this study the researcher has used the descriptive method and investigation through a questionnaire sent to EPS professors (164), and another questionnaire to pupils of the third level (14-15) years (450).

**Key words:** the means, sports Infrastructures, Physical Education and Sports, Middle school.

## - مقدمة:

تكتسي الرياضة في عصرنا الحديث أهمية كبيرة أكثر من أي وقت مضى، حتى أضحت احد المعايير التي يقاس بها تقدم الدول و تحضرها، وذلك لكونها فرضت نفسها من خلال أثرها الإيجابي والفعال على ممارسيها نساء ورجال صغارا و كبارا، أصحاء و مرضى، الأمر الذي جعلها تعرف بأنها علم وفن في الوقت ذاته، وعرفها البعض بأنها نظام خدماتي متكامل له آليات عمل خاص به وأهداف محددة نرجوها وأغراضا واضحة ينشدها، فالرياضة باعتبارها مجال خصب غني بمختلف النشاطات والفعاليات الرياضية تعطي فرصة للفرد لإبراز قدراته وإمكانياته ولأن الرياضة تحتوي مجالات متعددة فهي تدعو الجميع إلى ممارستها لأن أي فرد سيجد المجال المناسب له ولقدراته وحاجاته، إذ تضم الرياضة الترويحية للجميع دون استثناء والنخبوية للأبطال والمحترفين وعلاجية للمرضي والمكيفة للمعاقين والمدرسية لمن هم للمؤسسات التربوية. (خطابية، 1997)

وعليه يمكننا القول أن الرياضة بإمكانها استعان كل شرائح المجتمع وفي ظل هذا التنوع للرياضة وهذه المجالات المتعددة اتجه نظر الطالب الباحث إلى أحد أهم وابرز المجالات والذي نعني به الرياضة المدرسية أو ما يعرف بالتربية البدنية والرياضة، هذا النوع من الرياضة التي تمارس في المؤسسات التربوية بصفة عامة من قبل التلاميذ بطريقة مدروسة ومنظمة. والتربية البدنية والرياضية لها أهداف محددة والثابتة تنحصر بصفة عامة في الارتقاء بالتلميذ بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وخلقيا، قصد تكوين المواطن الصالح والتي ترمي كذلك إلى إخراج التلميذ من الروتين اليومي والتخفيف من ضغط الجهد العقلي، إضافة إلى استعمالها كوسيلة لتقاء وتوجيه المواهب الشابة كنقطة إعداد أولى للرياضة النخبوية والمنتخبات الوطنية في مختلف الرياضات الجماعية منها والفردية.

وعليه يتضح مدى أهمية التربية البدنية والرياضية الأمر الذي جعل الكثير من دول العالم سيمما المتقدمة منها تولى الكثير من الاهتمام لها حيث عملت على توفير كل ما من شأنه تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضة، حيث وفرت الإطارات المؤهلة علما لهذا اختصاص وهيئت البرامج المناسبة كذلك وفرت الوسائل والمنشآت الرياضية اللازمة لممارسة التربية البدنية

والرياضية، إضافة إلى تنظيم الملتقيات العلمية ليتضح مدى الاهتمام بهذه الرياضة من خلال الأموال الكبيرة التي تصرف في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة لمادة التربية البدنية والرياضية. الجزائر باعتبارها أحد الدول السائرة في طريق النمو فهي تشهد التطور كبقية الدول المتقدمة الأمر الذي جعلها تولي للتربية البدنية كل الرعاية والاهتمام خاصة أنها تملك مجتمع شاب يعتبر نقطة قوة لدفع عجلة النمو، ولذلك فقد أقامت معاهد التربية البدنية والرياضية لتخريج إطارات ذات كفاءة ووضعت مناهج خاصة مبنية على أسس علمية وبطريقة مدروسة وهادفة، إضافة إلى حرصها على توفير الوسائل والمنشآت الرياضية اللازمة لممارسة التربية البدنية والرياضية، حيث هذه الأخيرة التي تعتبر من المتطلبات الأساسية للمادة وأحد أبرز العوامل التي من شأنها إعطاء دفع قوي وإيجابي للتربية البدنية والرياضية. فالمنشآت الرياضية من قاعات وملاعب ومركبات المعدة بأحدث التقنيات إضافة إلى الوسائل الرياضية المختلفة ذات الجودة العالية تجلب التلاميذ وتشجعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتتيح لهم فرصة لإبراز كل قدراتهم وإمكاناتهم. (الخولي، 1994)

وعليه يحاول الطالب الباحث في هذا البحث دراسة العلاقة الموجودة بين متغيرين هما المتغير المستقل والمتمثل في الوسائل والمنشآت الرياضية، والمتغير التابع المتمثل في التربية البدنية والرياضية ومعرفة مدى أثر المتغير المستقل على التابع.

#### – مشكلة:

لقد عرفت التربية البدنية والرياضية تطورات هائلة نتيجة الخدمات التي أداها الكثير من الباحثين من المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية الذين ساهموا في دفع هذه الأخيرة نحو التقدم والتطور لتصبح في العصر الحديث علما وفنا في نفس الوقت. هذا التقدم الذي كان سببه البحث العلمي المستمر الذي يمثل عجلة التطور التي تسير عليها مختلف العلوم وعلى رأسها التربية البدنية والرياضية والتي تنفع وتفيد بقدر الاهتمام والرعاية بها. (علام، 1970)

إن التربية البدنية والرياضية من المصطلحات التي تعبر عن حركات الإنسان المنظمة في مستوياتها التعليمية والتربوي البسيط في المدرسة. وقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية عند

العلماء والمختصين وقد عرف فايز التربية البدنية والرياضية بأنها فن من فنون التربية تهدف إلى إعداد المواطن جسميا، عقليا، خلقيا، اجتماعيا ونفسيا، في حين تعرفها الجامعة الأمريكية بأنها جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والنفعية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني، وعموما فالتربية البدنية والرياضية هي مجموعة من أنشطة منظمة على أشكال مختلفة تهدف إلى تكوين المواطن الصالح (تربويا، صحيا، نفسيا، اجتماعيا وعقليا) الذي يمكنه أن يساهم في ارتقاء وتطوير وطنه. (مهنا، 1977)

والدولة الجزائرية وسعيها منها لتنمية مستوى الممارسة الرياضية عملت على توفير كل ما من شأنه تفعيل دور التربية البدنية والرياضية وتحقيق أهدافها، ومع إدراج التربية البدنية والرياضية ضمن المواد التي يدرسها التلاميذ في الطور المتوسط والثانوي خاصة بعد الإصلاحات التي مست المنظومة التربوية، حين دخلت مادة التربية البدنية والرياضية ضمن المواد التي يمتحن فيها التلميذ في مسابقة والبكالوريا، الأمر الذي يدل على الأهمية الكبيرة التي توليها الدولة للتربية البدنية ما يدل على استيعاب المختصين لحقيقة التربية البدنية والرياضية ودورها الفعال في إكساب التلميذ آليات التفاعل النفسي والاجتماعي الإيجابي وصولا به الشخصية المتزنة والفرد الخلق الفاعل في بناء مجتمعه مستقبلا إضافة إلى الدور الكبير للتربية البدنية والرياضية في اكتشاف المواهب الشابة التي هي أساس ونواة المنتخبات الوطنية. (رابح، 1991)

ولكن لا بد من توفير المناخ المناسب والشروط المساعدة التي من شأنها تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، بدءا بتكوين الإطار المؤهلة للعملية التعليمية، تسطير البرامج والمناهج الدراسية التي تتماشى وحاجة التلاميذ وسنهم، إضافة إلى توفير الوسائل والمنشآت الرياضية اللازمة التي تعتبر أهم وأبرز العوامل المساعدة على تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية. والوسائل الرياضية تشمل كافة الأدوات المساعدة على التعليم والتدريب المعينة على ارتقاء بالتلميذ مهاريا وبدنيا. أما المنشآت الرياضية فتشمل الملاعب والقاعات متعددة الرياضات (مسابح، ميادين..). المهياة للنشاط الرياضي. وعليه فالدولة مطالبة بتوفير الوسائل والمنشآت

الرياضية اللازمة للممارسة الرياضية والمعينة في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية. (الشافعي، 1999)

وهذا ما تعززه النصوص القانونية المتعلقة بهذا الشأن، حيث جاء في بعض مضمونها أن الدولة تسهر على تهيئة الوسائل والمنشآت الرياضية المتنوعة والمكيفة مع متطلبات مختلف أشكال الممارسة الرياضية. (وطنية، 1993) ومن خلال ما جاء في بعض المواد القانونية فإن الدولة الجزائرية تشترط أن تكون المنشأة الرياضية منجزة طبقا للمواصفات التقنية والمقاييس الأمنية، وتصر على تكثيف المنشآت الرياضية والتوفير الكامل للوسائل الرياضية اللازمة، إضافة إلى حرصها على صيانة هذه الوسائل والمنشآت الرياضية كما جاء في المواد القانونية من قانون التربية البدنية، وما كل هذا الحرص على الوسائل والمنشآت الرياضية من قبل المختصين لإدراكا منهم مدى فاعلية الوسائل والمنشآت الرياضية لتحقيق أهداف التربية البدنية، وقد جاء في الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية في المرسوم رقم 77-177 ل6 أوت 1977 أن الوسائل والمنشآت الرياضية تساهم في رفع مستوى التربية وتكوين الشباب وتعمل على رفع الروح الرياضية.

كما أن أدوات درس التربية البدنية والرياضية تثير نشاط وحماس التلاميذ، فضلا على أنها إحدى الوسائل الرئيسية للتنوع في التمرينات والألعاب وأبرز الأسباب المساعدة على التحكم في السير الحسن لحصة التربية البدنية، بل تعتبر الوسائل والمنشآت الرياضية من متطلبات درس التربية البدنية والرياضية التي إذا ما أحسن اختيارها وتوظيفها فإنها تساعد على رفع المردود الرياضي لدى التلاميذ، وتزيد الحصة تشويقا ومرحا وتقود مباشرة إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الممارسة الرياضية، عكس المدرسة التي تخلو من الوسائل والمنشآت الرياضية حيث يكون درس التربية البدنية والرياضية ممل وغاية في الصعوبة ما يعوق تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، وبالتالي فقد أصبحت الوسائل والمنشآت الرياضية من مستلزمات التربية البدنية والرياضية الحديثة، ومن أكثر الوسائل المساهمة في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية (هذه الأخيرة). (G- POULIART, 1987)

وهذا ما يبرز العلاقة القوية الموجودة بين توفر الوسائل والمنشآت الرياضية من جهة وتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية من جهة أخرى، وهما متغيري البحث الذي يتناوله الطالب الباحث بالدراسة التي بنيت على التساؤل التالي:

**- التساؤل العام:**

- ما هو واقع توظيف المنشآت والوسائل الرياضية و مدى فاعليتها في تحقيق بعض ت.ب.ر. بمؤسسات التعليم المتوسط على مستوى و[ ]ية مستغانم؟

**- التساؤلات الفرعية :**

- هل توفر الوسائل والمنشآت الرياضية له تأثير إيجابي في تحقيق أهداف ت.ب.ر.؟

- ما مدى تأثير فاعلية الوسائل والمنشآت الرياضية في تحقيق أهداف ت.ب.ر.؟

**\* الأهداف:**

- التعرف على واقع توظيف المنشآت و الوسائل الرياضية في الطور التعليم المتوسط ب[ ]ية مستغانم.

- معرفة مدى فاعلية توظيف المنشآت و الوسائل الرياضية في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور التعليم المتوسط .

- معرفة العلاقة بين تحكم الأساتذة في توظيف المنشآت والوسائل الرياضية ومستوى الرياضي للتلاميذ.

**\* الفرضيات:**

**- الفرضية العامة:**

- إن واقع المنشآت والوسائل الرياضية يعترض طريقه جملة من السلبيات والصعوبات، وإن توظيفها له فاعلية في تحقيق بعض من أهداف التربية البدنية في طور التعليم المتوسط.

**- الفرضيات الجزئية:**

- إن الوسائل و المنشآت الرياضية غير متوفرة بالشكل اللازم في طور التعليم المتوسط.

- إن توفر المنشآت والوسائل الرياضية يتسم بالفاعلية في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية ضمن طور التعليم المتوسط.

## \* تحديد المفاهيم

أ. التربية البدنية والرياضية: نتعرض إلى هذا المفهوم في الجانب النظري بنوع من التفصيل، وهنا سنحاول فقط إعطاء مفهوم التربية البدنية في الجزائر والذي " هو نظام تربوي عميق واندماج بالنظام التربوي الشامل، وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن الصالح (صالح، 1984). كما تعرف بأنها " مادة بالغة الأهمية في تربية الطفل بجميع قواه العقلية والخلقي والجسمانية، قصد إثارة انفعاله وتحريك عواطفه لمحبة القيم الإنسانية السامية والتعلق بالمثل العليا للوطن ". (خوري، 1976) كما يرى وليامز " أن التربية البدنية هي مجموع الأنشطة البدنية للإنسان التي اختبرت كأنواع ونقدت الحصائل ". (الخولي م.، 1990) وقد عرفها تشارلز بيوتشر بأنها: " ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق المهام ". (عبد، 1997) ومن خلال هذه التعاريف نستخلص أن التربية البدنية والرياضية هي ممارسة منظمة لألوان من النشاطات البدنية، بهدف تنمية الإمكانيات البدنية والعقلية والنفسية والفعالية وغيرها .

ب. المنشآت الرياضية: وهي عبارة عن مؤسسات عمومية إدارية، تنحصر مهامها في تنظيم وتسيير الممارسات الرياضية) التنافسية، الجماهيرية، المدرسية والجامعية (بالإضافة إلى الهيئات العسكرية وتشكل أيضا المنشآت الرياضية في الملاعب الخاصة بكرة القدم وفي القاعات المتعددة الرياضات (قاعة كرة اليد /كرة السلة /كرة الطائرة /قاعة المسبح /قاعة الجيمباز /قاعة الجيدو...الخ). (الطاوي، 1980)

ج. الوسائل الرياضية: ونعني بها كل الأدوات التي يستعملها التلاميذ في درس التربية الرياضية من: السلام الخشبية، الحبال القصيرة والطويلة، مقاعد سويدية، الأطواق، الشرائط الملونة، كرات بأحجام مختلفة، أكياس معبأة بالرمل، كرات طبية، صناديق مقسمة للوثب، مضارب خشبية...الخ. (الطاوي، 1980)

د. المنشآت الرياضية: يعرفها الطالب الباحث إجرائيا بأنها مدى حرص على استغلال العقلاني السليم في توظيف المنشآت الرياضية حسب ما تقتضيه طبيعة الموقف الرياضي تبعا للأهداف المنشودة.

#### 6- الدراسات السابقة:

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه، وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل. ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن " في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث، وما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية، أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة". وعلى هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة على مستوى المكتبات المركزية لبعض الجامعات الجزائرية، حيث تبين بأنها قليلة إلى درجة تكاد تنعدم في هذا اختصاص الرياضي نظرا لأن الموضوع أصيل كما أن هذا اختصاص في حد ذاته حديث النشأة لدى اكتفى الباحث بالدراسات التالية:

6-1- دراسة براهيم محمد (2007): عملية تسيير المنشآت والوسائل الرياضية بالمؤسسات التعليمية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة بن يوسف بن خدة الجزائر.

- الفرضيات: انطلاقا من التساؤلات التي تم طرحها في الإشكالية تم صياغة فرضيات على النحو التالي:

- أولا : الفرضية العامة: وواقع ووضعية عملية تسيير المنشآت والوسائل الرياضية في المؤسسات التعليمية.

### - ثانيًا : الفرضيات الفرعية:

- توفر المنشآت والوسائل الرياضية يساهم في رفع المردود الرياضي لتلاميذ التعليم الثانوي.
- حسن تسيير المنشآت والوسائل الرياضية يؤدي إلى رفع المردود الرياضي للتلاميذ.
- درجة تحكم المؤطرين (في المنشآت والوسائل الرياضية يلعب دورًا هامًا في رفع المردود الرياضي للتلاميذ.

**6-2- دراسة زاوي عقيلة(2008):** أهمية المنشآت والوسائل الرياضية ومدى تأثيرها على ممارسة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثانوي. (رسالة ماجستير )

### - تهدف هذه الدراسة إلى:

- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول العلاقة الموجودة بين عملية التسيير المنشآت والوسائل الرياضية، والمردود الرياضي في إحدى الثانويات المتخصصة.
- التعرف على نمط تسيير هذه المنشآت والوسائل الرياضية في هذه الثانوية الرياضية، وتأثيرها على المردود الرياضي للتلميذ.

### فرضيات البحث:

- للمنشآت و الوسائل الرياضية تأثير على ممارسة التربية البدنية لتلاميذ الطور الثانوي.
- توفر المنشآت الرياضية و حسن تسييرها يؤدي إلى رفع المردود الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- تحكم أساتذة الطور الثانوي وتوظيفهم للمنشآت والوسائل الرياضية يساهم في رفع المردود الرياضي.

**6-3- دراسة بورزامة رابح 2004 :** مدى انعكاس القيادة الإدارة للمنشآت الرياضية على نجاعة المردود الرياضي.

**- الفرضية العامة:** للقيادة الإدارية للمنشآت الرياضية انعكاس على نجاعة المردود الرياضي.

### - الفرضيات الجزئية:

- من بين الأنماط المختلفة المختلفة للقيادة الإدارية: \_ نمط أوتو قراطي \_ نمط فوضوي \_ نمط مستبد \_ نمط ديمقراطي حيث هذا الأخير له انعكاس على نجاعة المردود الرياضي.

- لسمات شخصية القائد الإداري للمنشآت الرياضية انعكاس على نجاعة المردود الرياضي.
- للاتصال بين القائد وعماله رؤساء النوادي الرياضية داخل المنشآت، انعكاس على نجاعة المردود الرياضي.

### 7- التعليق على الدراسات:

ويشير الطالب الباحث أنه من خلال الدراسات السابقة تم الاستفادة من نواتج الدراسات العلمية السابقة في تصميم خطة البحث بمكوناتها الأساسية من مشكلة وأهداف وفرضيات البحث، وتحديد عينة البحث وكذا الإجراءات، والأدوات الضرورية. وإلى كيفية معالجة النتائج الإحصائية.

ومن تم إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث.

- كما اتفقت معظم الدراسات على أهمية المتغيرات مثل: المنشآت والوسائل الرياضية كمتغير مستقل، بينما المتغير التابع تجلى في نجاعة المردود الرياضي، تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، أو ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي.

- اتفقت معظم الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

- اتفقت معظم الدراسات على استخدام الاستبيان والمقابلة المباشرة كوسيلة وصول إلى تحقيق أهداف الدراسات السابقة الموضحة أعلاه.

- اتفقت معظم الدراسات على استخدام النسبة المئوية واختبار حسن المطابقة ك<sup>2</sup>

- اتفقت الدراسات في ابرز توصياتها على ضرورة انجاز دراسات من هذا النوع بمختلف المستويات التربوية.

- ولهذا الغرض وبغية الوصول إلى نتيجة مهمة، فقد وضع الطالب الباحث خطة لمعالجة موضوع البحث والتي شملت باين إحداها نظري والأخر تطبيقي، إضافة الى الجانب التمهيدي للبحث كل على نحو التالي:

### - الدراسة الاستطلاعية: (استبيان موجه لأساتذة التربية البدنية)

وقد تجلت أغراض التجربة الاستطلاعية فيما يلي:

- الكشف عن واقع المنشآت والوسائل بالمؤسسات التربوية من استغلال والتوظيف.

- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صادقة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الطالب الباحث خلال الدراسة الأساسية.
- اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة.
- لقد شرع الباحث خلال هذه الدراسة في الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الأساتذة والتلاميذ في فهم أسئلة الاستبيان، الذي يعتبر من أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث، وذلك من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة، حيث يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه. وقد شملت أسئلة مغلقة وتكون الإجابة عليها بنعم أو لا، وأسئلة مفتوحة حيث يطرح السؤال بشكل مفتوح ويترك للمستجوب حرية الإجابة دون التقيد، وأسئلة أخرى مغلقة مفتوحة وهي تمتاز بالكفاءة في الحصول على معلومات. كما تم إعطاء للمستجوب فرصة لإبداء رأيه. ويشير الباحث أنه خلال عملية إعداد هذه الأداة تم الأخذ بالاعتبارات التالية:
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان.
- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي.
- محتوى الاستبيان جذاب وقصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
- إرتبط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
- كما حرص الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل، حتى لا يشعر المبحوث بالحرج. سواء في الاستبيان الأول أو الثاني.
- تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفرغها واستخلاص نتائجها.
- كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل. وذلك من خلال التدرج من العام إلى الخاص، والبدء بالأسئلة السهلة فالصعبة إلى السهلة المستثيرة اهتمام المستجوب ومشجعة على تكملة الإجابة على بقية أسئلة الاستبيان. وكصدق الظاهري تم تحكيم أداتي البحث على مجموعة من الأساتذة والدكاترة (صدق المحكمين)، وفور تم حساب ثبات الاستمارة وذلك خلال إعادة تطبيقها بعد أسبوعين على 10 أساتذة التربية البدنية من طور التعليم المتوسط و10 تلاميذ من نفس الطور

بواسطة مستغانم، وهم من نفس المجتمع الأصلي، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون تم تقديم قيمة معامل الثبات حسب كل محور، كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح قيم معامل ثبات و مدق محور الاستبيان الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ التعليم المتوسط.

معامل الارتباط	معامل الثبات	محاور الاستبيان	الأسس العلمية للاستبيان عينة البحث
0,86	0,93	المحور الأول بالإمكانات التي تتوفر عليها المتوسطة	عرض و مناقشة نتائج الاستمارة الموجهة للتلاميذ
0,81	0,90	محور الثاني: فاعلية المنشآت والوسائل الرياضية في تحقيق بعض أهداف درس ت.ب.ر	
0,91	0,95	المحور الأول: خاص بإمكانات التي تتوفر عليها المتوسطة	عرض و مناقشة نتائج الاستمارة الموجهة للتلاميذ
0,75	0,87	المحور الثاني: فاعلية المنشآت والوسائل الرياضية لتحقيق بعض أهداف درس ت.ب.ر	

لقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن جميع قيم "ر" المحسوبة تميزت بارتباط عالي نظرا لاقترابها من القيمة 1، مما يشير إلى وجود ارتباط قوي بين النتائج القبليّة والبعديّة، وعليه خلص الباحث إلى أن أداتي البحث تتمتعان بثبات وصدق عالي.

#### - الدراسة التطبيقية:

- 1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
- 2- عينة البحث: تمثلت عينة البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط بولاية مستغانم والمقدر عددهم 164، حيث تم اختيارهم بطريقة مقصودة وتلاميذ التعليم المتوسط (14-15) سنة المقدر عددهم ب 450، ويشير الطالب الباحث أن حجم المجتمع الأصلي على مستوى ولاية هو 9610 تلميذ وهذا طبقا لإحصائيات سنة 2008-2009. أي أن حجم العينة يعادل 5% من المجتمع الأصلي.

### 3- مجالات البحث:

#### - المجال البشري:

- قدر حجم عينة البحث بـ 614 فرد موزعة كالتالي:
- تلاميذ التعليم المتوسط (14-15) سنة و البالغ عددهم 450.
- أستاذ للتربية البدنية في التعليم المتوسط لولاية مستغانم و البالغ عددهم 164 أستاذ.

#### - المجال المكاني:

- بالنسبة للاستبيان: سواء بالنسبة للتلاميذ أو الأساتذة فإن أغلب الاستبيانات المسترجعة وزعت بمتوسطات ولاية مستغانم.
- وكذلك تم توزيع على هامش الملتقى التربوي المنظم من طرف مفتش مادة التربية البدنية لطور التعليم المتوسط بمديرية التربية بولاية مستغانم .
- المجال الزمني: امتدت فترة الدراسة الميدانية لهذا البحث من 2009/02/15 إلى غاية 2009/06/05. وقد الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.

#### 4- أدوات البحث: لقد تطلب إنجاز هذا البحث العلمي المتواضع استخدام بعض الأدوات التالية:

- الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجالات، المحاضرات والملتقيات العلمية، والإنترنت.
- استبيان موجه لأساتذة التربية البدنية.
- استبيان موجه للتلاميذ.
- الملاحظة: تعتبر الملاحظة أحد الطرق الهامة لجمع البيانات في البحوث المسحية، وهي تعتمد على المشاهدة الدقيقة الهادفة للظواهر موضع الدراسة باستخدام الوسائل المناسبة، والضبط العلمي الملائم سواء للقائم بالملاحظة أو الأشياء موضع الملاحظة أو موقف الملاحظة. وفي هذا الشأن قام الباحث بتنظيم بعض الزيارات الميدانية على مستوى بعض المدارس.
- المقابلات الشخصية المباشرة: هي محادثة موجهة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أنواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي أو للاستعانة بها في عمليات

التوجيه والتشخيص والعلاج. وفي هذا الشأن قام الباحث بعدة لقاءات شخصية مباشرة مع مجموعة من الأساتذة والدكاترة بغرض الأخذ بأرائهم واستفادة من خبراتهم في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل.

#### - الدراسة الأساسية:

- تم توزيع استبان على 164 أستاذ للتربية البدنية في التعليم المتوسط، وقد تم استرجاع كل الاستمارات اي ما يعادل 100 % .

- تم توزيع استبان على عينة من تلاميذ التعليم المتوسط (14-15) سنة والمقدر عددهم 480 تلميذ، أي ما يعادل 5% من المجتمع الأصلي الذي قدر عدده على مستوى ولاية مستغانم بـ 9610 تلميذ.

**5- الوسائل الإحصائية:** لقد اعتمد الباحث خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها على استخدام بعض الوسائل الإحصائية نوجزها فيما يلي:

- النسبة المئوية.

- مقاييس الدقة: وتمثلت في اختبار حسن المطابقة ك<sup>2</sup>

- الأشكال البيانية ( المدرجات التكرارية)

\* عرض ومناقشة نتائج البحث: وقد تضمن ما يلي:

- عرض و مناقشة نتائج الاستمارة الموجهة للأساتذة

- المحور الخاص بالإمكانيات التي تتوفر عليها المتوسطة

- هل تتوفر مؤسستكم على المنشآت والوسائل الرياضية اللازمة لممارسة ت.ب.ر؟

جدول رقم (01) يوضح مدى وفرة المؤسسات التربوية على المنشآت والوسائل الرياضية لممارسة

وتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية

توفر المنشآت والوسائل الرياضية اللازمة لممارسة التربية البدنية والرياضية		السؤال
نعم	لا	الإجابة
28	136	عينة الأساتذة
17,07%	82,93%	النسبة %
71,12		ك <sup>2</sup>

السؤال		الإجابة
1. إذا كان الجواب بنعم فهل تلبي هذه المنشآت والوسائل الرياضية جميع المتطلبات الضرورية لتحقيق هدف درس التربية البدنية والرياضية؟		
لا	نعم	
18	10	عينة الأساتذة
64,29%	35,71%	النسبة %
2,29		ك <sup>2</sup>

لقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن 136 أستاذاً، أي ما يعادل 82,93% يشيرون إلى افتقار مؤسساتهم للمنشآت والوسائل الرياضية اللازمة لممارسة التربية البدنية والرياضية. بينما 28 أستاذاً أي ما يعادل 17,07% يؤكدون عكس ذلك. وللتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث وبالكشف عن قيمة ك<sup>2</sup> عند درجة حرية (ن-1) = 1 ومستوى الدلالة الإحصائية 0,05، اتضح أنها تساوي 3,84. ومن خلال مقارنة القيمة الجدولية بالقيمة المحسوبة المقدرة بـ 71,12 تبين أن هذه الأخيرة أكبر من الجدولية، وعليه تبين وبدرجة ثقة 95% أن الفرق بين القيم المشاهدة والقيم المحسوبة لم يحدث نتيجة الصدفة، وإنما يرجع إلى أن معظم المؤسسات تفتقر إلى المنشآت والوسائل الرياضية اللازمة لممارسة التربية البدنية والرياضية.

- محور الثاني: فاعلية المنشآت والوسائل الرياضية في تحقيق بعض أهداف درس ت.ب.ر.
- هل تعتبرون نقص المنشآت والوسائل الرياضية في مؤسساتكم يؤثر على السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم ( 02 ) يوضح نقص المنشآت والوسائل الرياضية في مؤسساتكم يؤثر على السير

الحسن لحصة ت.ب.ر.

السؤال		الإجابة
نقص المنشآت والوسائل الرياضية في مؤسساتكم يؤثر على السير الحسن لحصة ت.ب.ر.		
لا	نعم	
36	128	عينة الأساتذة
21,95%	78,05%	النسبة %
51,61		ك <sup>2</sup>

قد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن 128 أستاذ أي ما يعادل 78,05% يشيرون إلى نقص المنشآت والوسائل الرياضية في مؤسسة يؤثر على السير الحسن لحصة ت.ب.ر. بينما 36 أستاذ أي ما يعادل 21,95% يؤكدون عكس ذلك. وللتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث وبالكشف عن قيمة  $\chi^2$  عند درجة حرية (ن-1)=1 ومستوى الدلالة الإحصائية 0,05، اتضح أنها تساوي 3,84. ومن خلال مقارنة القيمة الجدولية بالقيمة المحسوبة المقدرة بـ 51,61 تبين أن هذه الأخيرة أكبر من الجدولية، وعليه تبين وبدرجة ثقة 95% أن الفرق بين القيم المشاهدة والقيم المحسوبة لم يحدث نتيجة الصدفة، وإنما يرجع إلى أن معظم الأساتذة يعتبرون نقص المنشآت والوسائل الرياضية في المؤسسات التربوية يؤثر على السير الحسن لدرس ت.ب.ر.

- عرض و مناقشة نتائج الاستمارة الموجهة للتلاميذ

- المحور الأول:

- خاص بإمكانيات التي تتوفر عليها المتوسطة: هل تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة ثانوية يمكن الاستغناء عنها؟

الجدول رقم (03) يوضح مدى أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها

التربية البدنية والرياضية مادة ثانوية يمكن الاستغناء عنها		السؤال الإجابة
نعم	لا	
52	398	عينة التلاميذ
11,56%	88,44%	النسبة %
266,04		$\chi^2$

لقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن 398 تلميذ أي ما يعادل 88,44% من عينة البحث أجابوا بأن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية يمكن الاستغناء عنها. بينما 52 تلميذ أي ما يعادل 11,56% يؤكدون عكس ذلك. وللتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث وبالكشف عن قيمة  $\chi^2$  عند درجة حرية (ن-1)=1 ومستوى الدلالة

الإحصائية 0,05، اتضح أنها تساوي 3,84. ومن خلال مقارنة القيمة الجدولية بالقيمة المحسوبة المقدرة بـ 266,04 تبين أن هذه الأخيرة أكبر من الجدولية، وعليه تبين وبدرجة ثقة 95% أن الفرق بين القيم المشاهدة والقيم المحسوبة لم يحدث نتيجة الصدفة، وإنما يرجع إلى أن معظم التلاميذ على العموم يولون أهمية بالغة لمادة التربية البدنية و الرياضية.

– المحور الثاني: فاعلية المنشآت والوسائل الرياضية لتحقيق بعض أهداف درس ت.ب.ر.

الجدول رقم (04) يوضح قدرة المنشآت الرياضية لإستيعاب كل تلاميذ القسم خلال درس ت.ب.ر.

قدرة المنشآت الرياضية لإستيعاب كل تلاميذ القسم خلال حصة ت.ب.ر.		السؤال
نعم	لا	الإجابة
19	431	عينة التلاميذ
4,22%	95,78%	النسبة %
377,21		ك <sup>2</sup>

هل منشآتكم الرياضية تتسع لإستيعاب كل تلاميذ القسم خلال حصة ت.ب.ر.؟

لقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن 431 تلميذ أي ما يعادل 95,78% من عينة البحث أجابوا أن منشأة الرياضية  $\square$  تتسع لإستيعاب كل تلاميذ القسم خلال حصة التربية البدنية والرياضية. بينما 19 تلميذا أي ما يعادل 4,22% يؤكدون عكس ذلك. وللتأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة تم معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار حسن المطابقة، حيث وبالكشف عن قيمة ك<sup>2</sup> عند درجة حرية (ن-1)=1 ومستوى الدلالة الإحصائية 0,05، اتضح أنها تساوي 3,84. ومن خلال مقارنة القيمة الجدولية بالقيمة المحسوبة المقدرة بـ 377,21 تبين أن هذه الأخيرة أكبر من الجدولية وعليه تبين وبدرجة ثقة 95%، وعليه يرى الطالب الباحث أن الفرق ليس عشوائياً، وإنما يرجع حقيقة مفادها أن غالبية المنشآت الرياضية المتوفرة في المؤسسات التربوية لـ  $\square$  مستغانم  $\square$  تتسع لإستيعاب كل تلاميذ القسم خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

– الاستنتاجات:

- المتوسطات محل الدراسة تعاني نقصا كبيرا في وجود الوسائل الرياضية كما وكيفيا.
- تحقيق أهداف ت.ب.ر له علاقة مباشرة و قوية بتوفير المنشآت والوسائل الرياضية .
- المنشآت الرياضية غير موجودة بالشكل اللازم والمطلوب، كونها قليلة وما هو متوفر □ يتمتع بقدر الكافي من الصلاحية.
- □ استغلال الأمثل للوسائل والمنشآت الرياضية من قبل الأستاذ وتحكمه فيها إضافة إلى حسن توظيفها، يعتبران من أبرز العوامل المساعدة على تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.
- نقص الوسائل والمنشآت الرياضية تؤثر سلبا على جلب التلميذ نحو درس ت.ب.ر.
- هناك تحسيس الأساتذة للتلاميذ على أهمية المنشآت والوسائل الرياضية في إنجاح ت.ب.ر.
- إن المنشآت والوسائل الرياضية لم تؤخذ بعين □ اعتبار من طرف المسؤولين عنها، من حيث وفرتها أو صيانتها.
- الوسائل والمنشآت الرياضية تعتبران من المتطلبات الأساسية لممارسة ت.ب.ر.

#### - مناقشة النتائج بالفرضيات:

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من العوامل، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ( إخلاص محمد، 2000) . وعليه فبعد الإنجاز المنظم لمراحل توظيف أنسب الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث التي تمت صياغتها بدقة ووضوح سيهتم الباحث بمناقشة والتأكد من صحة الفروض الموضوعة كحلول مقترحة للمشكلة قيد البحث أو نفيها، لكون أن "الفرض □ يزيد على كونه جملة □ هي صادقة و□ هي كاذبة" ( عمار بوحوش، 1995) كما سيتم عرض مجموعة من □ استنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية، ثم إلى عرض الخاتمة العامة للبحث ومن تم استخلاص الفرض المستقبلي. ومن أجل التحقق من صدق الفروض بحث المصاغة على النحو التالي:

#### الفرضية العامة:

- إن واقع المنشآت والوسائل الرياضية يعترض طريقه جملة من السلبيات والصعوبات وإن توظيفها له فاعلية في تحقيق بعض من أهداف التربية البدنية في طور التعليم المتوسط.

#### الفرضيات الجزئية:

- إن الوسائل والمنشآت الرياضية غير متوفرة بالشكل اللازم في طور التعليم المتوسط.
- إن توفر المنشآت والوسائل الرياضية يتسم بالفاعلية في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية ضمن طور التعليم المتوسط.
- مناقشة الفرضية الأولى: إن الوسائل والمنشآت الرياضية غير متوفرة بالشكل اللازم في ور التعليم المتوسط.

من خلال النتائج المعروضة في الجداول المرقمة على النحو التالي والخاصة بالمحور الإمكانيات التي تتوفر عليها المتوسطة، الموزعة على التلاميذ المتوسطات بولاية مستغانم فكانت على النحو التالي:

بعد تحليل المحور الخاص بالإمكانيات التي تتوفر عليها المتوسطات وتتلخص في السؤال الأول الموجه إلى الأساتذة وهو: هل تتوفر مؤسساتكم على المنشآت والوسائل الرياضية اللازمة لممارسة التربية البدنية والرياضية فمن مجموع 164 أستاذ قد أجاب 136 أستاذ بـ  $\square$  بنسبة 82.93% أما الأساتذة الذين أجابوا بـ نعم 28 بنسبة 17.07% وباستعمال دالة الفرق كانت من بين الإجابة نعم و  $\square$  17.12 وهو فرق ذا دالة إحصائية بالمقارنة مع كا2 الجدولية التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية (ن-1) = 1 ومستوى الدالة الإحصائية 0.05، ومنه يستنتج الطالب الباحث أن معظم متوسطات وولاية مستغانم تتوفر على المنشآت والوسائل الرياضية اللازمة للممارسة التربية البدنية والرياضية بالشكل الجيد، هذه النتيجة تؤكد ما توصلت إليه الباحثة الزاوي عقيلة في دراستها المعنونة بأهمية المنشآت والوسائل الرياضية ومدى تأثيرها على ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي، بحيث توصلت إلى أن المنشآت والوسائل الرياضية تكاد تكون منعدمة في الثانويات وإن وجدت ففعاليتها غير صالحة.

كما تبين لقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول 29 نقص العتاد الرياضي داخل المتوسطة مشكل تعاني منه كل المتوسطات المجاورة حيث أن 287 تلميذ أي ما يعادل 63,78% من عينة البحث يعتبرون نقص العتاد الرياضي داخل المتوسطة مشكل تعاني منه كل المتوسطات المجاورة. بينما 163 تلميذ أي ما يعادل 36,22% يؤكدون عكس ذلك. كذلك اتضح من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول 24 أن الوسائل الرياضية المتوفرة غير

كافية مقارنة مع عدد تلاميذ القسم الواحد، حيث أن 414 تلميذ أي ما يعادل 92% من عينة البحث أجابوا بأن الوسائل الرياضية غير كافية مقارنة مع عدد تلاميذ القسم. بينما 36 تلميذاً أي ما يعادل 8% يؤكدون عكس ذلك. كما تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول 35 بأن التلاميذ يجدون صعوبة في شرح الأستاذ في ظل انعدام الوسائل الرياضية، حيث أن 387 تلميذاً أي ما يعادل 86% من عينة البحث أجابوا بأنهم يصعب عليهم في شرح الأستاذ بسبب عدم استخدامه لوسائل رياضية. بينما 63 تلميذاً أي ما يعادل 14% يؤكدون عكس ذلك.

ومما سبق يستنتج الطالب الباحث إن الفرضية الأولى قد تحققت جزئياً في السؤال الأول الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية الخاص بالمحور الأول. كما نتطرق في نفس المحور في السؤال الرابع الذي كان محتواه ينص على أن: هل المنشآت والوسائل الرياضية التي تتوفر عليها مؤسساتكم صالحة لممارسة مختلف أنشطة التربية البدنية والرياضية؟ وبعد تفريغ الاستمارات تحصلنا على أن 123 أستاذاً أجابوا بـ «نعم» بنسبة مئوية تقدر بـ 75% و 41 أستاذاً أجابوا بـ «لا» بنسبة 25% وبعد الرجوع كإحدى الفرضيات التي يفرضها الفرق بين الإجابتين نعم و «لا» وجدناه يساوي 41 وهي القيمة أكبر من الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه يستنتج الطالب الباحث أن المنشآت والوسائل الرياضية التي تتوفر عليها المؤسسات التابعة لولاية مستغانم غير صالحة لممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية، وبالرجوع إلى الدراسات المشابهة هذه النتيجة تنفي ما توصل إليها الباحث إبراهيم محمد في دراسته تحت عنوان عملية تسيير المنشآت والوسائل الرياضية في المؤسسات التعليمية وكانت بالثانوية الرياضية بالدرارية، حيث توصل أن توفر ثانوية درارية على المنشآت والوسائل الرياضية الضرورية لممارسة التربية البدنية والرياضية لأن ثانوية الدارارية تعتبر ثانوية رياضية نموذجية للتلاميذ المرحلة الثانوية لذا وفر لها كل المنشآت والوسائل الضرورية لممارسة الرياضة عكس المتوسطات الموجودة في ولاية مستغانم.

- ومنه يستنتج الطالب الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت جزئياً في السؤال الرابع.

أما فيما يخص «استمارة الموجهة للتلاميذ، ويتحقق من الفرضية الأولى أن الوسائل والمنشآت الرياضية غير متوفرة بالشكل اللازم في المتوسطات على مستوى ولاية مستغانم، إن

معظم الأسئلة مترابطة فيما بينها والهدف يخدم المحور الأول الخاص بالإمكانيات المتوفرة في المتوسطات لولاية مستغانم ارجع إلى الجدول رقم (22) الذي بين أن من مجموع 450 تلميذ 365 أجابوا بـ 81.11% أما التلاميذ الذين أجابوا بـ نعم 85 بنسبة مئوية 18.89% وتتضح هذه الفروق من خلال كاتالوج الذي بلغ 174.22 وهذه العينة أكبر من كاتالوج الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه يستنتج الطالب الباحث أن معظم التلاميذ المستجوبين بعد تفريغ الاستمارات أنهم غير راضون عن المنشآت والوسائل الرياضية المتوفرة بالمتوسطة، هذا يدل على أن المنشآت والوسائل الرياضية تكاد تكون منعدمة في المؤسسات لولاية مستغانم.

هذه النتيجة تؤكد ما توصلت إليه الباحثة زاوي عقيلة في دراستها تحت عنوان أهمية المنشآت والوسائل الرياضية ومدى تأثيرها على ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي، بأن هناك نقص ملحوظ في الوسائل والمنشآت الرياضية في ثانويات العاصمة وبأن التلاميذ غير راضون بسبب عدم توفر المنشآت والوسائل الضرورية لسير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية، ومنه يستنتج الطالب الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت جزئيا في المحور الأول الخاص بالوسائل والمنشآت الرياضية الموجهة إلى التلاميذ، ومما سبق يمكن للطالب الباحث أن يستخلص أن الفرضية الأولى القائلة إن الوسائل والمنشآت الرياضية غير متوفرة بالشكل اللازم في المتوسطات على مستوى ولاية مستغانم قد تحققت كليا في المحور الأول الخاص بالإمكانيات والوسائل الرياضية في الاستبيان الموجه للأساتذة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ للمتوسطات لولاية مستغانم.

– مناقشة الفرضية الثانية: القائلة إن توفر الوسائل والمنشآت الرياضية لها فاعلية في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية لطور التعليم المتوسط .

بعد المعالجة الإحصائية أمكن الطالب الباحث الوصول إلى مجموعة من النتائج المدونة في الجداول رقم (3.2.1) الخاص بالمحور الثاني بفاعلية المنشآت والوسائل الرياضية في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية، ومن بين هذه الهداف تقليل من انفعالات التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية المتصاوص بعض الانفعالات السلبية لذا التلاميذ فمن مجموع

164 أستاذ بنسبة 100% على أن المنشآت والوسائل الرياضية لها دور فعال من تقليل الفعالية، كما يؤكد كا2 حيث بلغت قيمتها المحسوبة 164 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذه النتيجة تتماشى ما توصل إليه الطالب الباحث إبراهيم محمد في دراسته تحت عنوان عملية تسيير المنشآت والوسائل الرياضية في المؤسسات التعليمية، بحيث توصل إلى أن توفر المنشآت والوسائل الرياضية لها دور فعال من التقليل الفعالية في المرحلة الثانوية. ومما سبق يمكننا استنتاج أن الفرضية الثانية قد تحققت جزئياً في المحور الثاني الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

وبعد تفريغ السؤال الثاني من المحور الثاني الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية: هل المنشآت والوسائل الرياضية دور في تنمية المهارات الحركية ورفع اللياقة البدنية للتلميذ فأجاب كل الأساتذة بنسبة 100% على أن توفر المنشآت والوسائل الرياضية تلعب دور في تنمية المهارات الحركية ورفع اللياقة البدنية، وبالرجوع إلى الدراسات المشابهة فنجد أن هذه النتيجة تتماشى ما توصلت إليه الطالبة الباحثة زاوي عقيلة، بحيث توصلت إلى أن المنشآت والوسائل الرياضية إذا توفرت في الثانويات تلعب دورا كبيرا في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية ومنه يمكننا استنتاج أن الفرضية الثانية قد تحققت جزئياً للمحور الثاني الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية. أما السؤال الثالث الذي كان يتمحور حول توفر المنشآت والوسائل الرياضية ترفع من روح المنافسة وبالتالي زيادة العمل في الفريق وبعد تفريغ راجع الجدول رقم ( 20) أن 134 أستاذ من بين 164 قد أجابوا ب نعم وذلك بنسبة 71.81% أما البقية وعددهم 30 بنسبة 18.29% قد أجابوا ب لا ويتجلى ذلك من خلال كا2 التي بلغت 65.96 وهي أكبر من الجدولية 3.14 عند مستوى الدلالة 0.05، هذا ما يدل على أنه هناك فرق معنوي دال إحصائياً وبين أن المنشآت والوسائل الرياضية تلعب دورا كبيرا في الرفع من الروح المنافسة وزيادة العمل في الفريق.

وهذه النتيجة ما توصلت إليه الطالبة الباحثة زاوي عقيلة أن مسؤول المنشآت والوسائل الرياضية الذي يتسم بروح حسنة ويتحمل المسؤوليات ويشجع المتعاملين من التلاميذ وأساتذة على أداء مهامهم على أحسن وجه ويجعلهم جديين في عملهم، وبالتالي يساهم في رفع المردود

الرياضي للتلميذ. كما تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول 28 أن 313 تلميذ أي ما يعادل 69,56% من عينة البحث أجابوا أنهم خطر في بالهم تغيير المؤسسة تجاه أخرى تتوفر على وسائل رياضية حديثة ومتنوعة. بينما 137 تلميذاً أي ما يعادل 30,44% يؤكدون عكس ذلك. وعليه يرى الطالب الباحث أن الفرق ليس عشوائياً، وإنما يرجع حقيقة مفادها أن معظم التلاميذ يرغبون في تغيير المؤسسة تجاه أخرى تتوفر على وسائل رياضية حديثة ومتنوعة، وهذا في ظل افتقار المؤسسة الأصلية للوسائل الرياضية الحديثة مما يدل على أن غالبية التلاميذ لهم اهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية.

لقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول 30 المبرز مدى فاعلية استخدام الوسائل الرياضية في تحسين الجانب المعرفي للتلاميذ حيث أن 320 تلميذاً أي ما يعادل 71,11% من عينة البحث أجابوا بأن طريقة استخدامهم للوسائل الرياضية أفادتهم في إثراء معلوماتهم وتكوين بنيتهم. بينما 130 تلميذاً أي ما يعادل 28,89% يؤكدون عكس ذلك. و نفس السياق تبين من خلال الجدول رقم (32) الموضح لرغبات التلاميذ في التعلم بدرس ت.ب.ر. كلما توفرت الوسائل والمنشآت الرياضية، حيث تبين أن 450 تلميذاً أي ما يعادل 100% من عينة البحث أجابوا بأنهم تزداد رغبتهم للتعلم كلما توفرت الوسائل والمنشآت الرياضية.

كما تبين من خلال الجدول 33 الموضح لأراء المستجوبين حول نوعية الحصص المستخدم فيها الوسائل الرياضية أن نسبة 43% من التلاميذ أجابوا من حيث رأيهم حول الحصص الرياضية التي تستعمل فيها وسائل رياضية بأنها حصص جيدة لكن الأمر متوقف كلياً على خصوصية الأستاذ من حيث حسن استعمال الوسائل الرياضية المتوفرة، في حين 30% من المستجوبين أي ما يعادل 136 تلميذاً كان رأيهم حول الحصص أنها مشوقة وممتعة و حيوية. بينما 27% من التلاميذ أجمعوا على أنهم ينتظرونها بفارق الصبر نظراً للعائد المنتظر على الجسم. كما توصل الطالب الباحث ونفس سياق الفرضية الثانية أن الوسائل والمنشآت الرياضية المتوفرة كمثير يزيد من حماس التلاميذ على الممارسة الرياضية، وهذا من خلال النتائج الموضحة في الجدول 37

حيث تبين أن 450 تلميذ أي ما يعادل 100% من عينة البحث أجابوا بأن توفر الوسائل والمنشآت الرياضية يزيد من حماسهم للعمل.

كما تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول 38 أن 400 تلميذ أي ما يعادل 88,89% من عينة البحث أجابوا أن صعوبة في استيعاب حصص التربية البدنية والرياضية يعود إلى نقص الأجهزة والوسائل . بينما 50 تلميذاً أي ما يعادل 11,11% يرجعون الصعوبة في طريقة الأساتذة.

ومنه يمكن استنتاج أن الفرضية الثانية قد تحققت جزئياً في السؤال الثالث الخاص بالمنشآت والوسائل الرياضية له دور فعال في تحقيق بعض أهداف التربية البدنية والرياضية، ومما سبق يمكن للطالب الباحث أن يستخلص أن الفرضية الثانية القائلة إن توفر المنشآت والوسائل الرياضية لها فعالية بتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية قد تحققت. وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال استبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية وتلاميذ التعليم المتوسط، خلص الطالب الباحث إلى أن واقع تسيير المنشآت والوسائل الرياضية تعترض طريقه جملة من السلبيات والمشاكل وإن توظيفها له فاعلية في تحقيق بعض من أهداف التربية البدنية في طور التعليم المتوسط. ومنه الفرضية العامة قد تحققت.

#### الفرضيات المستقبلية:

- للمنشآت و الهياكل الرياضية تأثير على أداء الفرق الرياضية النخبوية على مستوى ولاية مستغانم.
- توفر المنشآت والهياكل الرياضية وحسن تسييرها يؤدي إلى رفع أداء الفرق الرياضية النخبوية على مستوى ولاية مستغانم.
- تحكم المسير في المنشآت والهياكل الرياضية يلعب دوراً هاماً في رفع أداء الفرق الرياضية النخبوية على مستوى الولاية.

\* الخلاصة العامة:

بعد هذا العرض المفصل لمحتوى البحث الذي حاول فيه الطالب الباحث دراسة العلاقة بين المتغير المستقل والمتمثل في الوسائل والمنشآت الرياضية والمتغير التابع المتمثل في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، وبالنظر إلى ما تم تقديمه وانطلاقاً من النتائج التي توصل إليها الباحث فتأثير المتغير المستقل في المتغير التابع تأثير كبير وإيجابي، وهذا الأمر ذاته التي توصلت إليه الدراسات المشابهة وأكدته الكثير من المختصين في المجال كما جاء في جانب النظري من البحث.

وانطلاقاً من هذا كله يمكننا التأكيد وبقوة على صحة حقيقة هامة وثابتة [ ] شك فيها، وهي أن الوسائل والمنشآت الرياضية لها تأثير إيجابي وفعال في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، وفي الوقت نفسه هناك نقص كبير في توفير هذه الوسائل وتلك المنشآت الرياضية في المؤسسات التعليمية.

وعليه يتضح جاليا مدى تقصيرنا في حق الوسائل والمنشآت الرياضية رغم علمنا بأهميتها ودورها الإيجابي والفعال في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، الأمر الذي يجعلنا نقول أننا مطالبون بالمزيد من الرعاية والاهتمام بالوسائل والمنشآت الرياضية كل في مكان تخصصه وحسب قدرته، فالباحث مطالب بالمزيد من البحث والدراسة للوقوف على حقيقة هذه الخيرة وكيفية الاستفادة منها بالشكل الصحيح لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، والمسئول مطالب بتفعيل ما توصل إليه الباحث وجعله واقعا نفرا، أما التلاميذ فعليهم المحافظة على هذه الوسائل والمنشآت الرياضية، وهكذا وبهذه الطريقة يمكننا فعلا [ ] الاستفادة التامة والكاملة والصحيحة من الوسائل والمنشآت الرياضية في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.

- المصادر والمراجع:

- 1- ابراهيم عبد المقصود حسن أحمد الشافعي. (1999). الموسوعة العلمية للادارة الرياضية والتخطيط في المجال الفني. مصر: دار الوفاء لدنيا النشر والطباعة.
- 2- أكرم زكي خطايبية. (1997). المناهج المعاصرة ف التربية الرياضية. مصر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 3- أمين أنور الخولي. (1994). التربية الرياضية المدرسية. مصر: دار الفكر العربي.
- 4- انطوان خوري. (1976). الكفاءة البدنية. المغرب: دار الكتب .
- 5- إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2000، القاهرة.
- 6- بسطويسي أحمد وعباس أحمد صالح. (1984). طرق التربية التدريسية في مجال التربية البدنية. العراق: مطبعة جامعة بغداد.
- 7- تركي رابح. (1991). أصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 8- تشارلز بيوكر ترجمة حسن عوض و كمال صالح عبده. (1997). أسس التربية البدنية. مصر: مكتبة الأنجلو مصرية.
- 9- دالين قان وآخرون ترجمة محمد عبد الخالق علام. (1970). تاريخ التربية البدنية والرياضية. القاهرة مصر: دار المعرفة.
- 10- سليمان الطاوي. (1980). مبادئ إدارة العامة. مصر: دار الفكر العربي.
- 11- فايز مهنا. (1977). التربية البدنية والرياضية. القاهرة مصر: دار المعرفة.
- 12- مجلة وطنية. (1993). الجلسات الوطنية للرياضة. الجزائر: مطبعة الجزائر.
- 13- محمد الحماحي أمين الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.

14- G-POULIART .(1987) .*les activités physiques et sportives enseigner animer- entraîner collection sport et connaissance* .FRANCE: Edition AMPHORA S.

## أثر تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) على قوة ودقة مهارات اللكم والركل لدى ناشئي الكراتي-دو

د. كنتشوك سيدي محمد - د. بن قناب الحاج - د. بن برنو عثمان  
معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

### ملخص البحث:

المشكلة تظهر جليا خلال المنافسة عند تقديم المصارع مزيد من الجهد والطاقة في أداء مهارة معينة كالتسوكي (Tsuki) أو مواشي (Mawashi) قد يصل إلى الخصم بقوة وقدرة جسمانية ثم يفشل في إنهاؤها بصورة سليمة، أي هناك قصور في المرحلة النهائية للحركة والتي تتمثل في إصابة الخصم واحتساب النقاط. فأغلبية مهارات الكراتي تتطلب درجة معينة من الرشاقة وتوافق عصبي عضلي وقدرة كافية لحفظ اتزان الجسم في وضع معين أثناء الضرب، حيث أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القدرة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل الرشاقة، والتوازن فهذه التمرينات تسهم في النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم، خاصة فيما يتعلق باتزان وقوة المصارع ورشاقته في أداء مهارات القتالية كالكم والركل بتوافق كبيرين، وهذا لا يتم إلا بتمرينات تخصصية لتنمية الرشاقة والتوازن تكون متخصصة وفي اتجاه العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه وبوسائل وأجهزة وأدوات خاصة لهذه التمرينات على الناشئين. الكلمات المفتاحية: - التمرينات - القدرات الحركية - القدرة العضلية - الرشاقة، التوازن - الأداء المهاري - مهارات الضرب.

## Résumé

Pendant la compétition les combattants se retrouvent en phase pénible et n'arrivent pas à compléter leur action motrices qui se traduit par l'inefficacité de ces dernières, donc échec et perte du combat c'est là où réside notre problématique. La problématique se manifeste au cours de la compétition (plus d'efforts et d'énergie dans l'exercice d'une technique parvient pas à terminer correctement). Sachant que le karaté est une spécialité qui demande une grande agilité, coordination neuro-musculaire, ainsi qu'une capacité d'équilibre très élevée pour permettre aux karatékas d'optimiser ses techniques de combat. D'après la littérature, plusieurs auteurs ont demandé l'importance de la puissance musculaire dans ce domaine, et sa forte corrélation avec l'efficacité des gestes techniques au karaté-do, sur la possibilité du développement de la force musculaire, et des habiletés motrices agilité, équilibre avec altères et charges additionnelles et avec matériels de gymnastique nécessite une méthodologie scientifique dans sa planification et son application au cours des séances d'entraînement et dans les exercices spécifiques choisis et dans quel type de travail musculaire doit être développé et la quantité de poids et quels types de contractions, sur lesquels doit-on insister. ce fut la raison pour laquelle nous réalisons cette étude de proposer un programme spécifique de développer les habiletés motrices (la force musculaire, agilité, équilibre) et son impact sur la force et la précision des différents coups en karaté chez les jeunes.

**Mots clés: habiletés motrices – puissance musculaire– agilité– équilibre– Technique– karaté– do**

**Abstract:**

The problem appears evident during the competition when combatant done more efforts and gives energy to perform a certain skills like TSUKI or MAWASHI, since he can be up to his opponent strongly with physical ability, but he failed to finish the movement properly, so there are shortcoming in the final phase of the movement, which is the injury of an opponent and won points. The majority of KARATE skills need certain degree of agility and neuromuscular compatibility and enough ability to save body balance in particular situation during the beating, as results of some researches and studies have agreed that the ability of the muscle is a fundamental factor for the development of motor's performance, because of its significant link and impact with other physical capabilities related to performance such as fitness and balance. These exercises contribute to the equivalent growth for all parts of the body, especially regarding the balance and powers of combatant and his agility when performing combat's skills, as boxing, kicking with a large coordination. And this could not happen except by special train to develop agility and balance to develop muscular and skills work in KARATE, with means, equipment and special tools for youth category.

**Keywords:** exercises –motor skills –the ability of muscle –agility –balance – performance skills –the skills of the beating

## مقدمة البحث:

رياضة قتالية نبيلة الممارسة، عريقة النشأة، يابانية الميلاد منتشرة بنواحيها في جميع أنحاء العالم تجلب الجميع بفنياتها ومهاراتها وبطولاتها تنمي في الجسد قدرات عقلانية وجسمانية كبيرة وتنمي شجاعته، فهي وسيلة من وسائل الدفاع بدون سلاح....إنها رياضة الكاراتيه.

وبنظرة خاطفة للكراي-دو- الجزائري فهي من الرياضات التي أصبحت تحصد الميداليات في المحافل الدولية (العربية منها والقارية)، فوضعيته تستدعي الكثير من الاهتمام، فالنوادي قليلة والتجهيزات ضئيلة.. لكن بالإرادة وتوسيع قاعدة المشتركين، ومواكبة التطورات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي، بالإمكان الاستفادة وتحقيق الأهداف حتى وإن كان السير بطيء، ولأبطأ في الواقع هو موضوع كيفية إعداد مصارعينا لتنمية الصفات القتالية عن طريق التمرينات البدنية والمهارة للمصارع.

حيث تعرف التمرينات بأنها تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها اللاعب بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة بدون استخدام أدوات أو استخدام للأدوات الصغيرة، أو على الأجهزة المتحركة والثابتة طبقاً للمبادئ والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية، والصفات البدنية العامة والمهارة للانجاز الحركي والوظيفي بصفة خاصة وللتدريب الرياضي بصفة عامة، كتمرينات الرشاقة والتوازن والتوافق. (خليل فوزي ابراهيم، 2003 ص 74)

وتعتبر القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني، فيشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996)، أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القدرة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي، لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة. (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، 1996، ص 126)

فالرشاقة تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها اللاعب التغيير في الاتجاهات والمستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وإيقاع حركي سليم، بحيث تسهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المركبة وتحسين الصفات البدنية الأخرى. أما تمرينات التوازن تعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات المختلفة التي يتخذها اللاعب،

أو يقوم بها لتضييق قاعدة الارتكاز ورفع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز، بهدف الاحتفاظ بتوازن جسمه أثناء أداء الأوضاع والحركات المختلفة فلها القدرة على التحكم في الجسم، وترقية التوافق العضلي العصبي، أما تمارين التوافق تعرف بأنها تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة، وبإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد كما أنها تساهم في التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة، والمحافظة على مستوى الأداء المهاري، (ناريمان الخطيب، 1991، ص 78)

ويرى السعيد الكيلاني أن المصارعين الأذكاء يعملون على بناء قوتهم ورشاقتهم وتوازنهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للصراع، حيث يمكن أن يؤديون الضرب والركل كحركات الهجوم، أو حركات الدفاع بسهولة خلال النزال وإذا ما راقب المصارع نمو قوته ورشاقته وتوازنه، وأنه على قدم المساواة من حيث الكفاءة البدنية مع منافسه، فإنه سيحسم النزال لمن يمتلك هذه القدرات الحركية الخاصة. (السعيد الكيلاني، 1996، ص 123)

#### – إشكالية البحث:

تعتبر التمارين السابقة الذكر لها أهمية كبيرة في رياضة الكراتيه التي يعتمد اللاعب فيها على أداء بعض المهارات الحركية بكل قدرة عضلية، رشاقة وتوازن كتمارين مكملية للصفات البدنية الأخرى (القوة العضلية، السرعة، التحمل والمرونة). فتعتبر مهارات الضرب اللكم والركل أساس هذه اللعبة، فالمشكلة تظهر جليا خلال المنافسة عند تقديم المصارع مزيد من الجهد والطاقة في أداء مهارة معينة كالتسوكي (Tsuki) أو مواشي (Mawashi) قد يصل إلى الخصم بقوة وقدرة جسمانية ثم يفشل في إنهاؤها بصورة سليمة، أي هناك قصور في المرحلة النهائية للحركة والتي تتمثل في إصابة الخصم واحتساب النقاط. فأغلبية مهارات الكراتيه تتطلب درجة معينة من الرشاقة، وتوافق عصبي عضلي، وقدرة كافية لحفظ اتزان الجسم في وضع معين أثناء الضرب. فمن خلال تواجد الباحث وتخصصه في هذا الميدان واحتكاكه مع المعنيين، قد لاحظ إهمال واضح في تنمية والتدريب على القدرات الحركية الأخرى كالرشاقة والتوازن وخاصة لدى فئات الناشئين، والإعتماد فقط على تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية بأنواعها، والسرعة، والتحمل، والمرونة، بالإضافة إلى اعتمادهم على التدريب الشمولي، فهذه

التمرينات تسهم في النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم، خاصة فيما يتعلق باتزان وقوة المصارع ورشاقته في أداء مهارات القتالية، كالكم والركل بتوافق كبيرين وهذا لا يتم إلا بتمرينات تخصصية لتنمية القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن تكون متخصصة وفي اتجاه العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه، وبوسائل وأجهزة وأدوات خاصة لهذه التمرينات، فيشير طلحة حسام الدين وآخرون (1997) أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن هذه القدرات الخاصة من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي في الرياضات القتالية، لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالياقة البدنية الشاملة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص89). بالإضافة إلى رغم تأكيد بعض المصادر والمراجع على أهمية هذه القدرات الحركية على الأداء الحركي، إلا أننا سجلنا نق في الدراسات السابقة والمشاهدة في هذا الصدد وفي هذا النوع من الرياضات خاصة. فهذه من الأسباب والمشكلات الرئيسية التي حفزتنا للقيام بهذه الدراسة ميدانيا في كيفية اختيار التمرينات المناسبة لتحقيق هذا الغرض، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (14-16 سنة) والتي تعتبر مرحلة النمو السريع للنواحي البدنية والعقلية والتخصص الرياضي. ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل التمرينات المقترحة تؤثر في تنمية القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) وعلى تحسين أداء قوة ودقة مهارات الضرب الأساسية للكم (Tsuki) والركل (Mawashi) لدى مصارعي الكاراتيه الناشئين (14-16) سنة؟

- أهداف البحث:

- إقترح تمرينات مستهدفة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة ( القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) تكون في نفس العمل العضلي والمهاري لرياضة الكراتيه لدى الناشئين (14-16 سنة).

- التعرف على تأثير هذا النوع من التمرينات على فعالية الأداء المهاري لمهارات الضرب الأساسية (اللكم والركل) لمصارعي الكراتيه الناشئين.

- توضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء الفني (الضرب) وما يتمتع به مصارع الكراتي بين القدرة العضلية وبين الرشاقة والتوازن.

#### - فرضيات البحث:

- 1- التمرينات المقترحة تؤثر إيجابيا في تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) لدى ناشئي رياضة الكراتي (14-16 سنة).
- 2- التمرينات المقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة تؤثر إيجابيا على فعالية الأداء المهاري في تحسين وإتقان مهارات الضرب الأساسية (اللكم والركل) لناشئين الكاراتيه.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في اختبارات بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) وفعالية الأداء المهاري لصالح العينة التجريبية بعد التجربة.

#### التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

- **تمرينات القدرة العضلية:** وجد الباحث في مصطلحات القدرة العضلية أن بعض العلماء في هذا المجال عرفها بالقوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة والبعض الآخر عرفها بالقوة المتفجرة، حيث أن العديد من التعريفات تتفق على أن هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة إذا كان في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power-explosive) وهذا ما نشاهده عند ضربات اللكم أو الركل في رياضة الكراتيه، كما يمكن أن تعرف بأنها حاصل ضرب القوة في السرعة ويمكن التعبير عنها بالمعادلة التالية: القدرة = القوة السرعة. (محمد نصر الدين رضوان، 1998، ص 77)

- **تمرينات الرشاقة:** فالرشاقة تعرف بأنها تلك الحركات التوافقية التي يستطيع بها اللاعب التغيير في الاتجاهات والمستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وإيقاع حركي سليم، بحيث تسهم في سرعة إتقان التوافقات الخاصة بالمهارات المركبة وتحسين الصفات البدنية الأخرى. ويعرف "ماينل وكارتين" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه على الأرض أو في الهواء أو في الماء كالبيدين أو

القدم أو الرأس والقدرة على الرد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة وبإيقاع حركي سليم، مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة وفي أقل زمن ممكن ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

- **قمرينات التوازن:** يرى البعض أن التوازن هو المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة، كما يعتبر مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة بوضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة الأنظمة الحيوية الموجه للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية. (أحمد فؤاد الشاذلي، 1997 ص56)

- **الكراتيه:** وهي كلمة مكونة من جزأين: كارا: معناها خالية، وتيه: معناها "يد" وتعني اليد الخالية، فرياضة الكراتيه رياضة يابانية ونوع من أنواع المصارعة، معناها اليد الخالية، أي القتال أو الدفاع عن النفس بدون سلاح. (أسامة سعيد، 1995 ص 12)

- **أداء مهارات الضرب:** وهي المرحلة النهائية للحركة وهي أساس لعبة الكراتيه وتحسب بالنقاط، فالضرب باليد أو اللكم تسمى مهارة (Tsuki) والضرب بالقدم أو الركل تسمى مهارة (Mawashi)، والمهارات الحركية هي تلك المهارات التي تحتاج إلى طريقة أداء خاصة "تكنيك" أو القدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن. (Bernard Bronchart, 1989, p66), فمن خلال التعريفات السابقة نجد أن كل مهارة يؤديها مصارع الكراتيه بقوة وسرعة تتطلب نوعا من الرشاقة والتوازن والتوافق حتى تتسم الدقة في الأداء.

- **الدراسات السابقة:** إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا كبيرا في رياضة الكراتيه، وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في الرياضات القتالية والمصارعة، فالبحوث والدراسات تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى المصارعين، إلا أن الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا قليلة وغير شاملة، فنستعرض البعض منها والتي تحيط بموضوع البحث.

**1-دراسة السيد محمد عيسى (رسالة دكتوراه 1995) تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو في الكراتيه".** وهدفت الدراسة إلى تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للمصارعين والتعرف على تأثير هذا البرنامج على تحسين الأداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية والضابطة). وشملت عينة البحث على 34 مصارع موزعين على مجموعتين. حيث أن أهم التمرينات المستخدمة تمرينات فردية أو زوجية بأدوات وأجهزة الجمباز أو الأثقال سواء الحرة أو بماكينه الأثقال ( تمرينات تغيير الأوضاع والإتجاهات ،ثني الركبتين نصفا- مد الظهر- رفعة الخطف- ضغط الأثقال فوق الصدر- ثني الذراعين- التعلق على العقلة..).

ومن أهم نتائج البحث وجود تحسين معنوي في قياسات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وكذا تحسين في فعالية الأداء الفني للحركات لصالح المجموعة التجريبية.

**2- دراسة هدايات أحمد حسانين : (1998) تحت عنوان "أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير عنصر الرشاقة والتوازن لدى الطلبة".**هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التدريب الدائري المقترح لتطوير صفات الرشاقة والتوازن عند طلبة كلية التربية الرياضية. عينة البحث مكونة من 66 طالبا موزعين إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). وخلصت الدراسة إلى أن برنامج التدريب الدائري المقترح كان له تأثير إيجابي في تطوير صفة الرشاقة والتوازن عند أفراد المجموعة التجريبية بشكل واضح. حيث أوصت الباحثة باستخدام أسلوب التدريب الدائري كطريقة تنظيمية باستخدام طريقة العمل الفترتي المنخفض الشدة في الجزء التمهيدي من الدراسة في التربية الرياضية لما له من أثر إيجابي على تنمية الرشاقة والتوازن.

**3- كتشوك سيدي محمد (2006):** تحت عنوان: " برنامج تدريبي تخصصي المقترح بتمرينات الأثقال لتنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو" كان هدف البحث وضع برنامج تدريبي تخصصي بتمرينات الأثقال لمصارعي الجيدو الأواسط لتنمية القدرة العضلية والتعرف على تأثير البرنامج المقترح بالأثقال على فعالية الأداء المهاري لمهارات الإسقاط. كما هدف البحث للتعرف على نسبة التقدم في القوة

العضلية لكل مجموعة عضلية على حدى والتعرف على التمرينات المناسبة بالأثقال التي تخدم العمل العضلي لرياضة الجيدو. تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخبات رياضة الجيدو لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 20 مصارعا ذكور من نفس المواصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم وفتة وزنية أقل من 66 كغ والسن 17-19 سنة ولم يسبق لهم التدريب بالأثقال حتى يتسنى ضبط مجموعة من المتغيرات، وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية والضابطة). كشفت نتائج الدراسة إلى أن برنامج تدريب الأثقال المقترح أدى إلى تطور القوة العضلية للمجاميع العضلية الرئيسية التي تم قياسها، وأبرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية بعد التجربة في الإختبارات القوة العضلية وإختبارات فعالية الأداء المهاري لمهارات الرمي.

#### 4-وجيه أحمد الشمندي: (2007)

موضوعها " تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ". من أهدافها إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين ( القوة المميزة بالسرعة - التحمل)، مع دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين. أجري البحث على عينة قوامها (40) لاعب مصارع روماني (مصارعين كبار فوق 19 سنة)، وتم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية وعددها 20 مصارعا وأخرى ضابطة وعددها 20 مصارعا. حيث أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة. وأظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة تحسنا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الثانية بعد المرحلة الأولى من التجربة. كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطورا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية ككل (20 لاعب المثلة في التجربة الأولى والثانية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج.

## إجراءات البحث الميدانية:

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي.

- **عينة البحث:** أجري البحث على عينة من مصارع الكراتيه من صنف الأشبال (14-16 سنة)، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخبات النادي الرياضي للكراتي-دو بولاية معسكر والتي بلغ عددهم 40 مصارعا ذكور، من نفس الوزن (أقل من 58 كلغ)، أي من نفس المواصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم، وسنوات التدريب (أكثر من سنتين (2) تدريب) ودرجة الحزام (برتقالي، أخضر)، وتم استبعاد المصارعين الجدد وهذا حتى يتسنى ضبط الإجراءات لمجموعة من المتغيرات. وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على (20 مصارعا) طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الخاصة بالقدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) وبالرشاقة والتوازن، وأخرى ضابطة اشتملت على (20 مصارعا) التي تركت تمارس التحضير البدني والمهاري العادي.

## - مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** أنجز البحث في القاعة DOJO التابعة للمركب الرياضي بولاية معسكر. وهذه القاعة تمارس فيها جميع الرياضات القتالية والتي تتوفر على أدوات وأجهزة الجمباز والأثقال والوسائل الكافية والمناسبة لإجراء هذه الدراسة .

- **المجال الزمني:** لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى: - تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2011/11/10 إلى 2011/12/10 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.

- فترة إنجاز الاختبارات القبليّة والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.

المرحلة الثانية: - تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2011/12/20 إلى 2012/03/15، بواقع 3 حصص تدريبية في الأسبوع. وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة بتاريخ من 2011/12/15 إلى 2011/12/17 أما

الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد قرابة 03 أشهر من العمل التدريبي أي من 2012/03/20 إلى 2012/03/22. حيث خصم يوم واحد للاختبارات البدنية وبعد يوم راحة أنجزت الاختبارات المهارية.

#### - أدوات البحث:

- لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية - المقابلات الشخصية المباشرة - الإستبيان - الاختبارات البدنية (اختبارات القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) واختبارات الأداء المهاري (مهارات الضرب) - البرنامج التدريبي المقترح.

**الدراسة الإستطلاعية:** لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية واستخدم فيها الخطوات التالية:

\* **الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية:** اقتضت طبيعة هذا البحث إجراء مجموعة من الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية من داخل وخارج الولاية مع بعض المختصين في هذه الرياضة للوقوف على واقع تدريب رياضة الكاراتيه والطرق التدريبية المستخدمة والمتعلقة بموضوع البحث، والتي استطاع من خلالها الباحث تثمين إشكالية البحث في اكتشاف قصور استخدام بعض التمرينات لتنمية قدرات حركية الخاصة والأساسية لرياضة الكاراتيه كتمرينات القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن تكون في اتجاه الأداء المهاري لهذه الرياضة، كما استغل الباحث اعتماد المدرسين على الصفات البدنية الأساسية خلال التحضير كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة دون القدرات الحركية الأخرى، بالإضافة إلى إهمال هذا النوع من التحضير لفئات الناشئين وعدم استخدام الوسائل والأدوات التدريبية لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري كأجهزة الجمباز والأثقال.

- **استبيان:** يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على الأساتذة والمحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية بعض اختبارات

القدرات الحركية الخاصة (اختبارات القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) والتي لها علاقة بالأداء المهاري في رياضة الكراتيه.

- الاستبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات الأداء المهاري عرضت على مدربي رياضة الكراتيه لقياس الأداء المهاري و المتمثل في مهارات الضرب ( اللكم والركل) المتعدد الجوانب في الصراع عاليا (Mawashi –Tsuki) تتمثل في قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الصحيحة لمدة 30ثا في كل جولة. كما عرض على بعض المشرفين على الفرق الوطنية لرياضة الكراتيه-دو.

- استبيان موجه إلى أساتذة التدريب الرياضي لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام ترمينات تخصصية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وصفة الرشاقة والتوازن بأجهزة أو بدونها تكون في اتجاه العمل العضلي والحركي والمهاري في رياضة الكراتيه أو الرياضات القتالية، مع مكونات حمل التدريب من الشدة والحمل وعدد التكرارات وفترات الراحة...

مواصفات الإختبارات المستخدمة :

### 1- الإختبارات البدنية:

\* إختبار التعلق على العقلة (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا) : لقياس القدرة العضلية لعضلات الأطراف العلوية. (عبد العالي ناصيف وآخرون، 1990، ص 112)

\* إختبار ( سارجنت ) الوثب العمودي من الثبات (سنتمتر) : لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

\* إختبار الانتقال فوق العلامات : لقياس رشاقة وقدرة اللاعب على الوثب بدقة والإحتفاظ بالتوازن : بعد وضع 11 علامة وتثبيتها على الأرض، يقفز المختبر على العلامات من 1 إلى 11 مع تغيير قدم الهبوط في كل وثبة، ثم يحاول الثبات عند كل نقطة أطول مدة ممكنة أقصاها 5 ثا، وأن يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة. حيث تسجل 10 درجات عن كل وثبة، 5 درجات منها عند الوثب بصورة صحيحة أما 5 درجات الأخرى فتسجل عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكاملة 100 درجة. (علاء الدين محمد عليوة، 2010، ص 223)

\* **إختبار الرشاقة:** إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (إختبار بييري 20ثا): يبدأ المختبر من وضع الوقوف ثم يتحرك إلى وضع القرفصاء ثم إلى وضع الإنبطاح المائل، ثم العودة إلى وضع القرفصاء وأخيرا إلى وضع الوقوف مستقيما ويتكرر الإختبار بسرعة لمدة 20 ثا وكل عملية وقوف تحسب علامة واحدة.

\* **إختبار التوازن (balance teste):** قياس قدرة اللاعب على احتفاظ بتوازنه بعد الوقوف على إحدى القدمين لأكثر فترة ممكنة (بالثواني) لمدة أقصاها 1 دقيقة. (محمد نصر الدين رضوان، 1998، ص 249)

### 1-2- الإختبارات الأداء المهاري:

\* **إختبار أداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Tsuki):** قياس قوة وسرعة ودقة الضربة من خلال عدد الضربات الصحيحة في مدة 30 ثا. فبعد وضعية الارتكاز للقدمين يبدأ اللاعب بالكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد غير الضاربة إلى الخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام، كما يجب أن تتجه ركلة قدم الارتكاز إلى الأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جدا، حيث تحسب عدد الضربات (اللكمات) الصحيحة على وسادة اللكم وعلى علامة إرشادية لاصقة خلال 30 ثا.

\* **إختبار أداء الركلة الجانبية (Mawashi):** قياس قوة وسرعة ودقة الركلة الجانبية. من وضع الإلتزان الجانبي يقوم اللاعب برفع ركلة القدم الراكلة الضاربة للجانب ولأعلى على كامل امتدادها محقق زاوية 180 درجة للركبة بحيث تصبح الساق والفخذ على إستقامة واحدة وحين تصطدم بالهدف يتم سحب الركبة للقدم الضاربة للخلف ثم متابعة نزولها خلفا للوصول لوضع الإلتزان الأمامي الذي اتخذه اللاعب. حيث تحسب عدد الركلات الصحيحة على وسادة الركل وعلى علامة إرشادية لاصقة خلال 30 ثا. (أحمد محمود إبراهيم، عاطف محمد اباطة، 2005، ص 189)

- **الأسس العلمية للإختبارات:** خلال هذه الخطوة تناول الباحث هذه الإختبارات المنتقاة البدنية (القدرات الحركية الخاصة) والمهارية بالتجريب في فترة أسبوع (إختبار قبلي وبعدي) للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة أخرى (كعينة استطلاعية) بطريقة عمدية من

لاعب الكراي- دو الناشئين التابعين لنادي المحمدية بولاية معسكر من نفس مواصفات عينة البحث الأساسية والذي بلغ عددهم 08 مصارعين. فبعد المعالجة الإحصائية تأكد أن جميع الإختبارات ذات صدق وثبات وموضوعية.

### خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

#### - تخطيط العام للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج كأحد مكونات البرنامج التدريبي العام للفريق، بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث دورات متوسطة (شهرية) وهي فترة التأسيس، وفترة الإعداد، وفترة ما قبل المنافسة، حيث تستغرق كل فترة تدريبية مدة 5 أسابيع (Mesocycle). وكل دورة متوسطة تتكون من 4 دورات صغيرة (Microcycle) + دورة تكميلية صغيرة لاستعادة الاستشفاء، حيث تزداد شدة التدريب وتنخفض عدد مرات التكرارات كلما تقدم البرنامج، وقد خصص □ وقت لكل وحدة تدريبية لتنمية هذه القدرات قدره (30-40 دقيقة).

ويشير محمود إبراهيم أنه حسب متطلبات رياضة الكراي- دو من القوة العضلية والقدرة من المفضل استخدام برنامج مركب يعتمد على كل من القوة والقدرة معا مع ارتفاع نسبة تدريبات القدرة (القوة المميزة بالسرعة) على حساب نسبة تدريبات القوة كلما اقترب موعد المسابقة. (أحمد محمود إبراهيم، 1995، ص 78)

اشتمل البرنامج على 15 وحدة تدريبية بالأنثقال باستخدام 8 تمرينات أساسية على ماكينة أو أجهزة الأنثقال الحديثة والمتعددة المحطات، ويؤدي كل تمرين من 3 مجموعات كل مجموعة بشدة (60-75%) من الحد الأقصى، بحيث تكون هذه التمرينات في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب الكراي أثناء الصراع، كتمرينات السحب والجذب والرفع بسرعة أداء عالية وبأقصى مجهود متفجر ممكن في كل التكرارات مع ثبات لحظي في كل تمرين حوالي 03-05 ثانية. (عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب، 2000، ص 58)

-أما تمرينات الرشاقة تتمثل في التمرينات التي يستطيع اللاعب التغيير في اتجاهات ومستويات جسمه ككل أو جزء منه على الأرض أو في الهواء في أقل زمن ممكن وبإيقاع حركي سليم أي

بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق بمساعدة بعض أدوات الأثقال كأثقال الحرة والكرات الطبية وبعض أجهزة الجمباز كاستخدام الحبل والوثب فوق الصناديق، والجري المتعرج والدرجة.. مع التركيز على الإنقباضات العضلية المشابهة لحركات اللكم والركل في الكراتي، بفترة ما بين 5-10 ثا وبالشدّة القصوى لكل تمرين بطريقة التدريب التكراري.

أما تمارين الإلتزان هي معظمها تمارين التحكم في مركز ثقل الجسم في مختلف الأوضاع فتتحرك بخطوات قصيرة والزحف واتساع قاعدة الإلتزان كتمارين فردية أو زوجية مع الزميل أو على أجهزة الجمباز، بحيث تكون معظم التمارين في اتجاه الأداء المهاري لرياضة الكراتي.

كما استخدم الباحث نظام التدريب الدائري، وهو أفضل أسلوب لتنمية هذه القدرات بالطرق التدريب المختلفة (المستمر، الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة، التكراري..)، حيث تكون هذه التمارين على شكل محطات تتراوح ما بين 10-15 تمرين، مدة التمرين ما بين 30-40 ثا، مع فترة راحة 30 ثا بين المحطات، وبين 1 إلى 2 د بين المجموعات، وقد يؤدي اللاعب دورة أو دورتين أو 3 دورات حسب الهدف.

#### 1 - عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية لعيني البحث:

بعد إجراء الإختبارات البدنية والمهارية القبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة)، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار (t) "ستيويدنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

جدول رقم (01) يوضح القياسات الأنتروبومترية لعيني البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T ا سوية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السن	15	0.86	15	0.86	1.68	0.43	غير دال
الطول	1.59	0.05	1.61	0.03	عند درجة	0.22	غير دال
الوزن	55.40	2.09	54.10	2.04	الحرية	0.44	غير دال
العمر التدريبي	3.30	0.63	3.00	0.80	0.05	0.38	غير دال

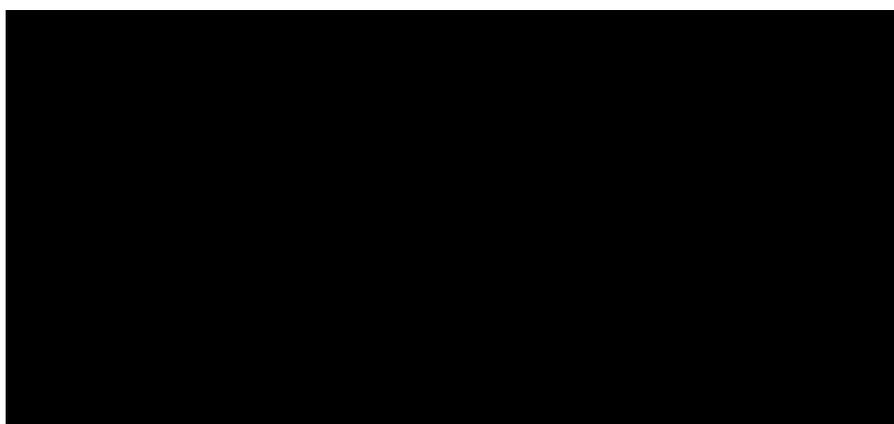
الجدول رقم (2) يبين قيمة (t) "ستيويدنت" ا سوية في الاختبارات القبلية لعينة البحث.

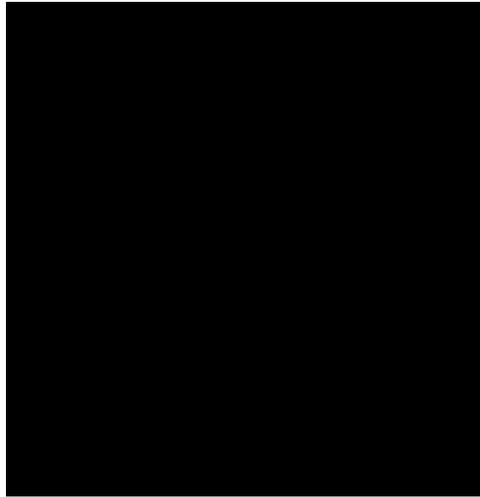
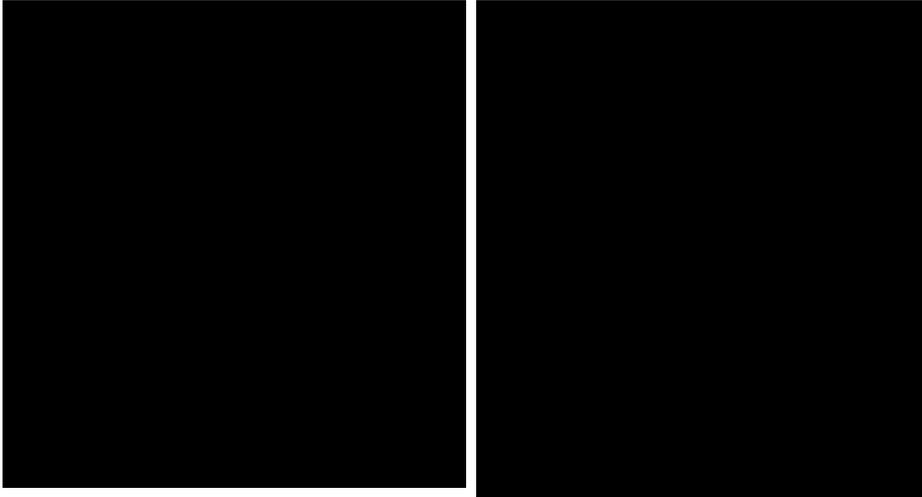
الاختبارات	الدراسة	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	القيمة الجدولية	القيمة ا سوية	الدلالة الإحصائية
الاختبارات البدنية	1- إختبار التعلق على العقلة (10ثا)	40	38	1.68	0.44	غير دال
	2- الوثب العمودي- سارجنت (سم)				0.35	غير دال
	3- اختبار الرشاقة -تغيير الأوضاع (20ثا)				0.57	غير دال
	4- اختبار الرشاقة والتوازن - الانتقال فوق العلامات (درجة).				0.28	غير دال
	5- اختبار التوازن (ثا) balance teste				1.30	غير دال
الأداء المهاري	1- اختبار أداء اللكمة المستقيمة (tsuki) 30ثا	40	38	1.68	1.36	غير دال
	2- إختبار أداء الركلة الجانبية (Mawashi) 30ثا				0.90	غير دال

### مستوى الدلالة: 0.05

يتضح من الجدولين رقم (1،2) عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية في جميع القياسات أو الاختبارات الأنتروبومترية والبدنية (القدرات الحركية الخاصة)، والإختبارات الأداء المهاري وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينتي البحث (التجريبية والضابطة) في هذه الاختبارات، لأن جميع القيم (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية.

الأعمدة البيانية توضح الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث





الأعمدة البيانية توضح نتائج المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية الخاصة باختبارات القدرات البدنية



نلاحظ من خلال نتائج الأشكال البيانية أن العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي مقارنة بالعينة الضابطة وهذا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية، حيث يعزي الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التمرينات المقترح الذي أدى إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة وإلى تحسين فعالية الأداء المهاري المطبق على العينة التجريبية.

2 - عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث:

الجدول رقم (3) يبين قيمة (t) "ستيويدنت" المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية	الاختبارات
دال	2.45	1.68	40	الدراسة الإحصائية	1- إختبار التعلق على العقلة (10ثا)
دال	2.50				2- الوثب العمودي - سارجنت (سم)
دال	1.95				3- اختبار الرشاقة - تغيير الأوضاع (20ثا)
دال	2.04				4- اختبار الرشاقة والتوازن - الانتقال فوق العلامات (درجة).
دال	1.92				5- اختبار التوازن (ثا) balance teste
دال	2.24				1- اختبار أداء اللكمة المستقيمة 30ثا (tsuki)
دال	2.73				2- إختبار أداء الركلة الجانبية 30ثا (Mawashi)

أولا : بالنسبة لإختبارات القدرة العضلية

من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية الخاصة بـ [ ] القدرة العضلية، تبين وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين هي [ ] المجموعة التجريبية في قياس القدرة العضلية، مما يبين الأثر الإيجابي لبرنامج تمرينات باستخدام أجهزة الأثقال في زيادة القوة وتحسين القدرة للمجموعات العضلية المختلفة في تنمية القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية والرجلين، والتي تعتبر من المجاميع العضلية التي يجب التركيز عليها في الكراتي، حيث أن هذا النوع من التمرينات تعزز من تقوية الأوتار والأربطة والأنسجة الضامة في العضلة مما يؤدي إلى تطوير قوة الإرتكاز عند أداء مهارات الضرب (اللكم، الركل).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة بالإضافة إلى الملاحظات الشخصية أن برنامج تمارين القوة المصمم جيدا يؤدي إلى تنمية القوة والقدرة، حيث أن هذه النتيجة بشكلها العام والخاصة بتنمية صفة القدرة العضلية تتفق مع نتائج الدراسات السابقة، فقد قرر شاركي (sharkey) أن معدل نمو القوة يتراوح ما بين 1-3% في المتوسط أسبوعيا، وأن العضلات غير المدربة من قبل تتحسن بسرعة أكبر ويمكن أن تصل 4-5% أسبوعيا (محمد جابر بريقع، إيهاب فوزري بدوي، 2004، ص 93). ويذكر محمد عبد الرحيم إسماعيل أنه عند تقييم مدى التحسن في القوة العضلية على المدرب أن يتذكر أنه يحدث تحسن معنوي (ملموس) في القوة العضلية بنسبة 20% أو أكثر وذلك خلال الأسابيع 3-4 من برنامج التدريب، وتتجاوز نسبة التحسن في القدرة العضلية أكثر من 43% خلال الأسابيع 8-12 بالمقارنة بالبرنامج غير المدربين (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1998، ص 78). ويشير مفتي إبراهيم حماد أن الزيادة الكبيرة في حجم العضلات تحدث خلال مرحلة البلوغ نتيجة زيادة كبيرة لإفراز هرمون "التستوستيرون" الذي يعمل على زيادة حجم العضلات وكذلك الوزن وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحسن القدرة العضلية (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 54)، فأن برنامج تمارين القوة المقترح ذات فاعلية في تطور القوة المميزة بالسرعة للممارعي الكراتي الناشئين (14-16 سنة) مما قد يدعم الافتراض أن البرنامج المقترح للارتقاء بالقدرة العضلية يؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية القدرات الحركية الأخرى الرشاقة والتوازن وعلى مستوى تنمية الأداء المهاري.

#### ثانيا : بالنسبة لإختبارات الرشاقة والتوازن

من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية الخاصة بالرشاقة والتوازن تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين، لأن مجموع قيم "t" المحسوبة أكبر من قيمة "t" الجدولية والتي بلغت (1.68)، وأن هذه الدلالة الإحصائية هي دلالة المجموعة التجريبية، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التدريب التخييلي على تمارين الرشاقة والتوازن المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية في زيادة المدى الكامل للحركة والإنقباض الناجح والأمن لعنق السرعة للمجموعات العضلية، فهناك أنواع من تمارين الرشاقة تهدف

إلى تنمية السرعة الحركية والقدرة على تغيير الأوضاع والاتجاهات، عكس العينة الضابطة التي لم تحقق تطورا كبيرا في تنمية هذه القدرات الخاصة وهذا في رأي الباحث راجع إلى تركيز المدربين على تنمية كافة الـقدرات البدنية والتدريب الشمولي دون التركيز على هذه القدرات الخاصة كرشاقة والتوازن والتي لها علاقة مباشرة بالأداء المهاري.

### ثالثا : بالنسبة لإختبارات الأداء المهاري

من خلال نتائج الجدول رقم (3) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وأن هذه الدلالة الإحصائية هي دلالة المجموعة التجريبية، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية برنامج التدريب بتمارين الترخيمية لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) والمطبق على المجموعة التجريبية في زيادة وتحسين القدرة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة وزيادة كل من صفتي الرشاقة والمرونة أثر إيجابا على فعالية الأداء المهاري في تحسين وتطوير قوة ودقة أداء مهارات الضرب بالأساليب المختلفة (اللكم، والركل)، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المدمج جيدا بتمارين الأثقال من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القدرة العضلية وفي تطوير كل من الرشاقة والتوازن وهذا في تحقيق التناسق والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها (سانيتي سميت، 2004، ص 131).

### استنتاجات عامة:

بعد المعالجة الإحصائية تبين أن كلا عيني البحث التجريبية والضابطة متجانستين في الاختبارات البدنية (القدرات الحركية الخاصة، القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) وفي الاختبارات الأداء المهاري والمتمثلة في أداء مهارات الضرب (اللكم، والركل)، وهذا التجانس سجل في بداية التجربة الأساسية. أما عن برنامج تدريب باستخدام تمارين القدرة العضلية وتمارين الرشاقة والتوازن المطبق على المجموعة التجريبية فإن نتائج الاختبارات البعدية توضح مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في جميع هذه الاختبارات البدنية والمهارية.

فقد تبين لنا مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير القدرة العضلية وتحسين صفتي الرشاقة والمرونة وزيادة فعالية الأداء المهاري، وهذا ما يدفعنا بالقول أن برنامج التدريب باستخدام تمارين لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة كان أكثر فاعلية في تنمية القدرة العضلية والرشاقة والتوازن، وتحسين فعالية الأداء المهاري مقارنة مع المجموعة الضابطة التي طبق عليها التدريب بالطريقة التقليدية.

- مناقشة فرضيات البحث:

- بالنسبة للفرضية الأولى:

إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى، حيث توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) القبيلة والبعديتين لعينتي البحث أن البرنامج التدريبي التخييلي باستخدام تمارين لتنمية هذه القدرات الحركية بأجهزة الأثقال والجمباز الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية القدرة العضلية للأطراف العلوية والسفلية، وأن استخدام برامج القوة بتمارين الأثقال للناشئين (14-16 سنة) قد أدى إلى زيادة القدرة العضلية، وأن تمارين القدرة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على تنمية القدرات البدنية الأخرى كرشاقة والتوازن، ويرى الباحث أن هذا التحسين الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة التالية:

- إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمستمرة جيداً، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين استخدموا برامج للتدريب بالأثقال.

- رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القدرة العضلية بالأثقال للناشئين في مختلف المراحل، حيث يذكر كرامر وفليك أن التدريب بالأثقال للناشئين يبدأ بعد سن 14 سنة بطريقة أكثر خفة ووصية للنشاط الممارس، وأن مرحلة البلوغ والمراهقة تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفاً في إنتاج هرمون "التستسترون" الذي يساعد على الانقباضات العضلية وحجم العضلات والقوة

العضلية ووزن الجسم بمعدلات عالية فـ [بح] حينئذ هدف التدريب (خالد العامري، 2004، ص 67).

- التدريب على القدرة العضلية هام وأساسي في تنمية بعض القدرات البدنية كالسرعة والرشاقة والتوازن والمرونة، فيذكر موران وماجلين أنه كان من المعتقد أن تدريب القوة العضلية يؤدي إلى التقليل المدى الحركي والسرعة والتوازن لدى الرياضيين، حيث أكدوا أن التدريب بالأثقال ليس له تأثير ضار على الرشاقة والمرونة والتوازن وذلك عندما يؤدي بطريقة مناسبة وخلال المدى الكامل للحركة (ليلي زهران، 1997، ص 199).

#### - بالنسبة لفرضية البحث الثانية:

توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبيلة والبعديّة لعيني البحث أن البرنامج التدريبي المستخدم في استخدام تمرينات لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة والتوازن) المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والمتمثل في قوة ودقة أداء مهارات الضرب (اللكم - أداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Tsuki)، والركل - أداء الركلة الجانبية (Mawashi)) لممارعي الكراي-دو الناشئين (14-16 سنة). ويتفق الباحث أن هذا التحليل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب باستخدام تمرينات لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة كالقدرة العضلية والرشاقة والتوازن المأمومة جيدا وتكون في اتجاه العمل العضلي والحركي لرياضات القتالية كالكراي تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة. الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القدرة العضلية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى القدرة الحركية والسرعة الحركية كالرشاقة ومن تم الارتقاء بالأداء المهاري، إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة يعد أحد المتطلبات المنتظرة من برنامج تدريب على القدرات الحركية الخاصة للناشئين وإلى الزيادة المنتظرة في الوقاية من الإصابات. كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضا تتفق مع عدد محدود من الدراسات التي تناولت تأثير تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء المهارات الحركية المختلفة لدى

الناشئين في مختلف المراحل والتي أشارت إلى حدوث زيادة معنوية في المستويات الرقمية لدى السباحين، ومستوى أداء المهاري للجملة الحركية للاعبات الجمباز، وتحسين فعالية الأداء المهاري لمهارات الالقاء (الرمي) في الجيدو، بالإضافة إلى نتائج الدراسات الأخرى التي أشارت أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المصمم جيدا بتمارين الأثقال والجمباز المختلفة هي من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والتوازن والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية (علاء الدين محمد عليوة، 2010، ص 78).

ويتفق كل من السعيد نداء الكيلاني وهارة ولارسون أن الممارعين الأذكياء يعملون على بناء قوتهم وقدراتهم الحركية المتمثلة في تمارين الرشاقة والتوازن إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للممارعين، وأن القوة العضلية تدخل بشكل مباشر ضمن متطلبات أداء معظم المهارات الفنية في الكرايتي-دو حيث يمكن أن يؤديوا مهارات الضرب المتمثلة في اللكم والركل المتعدد الجوانب بسهولة خلال النزال ويؤكدوا على أهمية القدرات الحركية المختلفة لنجاح الممارعين ومساهمتها في اكتسابه الأداء الفني الجيد لمهارات القتالية الهجومية والدفاعية، وأنها تحسم الممارعين لمن يمتلكها في حالة تساوي باقي القدرات البدنية الأخرى مع المنافس كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة. (خالد العامري، 2004، ص 54).

#### -التوصيات:

- يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأثقال لتنمية القدرة العضلية ووسائل الجمباز لتنمية الرشاقة والتوازن للممارعين الكرايتي-دو على كل الفئات من الجنسين.
- دراسة تأثير استخدام هذه التمارين تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير استخدام هذه التمارين على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (التحمل العضلي، السرعة، المرونة ..)، بالإضافة إلى الدراسات التي توضح مدى العلاقة بين تنمية القوة العضلية والقدرات الحركية الأخرى.

### - المصادر والمراجع باللغة العربية والاجنبية

- أحمد فؤاد الشاذلي. (1997). قواعد الاتزان في المجال الرياضي. الاسكندرية: دار المعارف.
- أسامة سعيد. (1995). افهم لعبتك كل شئ عن الكراتيه "الناشئين". الاسكندرية: دار  
الطلائع للنشر والتوزيع والتدوير.
- السعيد الكيلاني. (1996). الاسس العلمية للممارعة. الاسكندرية: دار الكتب الجامعية.
- خليل فوزي ابراهيم. (2003). التمرينات البدنية. الاسكندرية: دار المعارف.
- سيع أحمد. (2000). الكراتيه للمبتدئين "أسلوب الشوطوكان". الجزائر: ديوان المطبوعات  
الجامعية.
- طلحة حسام الدين واخرون. (1997). الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي (القوة،  
القدرة، تحمل القوة). (القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد زلمر الدين رضوان. (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. القاهرة: مركز  
الكتاب للنشر.
- هدايات أحمد حسانين. (1998). أثر برنامج تدريبي بالأثقال على القوة العضلية ومستوى  
الأداء المهاري للاعبات الفريق القومي للجمباز. م. م. بحث منشور في المجلة العلمية للتربية  
البدنية والرياضية. العدد 18.
- وحيه أحمد الشمندي. (2007). تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة  
على فعالية الأداء المهاري والخططية لدى الممارعين. م. م. بحث منشور في المجلة العلمية للتربية  
البدنية والرياضية.
- Bernard Bronchart. (1989). l'enseignements des sports de combat,judo, lutte,  
sambo. paris: amphora.
- Martin, h. D. (1993). L éducation physique et sportives. Alger: office des  
publication universitaire.
- Robert Lasserre. (1994). Manuel pratique de judo selon la technique du  
KodoKan prises; contre prisses;entrainement. Pris: Edition chiron.

## *Revue des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*

*Institut d'éducation Physiques et Sportives  
Université Abdelhamid-Ibn-Badis- Mostaganem*

### *Revue N° 10 DECEMBRE 2013*

La revue ISTAPS a pour particularité de publier tous les travaux de recherche dans le domaine des activités physiques et sportives permettant un éclairage scientifique des pratiques ou des interventions en vue d'interpeller les intervenants dans le domaine des Sciences du Sport et des activités physiques.

La revue ISTAPS émane de l'Institut d'éducation Physiques et Sportives, Université Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem. et ses orientations générales sont définies par les membres du comité de pilotage. Elles sont mises en œuvre par le conseil de ce comité qui en délègue la responsabilité scientifique au directeur de la publication.

---

*BP 002 Mostaganem -27000 Algérie  
Site Kherrouba, Université Abdelhamid Ibn Badis, Mostaganem, 27000  
Tél & Fax: +213 45 42 11 36  
Email : [revuestapsmosta@yahoo.fr](mailto:revuestapsmosta@yahoo.fr)  
URL : <http://revue-staps.univ-mosta.dz/>*

**ISSN : 1112 – 4032**

## *Revue des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*

*Institut d'éducation Physiques et Sportives  
Université Abdelhamid-Ibn-Badis- Mostaganem*

**Directeur de la Revue** : Pr .BELHAKEM Mostapha  
Recteur de L'Université

**Directeur de la Publication** : Pr. BENKAZD Ali Hadj Mohamed  
Directeur de l'IEPS

**Rédacteur principale** : Pr. ATALLAH Ahmed

### **Comité scientifique qui a expertises les articles de la revue numéro N 10 :**

Pr. Ryad Ali El Raoui Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Pr . Nabila Mimouni Technologies du Sport- Alger	Institut des Sciences et Université de Tunis-
Pr. Hafsi bedouifi Tunisie	Université de Tunis-
Pr. Zohra. Abbasi	Université Alger 03
Pr. Ahmed Atallah Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Pr. Sadek El hayek Jordanie	Université de Jordanie-
Pr. Abdelwadoud Ahmed Khatab Elzobaidi	Université Tikrit Iraq
Pr. Benkazd ali hadj Mohamed Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Pr. Ali Bengoua Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Pr. Youcef Harchaoui Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Pr. Abdelkader. Boumesdjed Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr Hadj Benganab Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Benlakhhal Mansour Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Said aissa khelifa Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Belkbiche kada Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid

Dr. ahcen ahmed Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem	Université
Dr. Bousekra ahmed	Université M'SILA
Dr. rouab omar	Université Biskra
Dr. Sahraoui mourad	Université Alger 03
Dr. Benbernou Othmane Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr Mohamed Sebbane Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Abdelkader Nasseur Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Amor Amar	Université M'SILA
Dr. Yahaoui said	Université Batna
Dr. Gasmi fayçal	Université Tébessa
Dr. Bensikadour habib Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Benklaouz Ahmed Touati Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Madani Mohamed Université Hassan 2 Maroc	ENS de Casablanca
Dr. Lotfi said Université Hassan 2 Maroc	ENS de Casablanca
Dr. Bolofa boudjema Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Walid Ghanem Danoun Elbadrani Iraq	Université Elmousel
Dr. Zoudji Bachir France	Université valencienne
Dr. Zabchi Nour Eddine Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Abbes Djamel	Université Eblouira
Dr. Zitouni Abdelkader Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid
Dr. Benzidane Hocine Ibn Badis-Mostaganem	Université Abdelhamid

**Objectifs de la revue :**

La revue ISTAPS a pour particularité de publier tous les travaux de recherche dans le domaine des activités physiques et sportives permettant un éclairage scientifique des pratiques ou des interventions en vue d'interpeller les intervenants dans le domaine des Sciences du Sport et des activités physiques.

La revue ISTAPS émane de l'Institut d'éducation Physiques et

Sportives, Université Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem. et ses orientations générales sont définies par les membres du comité de pilotage. Elles sont mises en œuvre par le conseil de ce comité qui en délègue la responsabilité scientifique au directeur de la publication.

### **Orientations scientifiques de la revue :**

ISTAPS est une revue scientifique spécialisée dans le domaine des sciences du sport et de l'exercice physique.

La revue STAPS est pluridisciplinaire et toutes les approches scientifiques peuvent y trouver leur place. Pour un meilleur fonctionnement, la rédaction et les expertises sont organisées en quatre sections fonctionnelles, ayant chacune son comité international de lecture placé sous la responsabilité d'un rédacteur principal. Chacune d'entre elles est susceptible de recevoir des réflexions philosophiques ou épistémologiques.

- La section « Sciences de la Vie » concerne les textes se référant à la biologie, à la physiologie, à la biomécanique, aux sciences de la matière, etc.
- La section « Sciences Humaines » concerne les textes se référant à l'anthropologie, à l'ethnologie, à la sociologie, à la psychologie, à l'histoire, aux sciences économiques, aux sciences juridiques, etc.
- La section « Sciences de l'Intervention » concerne les textes se référant à la didactique, au management, au marketing, à l'entraînement, etc

La revue ISTAPS est une publication scientifique s'adressant aux lecteurs du monde entier. Elle se situe au niveau des revues les plus exigeantes en matière de publication de connaissances nouvelles en matière de recherche. Son objectif est de rassembler tous les auteurs et lecteurs du large domaine des « activités physiques et sportives » et notamment tous les travaux qui permettent un éclairage des activités physique ou de l'intervention en matière d'activités physiques, quelles que soient leurs orientations scientifiques en vue d'interpeller les intervenants dans ce domaine. De ce principe, découlent des exigences.

Le texte, transmis pas les auteurs, doit être rigoureux dans sa démarche et respecter les usages des publications scientifiques : références récentes, argumentation précise, rejet des affirmations non fondées, présentations d'une problématique claire (quelle « question » précise va être abordée), exposé de la démarche utilisée (anthropologique, ethnologique, expérimentale, clinique, historiographique...) et des outils (analyse de contenu, observations, statistiques descriptives, fonds d'archives, matériel expérimental, logiciels...).

Des textes exposants une « idée » peuvent être recevables, dans la mesure où ils s'appuient sur les méthodes habituelles de discussion de la philosophie ou de l'épistémologie.

Des textes, proposant des mesures rigoureuses de paramètres ne suffisent pas à « démontrer une vérité », s'ils ne sont pas introduits par une problématique précise et pertinente (évaluer, à l'aide d'un test, un groupe de cinq compétiteurs n'est pas obligatoirement une « recherche »).

Le texte proposé doit être compris par les lecteurs d'un autre pays et d'une autre culture que celle de l'auteur. Dans ce sens, un exposé construit avec l'utilisation de « concepts inexpliqués », de « références non explicites », de « données hyperspécialisées », de « statistiques exagérées »... n'est pas souhaité. De même l'utilisation de « jargon », de sigles et de références tacites à une culture locale est à éviter. Les auteurs doivent être compris par des lecteurs du monde entier et de n'importe quel domaine de référence.

### **INSTRUCTIONS AUX AUTEURS :**

1. Les textes proposés à la revue STAPS doivent être des articles inédits, n'ayant jamais été présentés à une autre revue nationale ou internationale, conformes à ses orientations et relevant d'une de ses rubriques. Ils peuvent être soumis en Arabe, Français et Anglais. Ils doivent être adressés en trois exemplaires + support numérique (CD), au directeur de la rédaction de la revue. Ils peuvent être envoyés par courrier électronique.

E-mail : [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

2. La première page comprendra seulement les nom(s), prénom(s) et adresse de l'auteur ou de chacun des auteurs, avec, si possible, un numéro de fax ou de téléphone, l'adresse électronique du premier auteur et la date précise de soumission de l'article. Les auteurs donnant l'adresse d'un laboratoire doivent s'assurer qu'ils ont la possibilité de l'utiliser tant d'un point de vue institutionnel que scientifique.

3. Sur une page séparée figureront, successivement :

- le titre (concis et comportant les termes significatifs),
- un résumé de 200 mots (en deux, au maximum, présentant l'objectif du travail, la méthode, les principaux résultats et l'interprétation qui en est fait
- cinq mots-clés, au maximum (mots exploitables dans les banques de données), e.

4. Le texte sera saisi en caractères Times New Roman, taille 12, en double interligne, non justifié, paginé en bas à droite ; il n'excèdera pas 15 pages de format A4. Les titres des subdivisions seront présentés en caractères gras et leur numérotation se fera selon la règle suivante : 1., 1.1., 1.2., 1.2.1., 1.2.2. ,

...2., 2.1., 2.2., ...

L'ensemble de l'article doit être réalisé selon les Normes A.P.A. 5ème édition, Après expertise, si l'article est accepté, l'auteur fournira des originaux ou des photographies de grand format et de bonne qualité, prêts à être reproduits.

5. Lorsqu'un article est soumis à modification, l'auteur doit répondre point par point systématiquement, à l'expert, même s'il rejette certaines modifications proposées, notamment dans les domaines des sciences de la vie et des sciences de l'Homme.

6. Lorsque la procédure d'expertise aboutit à l'acceptation de l'article, signifiée par le responsable de la section concernée, l'auteur fera parvenir au directeur de la revue la version finale, conforme aux modifications demandées par les experts et aux normes formelles de la revue (notamment aux points 2., 3., 4. et 5. ci-dessus). Cette version sera saisie avec un traitement de texte sur PC ou sur Macintosh, Word, et sauvegardé sous Word sur disquette ou CD (50 000 signes, au maximum). Celle-ci sera envoyée, accompagnée d'un exemplaire imprimé, sur format A4 avec les originaux des photos ou tableaux et un CD.

**Règles générales :**

- 1- Les droits de publication sont la propriété de la revue.
- 2- Chaque auteur reçoit une copie de la revue après acceptation de son article
- 3- Après expertise, chaque auteur reçoit une lettre d'acceptation de la part du directeur de la revue et président de la rédaction
- 4- Les articles représentent des points de vues de leurs auteurs et non pas de la revue.
- 5- Les articles doivent être envoyés à l'adresse suivante :

Président du comité de rédaction de la revue ISTAPS

Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives  
BP 002 Mostaganem -27000 Algérie

Site Kherrouba, Université Abdelhamid Ibn Badis, Mostaganem, 27000

Tél & Fax: +213 45 42 11 36

Email : [revuestapsmosta@yahoo.fr](mailto:revuestapsmosta@yahoo.fr)

URL : <http://revue-staps.univ-mosta.dz/>

**Invitation à publier :**

La revue ISTAPS a le plaisir de vous inviter à soumettre vos travaux scientifiques selon une démarche scientifique rigoureuse et inédite en langue arabe, français et anglais n'ayant pas été publiés auparavant.

### SOMMAIRE

<i>N°</i>	<i>Nom de chercheur / Titre de sujet</i>	<i>Page</i>
01	Effet prononcé du stretching sur la performance dans les sports à dominante force et vitesse. Mokkedes Moulay Idriss Institut d'Education Physique et Sportive -Université de Mostaganem. Algérie.	<b>07-19</b>
02	La Décriminalisation Du Dopages Sportif En Droits Compare Mr / Belmekhfi bouamama.	<b>20-30</b>

## Effet prononcé du stretching sur la performance dans les sports à dominante force et vitesse.

Mokkedes Moulay Idriss

*Département des sciences de l'entraînement sportif, Institut d'Education Physique et Sportive, Université Abdelhamid Ibn Badis. Mostaganem, Algerie*

### Résumé

L'objectif de cette étude été de déterminer que les phases de sprint de 30m et 40m (accélération et/ou contraction concentrique et excentrique maximale) ont été affectées par l'effet du stretching préexercice. La procédure visait à inclure des étirements statiques prolongés pendant la phase d'échauffement qui précède l'épreuve de sprint de 30 mètre et de 40 mètre chez des footballeurs professionnels et à étudier l'effet de ces étirements sur les performances. Pour ce faire, chaque sujet s'est étiré selon 4 différents protocoles, pour ensuite faire 3 courses de 30 m et de 40m. Une course était effectuée par semaine, à chaque mardi, avec seulement un des protocoles d'étirement. Le protocole était composé d'un étirement des ischio-jambier, des gastronèmiens et soléaires, des quadriceps et finalement des fléchisseurs de la hanche. Chaque étirement était d'une durée de 30 secondes, avec 10 à 20 secondes de repos entre eux. Une fois les 4 étirements complétés, les sujets prirent un repos de 20 à 30 secondes puis recommencèrent les étirements pour un total de 4 fois. Tous les étirements étaient adaptés de Nelson et al (2005) d'après Alter (1988). La course commençait 5 à 10 minutes après la fin des étirements. 3 sprints avec 2 minute de repos entre chaque furent testés. Les résultats montrent que la pratique des étirements pendant l'échauffement a détérioré les performances. Le protocole d'étirement induit une augmentation significative ( $P < 0,05$ ).de (0,22 s) du temps des courses de 30 m et de (0,11 s) dans les 40 m. En entraînement sportif de haut niveau, concrètement, cela signifie qu'un étirement passif peut avoir des impacts négatifs lors d'une épreuve nécessitant une grande puissance et force musculaires, particulièrement en sprint.

**Mots clés:** Étirement statique, performance sportive, sprint.

**Pronounced effect of stretching on performance in sports dominance strength and speed**

Mokkedes Moulay Idriss<sup>1</sup>

## Abstract

The objective of this study was to determine which phase of a 30-m and 40-m sprint was affected by preperformance static prolonged muscle stretching and it can diminish the peak force output of subsequent maximal isometric, concentric and stretch-shortening contractions. Data were collected from seventeen elite and professional male soccer players team performed electronically timed 30 m and 40m sprints with and without prior stretching of the legs. The experiment was done as part of each athlete's tuesday work-out programme. Four different stretch protocols were used, with each protocol completed on a different day. Hence, the test period lasted 4 weeks. On the first day; the athletes in the no-stretch condition completed a standard warm-up protocol and then performed three 30-m sprints, with a 2-minute rest between each sprint. On the seconde day ,the athletes in the stretch condition performed the standard warm-up protocol, completed a stretching routine of the hamstrings, quadriceps, hip flexors and calf muscles, and then immediately performed three 30-m sprints, also with a 2-minute rest between each sprint. Each stretching exercise was performed four times, and each time the stretch was maintained for 30 s. On the third and the fourth day, the athletes performed three 40-m sprints, in the no-stretch and stretch condition. The stretch protocols induced a significant ( $P < 0.05$ ) increase (0.22 s) in the 30 m time and (0.11 s) in 40 m time. Static stretching before sprinting resulted in slower times in all tow performance variables. These findings provide evidence that static stretching exerts a negative effect on sprint performance and should not be included as part of the preparation routine for physical activity that requires sprinting. **Keywords** : static stretching, sport performance, sprint.

## 1. Introduction

Le stretching qui avait pour but d'améliorer l'amplitude articulaire s'est vu progressivement attribuer des vertus quasi universelles allant du rôle primordial pour l'échauffement à la prévention des accidents, en passant par la musculation et la récupération. (Cometti Gilles 2003). Plusieurs études démontrent l'impacte négatif des étirements introduits pendant l'échauffement d'une compétition. Ces effets ont été démontrés sur des efforts de vitesse, de force et surtout de sauts (détente). Nelson et al. (2005) atteste à travers une étude récente dont le but était d'examiner les temps de vitesse de course (ce qui fait intervenir des mouvements explosifs à haute vitesse) chez des athlètes très entraînés sur 20 mètres. Par rapport à l'absence d'étirements, les étirements statiques avaient pour effet de réduire de manière significative les performances en augmentant les temps de vitesse de course. Fowles et coll. (2000) ont pu montrer que l'activation musculaire (plan neuromusculaire) et la force contractile (plan mécanique) des fléchisseurs plantaires ont été diminuée par l'effet des étirements, cette perte de force estimée à 9% au dessous de la normale est toujours présente une heure après l'exécution des étirements. Alors que l'activation (EMG) est vite récupérée (15 min).

Yamaguchi (2005) a pu conclure qu'un stretching dynamique a un effet bénéfique par rapport au stretching statique de 30 secondes sur la puissance d'extension des membres inférieures. Dintiman (1964) a observé l'amélioration des performances de vitesse précédées d'une séance d'étirements. En introduisant deux protocoles d'étirements (passifs et actifs) dans l'échauffement d'un test d'une répétition maximale (1RM) pour les extenseurs et les fléchisseurs du genou, Kokkonen (1998) a constaté que les étirements passifs avaient un impacte négatif sur la production de la force contractile aussi bien que les étirements actifs par rapport au groupe témoin sans étirements préalables. Plus tard viennent les résultats de Nelson (2001) confirmer cette baisse de force mais cette fois avec un protocole différent (des étirements balistiques). Il a enregistré une baisse de force de 7 à 8% pour les extenseurs et les fléchisseurs du genou (mêmes groupes musculaires). Il a conclu que l'introduction du stretching dans la phase d'échauffement qui précède une compétition exigeant de la force est déconseillée. Au vue des études précédentes on constate que l'introduction de techniques faisant appel aux étirements avec ses différentes modalités au cours de l'échauffement des sports de vitesse-détente est controversée.

Donc notre intervention s'est portée sur l'étude de deux phases de sprint 30 et 40 m très répandus en football et voir si les effets néfastes se manifestent après l'isolation de ce phénomène latent. Comment donc une méthode d'étirement utilisée avant l'exercice physique comme moyen d'amélioration va-t-elle agir sur le sujet et qu'elles peuvent être les conséquences sur la performance ? Dans cette perspective, notre étude a été réalisée dans le but

de connaître les effets immédiats des étirements passifs prolongés avant les épreuves de sprint. Il s'agit dans un premier temps d'effectuer des sprints de 30 m et de 40m sans étirement préalable on relevant les résultats du pré- test. Après une semaine, on a refait le même test (sprint de 30 m et de 40m) mais cette fois ci, en introduisant des étirements passifs prolongés dans l'échauffement avant l'épreuve.

## **2. Méthodes**

### **2.1. Sujets**

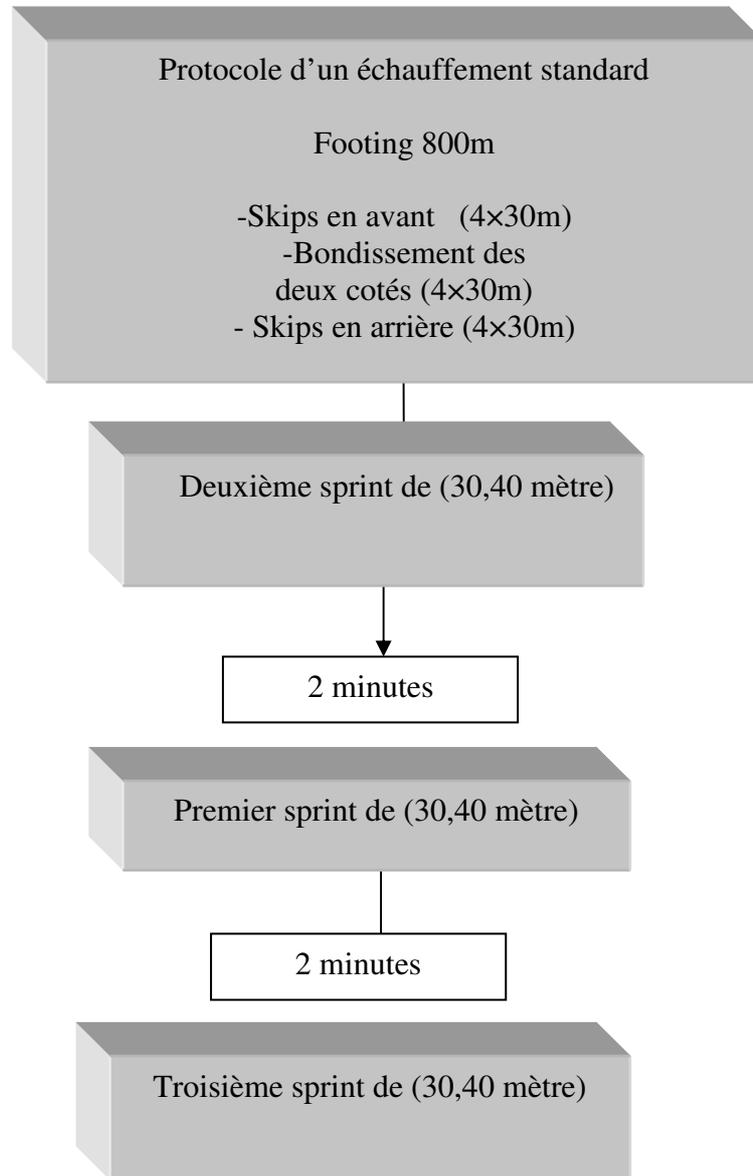
Les sujets étaient sélectionnés parmi les membres du club de football professionnel 1<sup>ère</sup> division « ESMBA » de la wilaya de Sidi-Bel-Abbès, Algérie : 17 hommes de la catégorie junior (âge  $18.41 \pm 0.50$  ans; taille  $174.76 \pm 5.72$  cm; poids  $65.41 \pm 6.36$  kg), ils pratiquaient leurs spécialité depuis environs 7 ans. Une acceptation écrite et un consentement de tous les membres de l'équipe a été obtenu avant que les athlètes prennent part dans l'expérience.

### **2.2. Déroulement de l'expérimentation**

L'étude s'est déroulée durant la période précompétitive de la phase allé de la saison footballistique 2011, là où les performances des athlètes franchissaient des valeurs submaximales. Les deux protocoles étaient comme suit : 1- échauffement sans étirement, 2- échauffement avec étirement sur les deux jambes. Les courses étaient effectuées tous les mardis, avec seulement un des protocoles d'échauffements. Avant d'être étiré, chaque athlète s'échauffait comme suit: jogging de 800 m, skips en avant  $4 \times 30$  m, bondissement des deux coté  $4 \times 30$  m, skips en arrière  $4 \times 30$  m. Les étirements effectuaient jusqu'au seuil maximal de douleur tolérable concernant les ischio-jambier, les gastrocnémiens et soléaires (mollets), les quadriceps et finalement les fléchisseurs de la hanche. Chaque étirement était d'une durée de 30 secondes, avec 10 à 20 secondes de repos entre eux. Une fois les 4 étirements complétés, les sujets prirent un repos de 20 à 30 secondes puis recommencèrent les étirements pour un total de 4 fois. (Fig.2). Inspirer toujours des travaux de Nelson et al 2005. La course commençait 5 à 10 minutes après la fin des étirements. 3 sprints avec 2 minute de repos entre chaque furent testés.

### **2.3. Tests**

Pour évaluer La vitesse qui est un élément fondamental dans le football actuel, j'ai choisi deux distances très fréquentes le 30m et le 40m (en seconde). Durant un match, les joueurs effectuent environ 700m de sprints (entre 100 et 140 sprints), de distances variant entre quelques mètres et 50 mètres et avec des temps de récupération avoisinant les 30s à 40s, Bangsbo(1994). En binôme dans un terrain de foot les joueurs portant des souliers à crampons réalisèrent leurs courses à partir d'un starting-block standard.



**Figure 1. Protocole expérimentale des conditions de non étirement**

Protocole d'un échauffement standard  
Footing 800m Skips en avant (4×30m)  
Bondissement des deux cotés (4×30m) Skips en arrière (4×30m)

10-15 secondes

Etirement des Ischio-Jumbier ;  
gauche 30 s, repos de 10 à 20 s, droite  
30 s

10-20 secondes

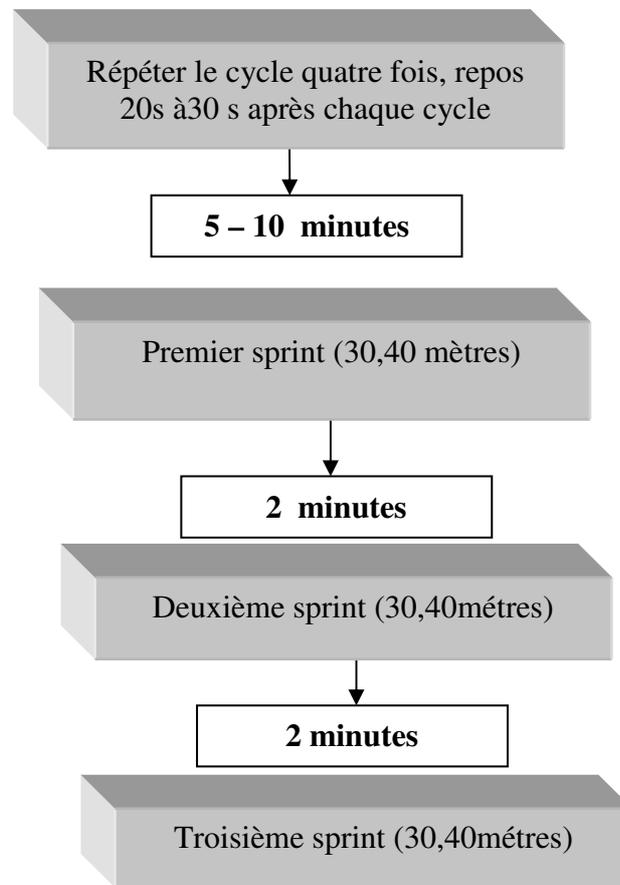
Etirement du Mollets gauche 30 s,  
repos de 10 à 20 s, droite 30 s.

10-20 secondes

Etirement du quadriceps gauche  
30s, repos de 10s à 20s, droit 30s.

10-20 secondes

Etirement du fléchisseur de la  
hanche gauche 30 s, repos 10 à 20



**Figure 2. Protocole expérimentale des conditions d'étirement.**

#### **2.4. Analyse statistique**

Les résultats obtenus ont été analysés à l'aide d'un Test de Student pour évaluer l'effet des étirements passifs sur les temps de courses. Pour vérifier la ou les étirements manifestent plus d'effets sur la performance réalisée, un test de B.Pearson a été utilisé en calculant le coefficient de corrélation entre le pré-test et le post-test concernant les deux distances.

Le seuil de signification est fixé à  $p < 0.05$ . les données ont été traités avec SPSS (1105).

#### **3. Résultats**

Les résultats les plus marquants ont été remarqués entre le protocole de non étirement et les protocoles d'étirements pour les 30m et 40m. En effet, il y avait une différence significative entre les deux conditions d'étirement lors des courses de 30 mètres et de 40 mètres.

Les résultats recueillis à la fin du plan expérimental (30m après :  $4.74 \pm 0,17$  sec. , 40m après:  $5.89 \pm 0,17$  sec.) font ressortir que les athlètes ont subi les effets négatifs de la variable « étirement passif prolongé » et se sont montrés plus négatifs (compliants). En effet la comparaison de ses résultats avec ceux du début du plan expérimental (30m avant  $4.52 \pm 0,16$  sec ,40m avant  $5.78 \pm 0.19$ ) permette de dégager une différence significative. Ceci dénote que les étirements passifs prolongés ont tendance à détériorer les résultats lorsqu'ils sont placés en phase d'échauffement.

Nous avons affaire à des groupes appariés. On observe une différence très significative dans la comparaison des moyennes à l'aide du *t* de student. Ce qui nous intéresse maintenant est de savoir si le stretching a fait progresser nos athlètes. la variable aléatoire à considérer est donc la différence *d* entre les performances « après » et « avant ». La différence *d* observée, soit 0,21secondes, est très différente de 0 de façon hautement significative (seuil  $p = 0,05$ ) et nous concluons à l'existence d'une détérioration des performances. Rappelons nos deux hypothèses :

- l'hypothèse  $d \leq 0$  les étirements passifs prolongés n'ont pas d'effet sur le sprint.
- l'hypothèse  $d > 0$  les étirements passifs prolongés ont un effet sur le sprint.

Donc l'hypothèse  $d \leq 0$  doit être rejetée et l'on accepte l'hypothèse  $d > 0$ , qui traduit l'existence d'un effet négatif des étirements passifs prolongés sur les performances en sprint. Nous estimons cette détérioration par la valeur moyenne observée, soit 0,21secondes, mais il est préférable de donner un intervalle de confiance à 95 pourcent de la différence, comme il est démontré sur le tableau n°1. Puisque la signification est bilatérale, les valeurs négatives sont négligées :  $(0,31 < d(0,21) < 0,12)$

	Différences appariées					t	ddl	Sig.(bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenn	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
- avant30 m - apres30 m	- ,21529	,18436	,04471	- ,31008	-,12050	- 4,815	16	,000
- avant40 m - apres40 m	- ,11647	,12216	,02963	- ,17928	-,05366	- 3,931	16	,001

**Tableau n° 1 : Comparaison des résultats obtenus au niveau de la phase (30 m) et la phase (40 m) par le groupe expérimentale à l'aide du test de STUDENT.**

Dans la deuxième phase on observe une différence très significative dans la comparaison des moyennes à l'aide du *t* de Student. La différence *d* observée, soit 0,11secondes, est très différente de 0 de façon hautement significative (seuil  $p = 0,05$ ) et nous concluons à l'existence d'une détérioration des performances.

Nous estimons cette détérioration par la valeur moyenne observée, soit 0,11secondes avec un intervalle de confiance à 95 pourcent de la différence :  $(0,17 < d (0,11) < 0,05)$

Phase	test	N	Corrélation	Sig.
1)- 30m	30m avant & 30m après	17	,425	,089
2)- 40m	40m avant & 40m après	17	,781	,000

**Tableau n° 2 : Corrélation entre le test et le retest de la phase 1et 2**

Le tableau n°2 nous montre la faible corrélation ( $r = 0,42$ ) entre le pré-test et le post-test de la (1), avec absence de signification ( $0,089 > 0,05$ ), et une forte corrélation ( $r = 0,78$ ) entre le pré-test et le post-test de la phase (2), avec une grande signification ( $0,05 > 0,00$ ), puisque  $p$  est fixée à ( $0,05$ ).

On peut conclure que la corrélation est plus forte( $0,78$ ) en 40 mètre que celle du 30 mètre( $0,42$ ), cette différence s'explique par sa signification. Autrement dit, la variable indépendante (étirement passif prolongé) manifeste plus d'effet sur la variable dépendante (sprint de 40 mètre) que sur celle du (sprint de 30 mètre).

#### 4. Discussion

Cette étude avait pour but l'évaluation des variations de la performance suite à des étirements préalables au cours de deux distances de course .La comparaison des résultats recueillis à la fin du plan expérimental (30m après :  $4.74 \pm 0,17$  sec, 40m après:  $5.89 \pm 0,17$  sec.) avec ceux du début (30m avant  $4.52 \pm 0,16$  sec ,40m avant  $5.78 \pm 0.19$ ) fait ressortir que les athlètes ont subit les effets négatifs de la variable « étirement passif prolongé »et se sont montrés plus négatifs (compliant). En effet cette comparaison nous a permis de dégager une différence significative. Ceci dénote que les étirements passifs prolongés ont tendance à détériorer les résultats lorsqu'ils sont placés en phase d'échauffement.

On ce référant a une ancienne étude qui est celle de De Vries (1963), qui a mené une expérience sur quatre sujets en incluant des étirements préexercices avant une épreuve de vitesse sur 100 m. et qui a pu conclure que les étirements

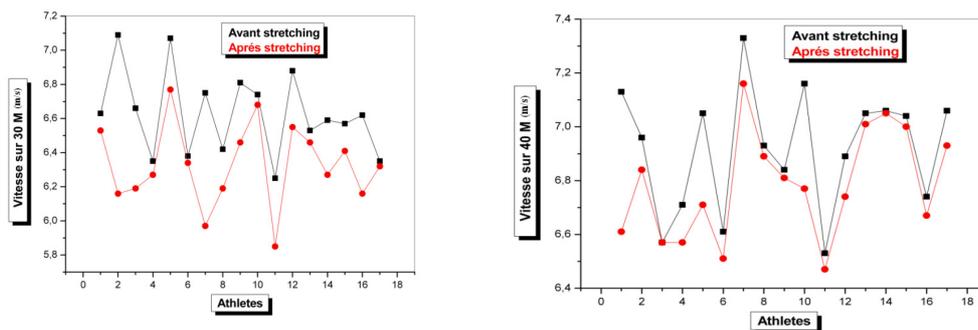
ont influencés négativement le temps de course sur 100 m, on a confirmé nos résultats. Contrairement à cela, Dintiman (1964), a observé l'amélioration des performances de vitesse précédées d'une séance d'étirements.

Face à cette contradiction, les scientifiques ont commencé à mesurer les variations des performances en matière de force, vitesse et puissance suivant différents protocoles expérimentales (étirement passif, actif, en PNF, balistique...etc.). Pour un test de souplesse puis un test de force (1RM) réalisé avant et après un protocole d'étirement, Kokkonen et al (1998) notèrent une diminution de la force (1RM) de 7,3% en flexion et de 8,1% en extension. Alors qu'une amélioration de la souplesse de 16%.

Ces résultats rejoignent ceux de Cornwell et al. (2002) concernant la force maximale, il a montré un effet plus important (entre 4,3 et 4,4 % pour le saut en 1/2 squat et le saut avec un contre-mouvement). Nelson et Kokkonen, 2001c après une séance d'étirements de type balistiques, se sont arrivés aux mêmes résultats.

Par contre un stretching dynamique a un effet bénéfique par apport au stretching statique de 30 secondes sur la puissance d'extension des membres inférieures. Yamaguchi (2005)

0 De nombreux travaux ont montré que les étirements passifs induisent une diminution aiguë de la capacité de production de force (Shrier, 2004) lors de contractions isométriques (Fowles et al., (2000); Kokkonen et al., (1998); Nelson et Kokkonen, (2001b); Weir et al., (2005) et dynamiques (Cornwell et al., 2002; Cramer et al., 2004, 2005); Nelson *et al.*, (2001a); Nordez et Cornu, (2005). La réduction des performances en course observée dans notre études s'explique par deux facteurs : Nerveux (inhibition des motoneurons et chute du tonus) et mécanique (diminution de la raideur du complexe musculo-tendineux avec augmentation de



**Figure 3. Diminution de la vitesse de course sur 30 et 40m par l'effet du stretching préexercice.**

sa compliance pendant une heure et demi après une séance d'étirements , Moller et coll (1985).

De manière chronologique un étirement provoque une augmentation de l'amplitude en mettant en jeu différentes structures anatomiques (Proske et Morgan 1999).

Le tissu conjonctif constitué par la jonction tendon-os, le tendon, la jonction musculo-tendineuse et les différentes membranes musculaires (épimysium, périmysium, endomysium et sarcolemme). Le tendon est très peu extensible (3 %). Cette faible capacité d'extensibilité est due à sa constitution (70% de collagène) et à l'orientation des fibres de collagène ( Butler et all 1978). Deux types de transmission se réalisent à ce niveau :

- \*- Une transmission directe des forces s'effectuent entre les fibres musculaires et les fibres de collagènes par l'intermédiaire du sarcolemme et d'une membrane présentant de nombreux replis appelée lame basale.
- \*- Une transmission transversale s'effectue par des éléments élastiques transversaux solidarissant les sarcomères et reliant les myofibrilles au sarcolemme.

Ces différents éléments sont sollicités au cours des contractions et des étirements notamment les étirements passifs. Certaines contractions excentriques et étirement extrême peuvent endommager ces structures. Les éléments élastiques du sarcomère représentés par les protéines telles que la titine qui est particulièrement sollicité dans l'étirement en ramenant le sarcomère dans sa position initiale. Les ponts d'actine-myosine expliquent la tension passive des muscles et la production de force musculaire. Dans l'ordre décroissant d'extensibilité, ce sont d'abord les ponts d'actine-myosine qui jouent le rôle le plus important, viennent ensuite les éléments élastiques du sarcomère et enfin le tissu conjonctif.

Dans le cas où la performance nécessite un transfert rapide de l'effet des forces musculaires au système squelettique comme c'est le cas en football pour produire des impulsions efficaces et obtenir des mouvements rapides, il peut être préjudiciable de diminuer par des étirements la raideur du système musculo-tendineux. En diminuant la raideur les étirements induisent un allongement prématuré du sarcomère qui entraînerait une diminution du nombre de ponts d'actine-myosine pouvant se former et donc une diminution de la capacité à générer une force importante. La différence de corrélation observée dans notre étude entre le 40 mètre (plus forte 0,78) et le 30 mètre (plus faible 0,42), peut s'expliquer par l'effet dé-coordonateur des étirements causée par la (dérégulation de la proprioception et de la coordination intra et intermusculaire).

Il me semble donc important, après cette interprétation physiologique, de dire que les étirements passifs prolongés sont à déconseiller aux athlètes avant une épreuve exigeant de l'explosivité et de la vitesse comme le football.

## 5. Conclusion

En entraînement sportif de haut niveau, concrètement, cela signifie qu'un étirement passif peut avoir des impacts négatifs lors d'une épreuve nécessitant une grande puissance et force musculaires, particulièrement en sprint. Il faut cependant souligner que les participants ont fait l'épreuve dix minutes après le dernier étirement. Il n'est pas certain que les effets seront similaires après 30 min ou une heure. De plus, les sprints de 30m et 40m ne sont pas les seules distances parcourues en football. Ces faits relatés nous indiquent qu'il manque possiblement des données pour confirmer les applications pratiques.

Les étirements avec leur longue histoire qui remonte dans le temps jusqu'aux civilisations antiques ne doivent pas être bannis du processus d'entraînement en vue de leur importance, mais doivent se fondre au sein de celui-ci comme une véritable séquence de travail qui permettra d'augmenter l'amplitude articulaire suivant les exigences de la discipline pratiquée. Tout en respectant la durée et le moment propice pour cette pratique universelle.

### References:

- Butler DL, Grood ES, Noyes FR and Zernicke RF. Biomechanics of ligaments and tendons. *Exerc Sport Sci Rev.* 1978;6:125-81
- Cometti Gilles *Les limites du stretching pour la performance sportive : les effets physiologique des étirements* », - *Sport Med* n°150 mars 2003
- Cornwell A, Nelson AG, Sidaway B, Acute effect of stretching on the neuromechanical properties of the triceps surae muscle complex, *Eur J Appl. Physiol* (2002) 86: 428-434
- Cramer J.T., Housh T.J., Johnson G.O., Miller J.M., Coburn J.W. (2004). Acute effects of static stretching on peak torque in women. *J Strength Cond Res*, 18(2), 236- 241.
- Cramer J.T., Housh T.J., Weir J.P., Johnson G.O., Coburn J.W., Beck T.W. (2005). The acute effects of static stretching on peak torque, mean power output, electromyography, and mechanomyography. *Eur J Appl Physiol*, 93(5-6), 530-539.
- De Vries HA. The "looseness" factor in speed and O<sub>2</sub> consumption of an anaerobic 100-yards dash. *Res Quaterly* 1963, 34 (3): 305-313
- Dintiman GB, Effects of various training programs on running speed. *Res. Quaterly* 1964, 35: 456-463
- Fletcher IM, Anness R. The Acute Effects of Combined Static and Dynamic Stretch Protocols on Fifty-Meter Sprint Performance in Track-and-Field Athletes. *J Strength Cond Re.* 2007;21(3):784-787.
- Fowles, J. R., Sale, D. G., & MacDougall, J. D. (2000). Reduced strength after passive stretch of the human plantarflexors. *Journal of Applied Physiology*, 89, 1179 – 1188.
- Goubel F., Linsel-Corbeil G. (2003). *Biomécanique. Eléments de mécanique musculaire: Masso*

- Kokkonen, J., Nelson, A. G., & Cornwell, A. (1998). Acute muscle stretching inhibits maximal strength performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 411 – 415.
- Kokkonen, J., Nelsson, A.G. et al(2001) Acute stretching inhibits strength endurance performance. *Medecine and sciences in sports and exercices*, 33(5),supplement abstract 53.
- Moller M, Ekstrand J, Oberg B, Gillquist J. Duration of stretching effect on range of motion in lower extremities. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 1985, 66: 171-173
- Nelson, A. G., Guillory, I. K., Cornwell, A., & Kokkonen, J.(2001a). Inhibition of maximal voluntary isokinetic torque production following stretching is velocity specific. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15, 241 – 246.
- Nelson, A. G., Allen, J. D., Cornwell, A., & Kokkonen, J. (2001b). Inhibition of maximal voluntary isometric torque production by acute stretching is joint-angle specific. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 68 – 70.
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2001c). Acute ballistic muscle stretching inhibits maximal strength performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 415 – 419.
- Nelson, A. G., Driscoll, N. M., Landin, D. K, Young, M. A. , & Schexnayder, I. C. (2005) Acute effects of passive muscle stretching on sprint performance *Journal of Sports Sciences*,; 23(5): 449 – 454.
- Nordez A., Cornu C. (2005). Effets d'étirements statiques sur la production de force des fléchisseurs et extenseurs du genou : incidence de l'étirement initial des ischiojambiers. Paper presented at the 11ième Congrès International de l'ACAPS, Paris.
- Proske U and Morgan DL. Do cross-bridges contribute to the tension during stretch of passive muscle? *J Muscle Res Cell Motil.* 1999 Aug;20(5-6):433-42.
- Shrier I. (2004). Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clin J Sport Med*, 14(5), 267-273.
- Wiemann K., Klee A., Stratmann M., filamentäre Quellen der Muskel-Ruhe-spannung ... vor Höchstleistungen. *de Leistungssport*, 4, 2000, 5-9,n
- Wilson GJ, Murphy AJ, Pryor JF. Mmsculo-tendinous stiffness: its relationship to eccentric, isometric, and concentric performance. *J. Apply. Physiol.*, 1994, 76: 2714-2719
- Yamaguchi Y., Ishii K. Effects of static stretching for 30 seconds and dynamic stretching on leg extension power. *J. Strength Cond. Res.* 2005; 19(3): 677-683.

## La Décriminalisation Du Dopages Sportif En Droits Compare

**Mr / Belmekhfi bouamama**

**Mots Clé :** dopage, produits dopants, sanctionner, criminalisation, sport

Le dopage est une forme de "toxicomanie" auquel certains sportifs recourent la plupart du temps. Si sa finalité diffère de celle du toxicomane au sens classique du terme, son usage n'en demeure pas moins préjudiciable à la santé publique d'une part, et à l'éthique sportive d'autre part. Étant donné l'ampleur du phénomène de l'utilisation des substances et de dopage lors des compétitions qui est considérée comme agression sur l'éthique sportive car ils conduisent à la falsification des résultats, qui ne correspond pas aux capacités réelles de l'athlète, la plupart des pays du monde sont engagés pour lutter contre ce fléau dangereux par un contrôle rigoureux et de criminaliser cet acte, par une législation juridique qui fait de lui une infraction pénale passible d'emprisonnement à l'exemple de la France et la Belgique.

المنشطات هي شكل من أشكال " الإدمان " التي يلجأ بعض الرياضيين إلى استخدامها لرفع قدراتهم، حيث أن الغرض منها يختلف عن ذلك من المدمن بالمعنى التقليدي للمصطلح، واستخدامها مع ذلك ضار على الصحة العامة من ناحية، والأخلاق الرياضية من جهة أخرى. ونظرا لاتساع ظاهرة استعمال المواد والمنشطات الرياضية عند الرياضيين أثناء المسابقات وما تشكله من عدوان على الأخلاق الرياضية لأنها تؤدي إلى تزيف النتائج بما لا يتطابق والقدرات الحقيقية للرياضي ، فإن معظم دول العالم تصدت لمحاربة هذه الآفة الخطيرة والعمل على مكافحتها وتجريمها ، فأصدرت تشريعات قانونية جرمت هذا السلوك وجعلت منه جريمة جزائية معاقبا عليها بالحبس كما هو المثال بفرنسا وبلجيكا.

**الكلمات الأساسية:** التجريم، المنشطات، المواد المنشطة، الرياضة، العقوبات.

## Introduction

L'histoire note que toutes les nations et civilisations ont accordé aux jeux sportifs un grand intérêt. Cette importance prend de plus en plus de l'ampleur, vu le rôle prépondérant du sport dans la médiatisation, aussi bien sur le plan local que mondial. Des budgets importants sont consacrés au sport, c'est devenu même une importante ressource du revenu national, une source de fierté et de renommée dans le monde.

Le développement du sport a été accompagné de l'apparition de fédérations mondiales. Celles-ci ont pour but d'organiser les différents types de compétitions, sans distinction de race, de couleur ou de religion. L'esprit sportif ne reconnaît aucune ségrégation ou racisme.

En raison de l'importance du sport, ses avantages matériels et moraux, un phénomène nouveau a émergé, allant à l'encontre de l'éthique sportive : il s'agit, en effet d'utilisation des produits dopants de la part de certains athlètes. Il est question d'une nouvelle sorte de fraude et de tromperie pour gagner trophées de manière à immoral et illégale. Cette pratique a conduit à l'intervention du législateur afin de sanctionner l'usage de stéroïdes mondialement interdits. Il faut mentionner dans ce cadre que la Belgique et la France figurent parmi les premiers pays à avoir interdit l'utilisation du dopage sportif.

En résultat de la propagation de l'utilisation des stéroïdes et produits dopants, le législateur français a promulgué la loi n° 432/89, sanctionnant tout recours à ces produits au cours des compétitions sportives, des concours sportifs, locaux et internationaux<sup>(العابدي، 2012، ص 110)</sup>.

## Première partie : le phénomène du dopage

### 1- Le dopage à travers l'histoire :

Le sport Convention contre le dopage vient des Pays-Bas, un vieux terme s'est ensuite propagé et est devenu connu sous le nom de Doop ou le dopage et était

L'origine du terme « dopage » provient des Pays-Bas, il s'agit d'un ancien terme qui s'est propagé et est devenu connu sous le vocable « doop » ou « doping » pour désigner les stéroïdes. Les premiers produits dopants se composaient d'une substance narcotique mélangée avec des matières de tabac, préparée d'une certaine manière comme le faisaient les gitans dans le passé.

Les anciens chinois ont aussi connu le dopage. Il y a dix siècles, les voyageurs chinois mâchaient une plante nommée « Ephédra » : il s'agit d'un fortifiant tonique. Cette plante et ses dérivés permettent de parcourir de longues distances à pied sans perdre de son activité et vigilance.

Quant aux amérindiens, ils ont connu la plante de coca, un arbrisseau poussant sur les pentes des montagnes en Amérique Latine. C'est de cette

plante qu'on a extrait la cocaïne. On mâchait la plante de coca lors des grandes traversées afin de minimiser l'effet de la fatigue ou la douleur.

D'autre part, l'utilisation des plantes revigorantes s'est vue propagée chez les arabes, plus particulièrement la plante appelée « Quichua » et la « Cathine », procurant au consommateur davantage de vivacité.

Lors des première et seconde guerres mondiales, la consommation des stéroïdes a considérablement augmenté. Ceci s'explique par une volonté d'aider les soldats à surpasser la fatigue et le sommeil lors des batailles (Lafarge, 1979)

Aux débuts des années 80, le dopage se pratiquait de plus en plus. Le scandale provoqué par l'athlète Ben Johnson, aux olympiades de Seoul en 1988, en est un exemple éloquent : suite à la course des 100 mètres, que Johnson avait gagnée en un temps record, l'analyse médicale a prouvé qu'on lui a administré de la stanazol, une substance dopante interdite. Johnson se retrouvait alors dépossédé de son titre de champion avec une interdiction à vie de toute

participation dans des compétitions sportives (fonta, son , page 25) . On mentionne, dans le même sillage, le cas de la légende footballistique, Diego Armando Maradona, a aussi été surpris en consommant de la cocaïne. Plusieurs cas de dopage ont été enregistrés, à l'image de la championne tunisienne de la natation, Senda Gharbi, lors du cinquième tournoi des jeux panafricains en 1991.

Nous ne pouvons oublier l'arrestation par la fédération internationale de l'athlétisme amateur de trois athlètes allemandes suite aux examens positifs de dopage. Par ailleurs, en Égypte, on a enregistré l'utilisation de produits dopants par certains haltérophiles égyptiens lors du championnat arabo africain en 1993. En 1994, la fédération internationale de l'haltérophilie a promulgué une décision interdisant la Russie et la Pologne de la participation au championnat du monde à Melbourne en 1994 (fonta, son , page 32). De plus, la fédération italienne du basketball a émis une décision de suspension de certains joueurs ayant pris des stéroïdes.

## 2- Caractéristiques contemporaines du phénomène du dopage :

Vu le rythme accéléré de la vie contemporaine, nous constatons que la fatigue est devenue un fait fréquent dans la vie des individus. De ce fait, l'homme, cherchant l'excellence et la perfection, doit compenser ces moments d'inactivité : rien de mieux qu'un produit dopant pour booster sa vivacité. TichieColder souligne dans son livre « L'homme contemporain » que l'homme d'aujourd'hui « est toujours muni d'un comprimé calmant, et un autre dopant ».

Le phénomène de la consommation des stéroïdes s'est généralisé dans tout le monde. Il n'est plus question de croire à un « dopage réduit » réservé au domaine sportif : plusieurs couches de la société moderne font appel à ces

substances. Ce qui facilite la propagation de ces produits c'est leur commercialisation non contrôlée : certains pharmaciens et médecins font l'objet de pression pour qu'ils acceptent d'administrer ces médicaments sans aucun contrôle. Certains vendeurs aux pharmacies les vendent sans ordonnance médicale.

Dans un commentaire sur la loi de 1965, le conseiller français Doll précise que « les sportifs, les hommes en particulier, souffrent de cette dangereuse envie de réaliser des exploits dans les

compétitions sportives, la tentation de la gloire et la célébrité contrefaite et déshonorable : à la fin ils se trouveront accros sous l'emprise des produits dopants » (christophe, 2001, page 27)

En réalité, le phénomène du dopage, au cours des compétitions et championnats internationaux, n'est pas uniquement réservé aux sportifs: leur entourage immédiat, entraîneurs et superviseurs, les incitent à de telles pratiques. (pouble, 1989, page37)

### **Deuxième partie : criminalisation de la prise des stéroïdes**

L'ancienne loi française du 01/06/1965 sanctionne du dopage ou l'utilisation des stéroïdes ainsi que toute sorte de participation à ce crime qualifié de privé. La nouvelle loi promulguée le 28/06/1989 a apporté un amendement fondamental : il s'agit des sanctions disciplinaires infligées par les fédérations concernées au sportifs dopeurs. De ce fait, la nouvelle loi ne sanctionne pas uniquement l'utilisation des stéroïdes ; on considère alors le sportif comme étant « une victime active », induite indirectement en erreur par son superviseur.

A ce sujet, la loi belge du 12/04/1965 est plus claire, elle souligne deux cas de figures :

- La consommation des produits dopants
- La recèle des produits dopants.

Un autre article sera ajouté, relatif à la participation, l'incitation et l'assistance au dopage. Ces actes seront considérés comme étant des crimes privés.

De plus, les législateurs français et belge condamnent tout sportif refusant de se soumettre aux tests et contrôles médicaux établis à cet effet. La sanction pourrait toucher l'entraîneur et l'assistant médical s'ils s'opposent à l'effectuation du test.

La sanction englobe également ceux qui participent au dopage des animaux, notamment les chevaux et chameaux de course et d'expositions.

#### 1- Le délit de l'utilisation des stéroïdes et produits dopants

A la lumière de ce que nous avons avancé, nous étudierons, sous cet intitulé, les crimes et délits commis par les sportifs. Il s'agit, en effet, de trois cas de figures :

- a- L'utilisation des produits dopants lors de la participation aux compétitions sportives.

- b- La recèle, par le sportif, des produits dopants.
- c- L'insoumission aux tests, le refus de la prise d'échantillon (pouble, 1989, page42).
- a- **L'utilisation des produits dopants** Le droit français a interdit toute utilisation volontaire, lors des compétitions sportives, des produits précités sur la liste prédéfinie de l'administration générale, si cela engendre une augmentation artificielle et passagère des capacités physiques, ce qui nuit à la santé du sportif. (article 01 de la loi française de 1965)

Quand au législateur belge, il sanctionne dans l'article 01, alinéa 1 l'utilisation des produits boostant artificiellement les capacités du sportif participant, ou s'apprêtant à participer, à une compétition sportive si cette consommation nuirait à son organisme physique ou mental.

La nouvelle loi française du 28/06/1989 punit toute personne utilisant, lors de sa participation à une compétition ou une manifestation sportive organisée par une fédération, des produits pouvant modifier artificiellement ses capacités ; les produits aidant à dissimuler la prise des stéroïdes.

De ce fait, le délit sportif suppose deux éléments, l'un matériel, l'autre moral. A cela s'ajoute un élément supposé : la qualité de l'auteur de l'infraction en tant que sportif participant à une compétition sportive. Nous étudierons les trois éléments sus mentionnés comme suit :

**- Premièrement : l'élément supposé**

L'élément supposé du délit sportif regroupe trois composantes :

- 1- La qualité de l'auteur du délit
- 2- Le sens de la compétition sportive
- 3- Le sens du produit dopant

\* La qualité de l'auteur du délit :

Ce vocable regroupe tout sportif pratiquant une activité ou un jeu sportif, individuel ou collectif, qu'il soit de sexe masculin ou féminin, au niveau local ou international

(كبيش، 1991، صفحة 35) .

\* Le sens de la compétition sportive :

Le mot « compétition » sous-entend une ambition, une concurrence pour la victoire. C'est aussi une rencontre où il est permis à plusieurs individus de rivaliser. Une compétition trouve son sens lors qu'un sportif tente de la gagner en dépassant ses adversaires, ceci afin de décrocher le titre. Ce dernier signifie un bénéfice aussi matériel que moral, pour le sportif et sa communauté. De ce fait, l'état de santé du sportif qui s'implique afin de gagner un trophée doit être protégé : aussi bien dans les jeux individuels, tels que l'athlétisme, que les jeux collectifs comme le football, le handball...etc. (lassalle, 1989,page49)

Le texte criminalise les sportifs nationaux et étrangers faisant preuve de consommation des stéroïdes dans les compétitions sportives.

La loi belge assimile le cas de prise des stéroïdes lors des compétitions au cas de prise lors des préparations : le dopage est criminalisé dans les deux cas. En outre, les textes de la nouvelle loi française de 1989 s'appliquent sur tous les jeux et compétitions sportives tels que le cyclisme, la boxe, l'aviron, la natation, le patinage, le judo, le football, l'athlétisme...etc.

**\* le sens du produit dopant :**

La désignation précise des produits dopants, interdits par la loi, est caractérisée d'une certaine difficulté : l'avancée scientifique et technologique emboîte le pas au législateur afin de répertorier toutes les substances dopantes. De ce fait, le législateur a laissé l'estimation de la question des produits dopants aux tribunaux. Ces derniers peuvent décider de l'inclusion, ou non, d'un produit donné dans la liste des produits dopants connus et répertoriés.

Le café et le vin sont exclus de cette liste, sachant que l'excès de consommation de ces deux produits est extrêmement dangereux. (رياض، 1998، صفحة69)

La nouvelle loi française de 1989 stipule dans l'article 01 l'interdiction de la prise de toute substance pouvant modifier artificiellement les capacités du sportif, ou contribuant à la dissimulation du dopage effectif, que ces produits seront désignés par une décision ministérielle. En réalité, ce texte écarte toute possibilité de débat sur l'effet provoqué par la matière dopante. De plus, le texte prend en considération la question de développement continue du dopage.

D'autre part, cette loi considère comme interdites les matières ayant la propriété de pouvoir masquer la prise du dopage. A ce titre, nous pouvons citer les diurétiques qui peuvent dissimuler les traces des stéroïdes (lassalle, 1989,page53).

Afin d'appliquer le principe de la réaction sociale, attesté dans la nouvelle loi, il va falloir prédéfinir les matières dopantes dans un arrêté ministériel. Celui-ci facilitera l'application de la sanction par la fédération concernée selon une liste précise.

**Deuxièmement : l'élément matériel**

L'élément matériel se compose de l'acte, la conséquence ou le résultat, et le rapport de causalité entre l'acte et la conséquence.

Le délit sportif peut être défini comme « délit positif » : car il suppose un comportement positif qui consiste en un acte légalement interdit et sanctionné. Le sportif participant à une compétition fait recours à une matière dopante ou une substance cachant celle-ci. Il s'agit donc d'un crime temporaire du fait de son effet immédiat, un délit simple supposant uniquement de commettre l'acte en soi pour juger disponibles les composantes du délit et l'attestation de la responsabilité.

Afin de sanctionner ce délit, il suffit uniquement de prouver une éventualité de nuisance à la santé du sportif : une simple menace ou un danger potentiel pour la santé du sportif justifie la sanction (72 صفحة، 1991، كبيش) .

Le législateur ignore le moyen par lequel le sportif se fait doper : voie orale, injection, radiation ou hypnotisation, tous ces moyens se valent.

La matière dopante doit provoquer un accroissement factice dans les capacités physiques du sportif de façon à ce qu'elle nuit à sa santé. La protection de l'organisme physique et mental est donc la première préoccupation du législateur en sanctionnant la prise des stéroïdes dans les compétitions et manifestations sportives. La concurrence doit se faire en se servant de ses qualités et conditions normales.

Dans ce sens, le juge pourra demander une expertise de médecin spécialiste, s'il se trouve que cette matière est dopante, le sportif pourra être sanctionné. (ozdirekcan, son,page68) La justice française encourage la

sanction même si la quantité consommée s'avère insignifiante. La prudence totale est demandée, toutefois, au spécialiste expert lors de l'analyse des substances se trouvant dans les entrailles du sportif.

### **Troisièmement : l'élément moral (l'intention criminelle)**

Il s'agit de la volonté de l'individu de commettre le délit en sachant la disponibilité de ses éléments légaux, selon l'article 254 du droit pénal algérien.

La prise des stéroïdes de la part du sportif est un délit volontaire. L'intention est donc exigée pour qu'on juge l'acte en tant que tel : la consommation consciente du stéroïde dans le but accroître ses capacités physiques afin de remporter un titre.

L'intention criminelle n'a pas lieu si le sportif consomme le produit dopant à son insu (mélangé dans un verre de jus par exemple). Le sportif bénéficie également du non lieu si le produit en question a été administré sur ordonnance (عبد الله، بدون، صفحة169).

Par conséquent, la simple prise d'un produit dopant lors de la participation dans les compétitions sportives dans l'objectif d'accroître artificiellement les capacités physiques du sportif est jugée comme « intention volontaire de dopage ». le sportif est donc susceptible à la sanction.

Les participants au délit de dopage feront l'objet de la même sanction : ceux qui incitent, encouragent ou aident selon les règles de la participation principale ou accessoire. Le sportif est médicalement examiné en prenant des échantillons de son corps par des médecins spécialistes agréés près le ministère de la santé. Tous les moyens légaux peuvent être utilisés pour la constatation du crime, notamment les preuves relatives au délit de la conduite en état d'ébriété. Des échantillons de l'urine sont pris et analysés afin de reconnaître la matière dopante. (العابدي، 2012، صفحة79).

Il faut signaler que les sanctions, affligées aux sportifs dopeurs lors des compétitions sportives, prennent les formes suivantes dans la loi française:

- des peines principales : l'emprisonnement de six mois à un an et une amende de 500 à 5000 francs, ou l'une de ces deux peines pour ceux qui consomment, incitent ou encouragent à la

consommation des stéroïdes. Les sportifs refusant de se soumettre aux tests médicaux peuvent aussi faire l'objet de cette peine.

- des peines accessoires : interdiction de la participation à toute compétition de trois à cinq ans. La sanction peut aller jusqu'à la suspension à vie de la participation aux compétitions, plus particulièrement pour les récidivistes. Le jugement sera publié, entièrement ou partiellement, dans les journaux, puis diffusé à toutes les fédérations et comités locaux et internationaux. (كبيش، 1991، صفحة 89)

En voilà les éléments constitutifs du délit du sportif utilisant les stéroïdes et les produits dopants lors des compétitions sportives locales et internationales. Nous souhaitons que le législateur algérien consacre un texte relatif à ce délit, à l'image des législateurs français et belge, considérés comme pionniers dans ce domaine.

#### **a- La recèle, par le sportif, des produits dopants :**

En observant les différentes législations, nous constatons une certaine disparité dans la criminalisation de l'acte de recèle des produits dopants. La plupart de ces lois ne le sanctionnent pas, à l'image des deux lois françaises de 1965 et 1989. Le législateur belge, quant à lui, criminalise dans la loi de 1965, la recèle, par le sportif, des stéroïdes. La loi belge la considère comme crime en soi, sans prendre en considération la nature du produit dopant. L'objectif du législateur belge serait de contrecarrer toute tentative encourageant le sportif à se faire doper<sup>17</sup>. (ozdirekcan, son, page71)

Les éléments de ce délit sont :

L'élément supposé – l'élément matériel – l'élément moral.

#### **Premièrement : l'élément supposé**

Cet élément exige la qualité de sportif chez l'auteur du délit, de sexe masculin ou féminin, citoyen ou étranger, participant à une compétition sportive, à l'intérieur ou à l'extérieur du pays.

Nous avons précédemment expliqué cet élément, on ajoute ici que les textes de la loi sont applicables à tous sportifs dépassant l'âge de dix-huit ans.

En outre, la compétition sportive doit être reconnue, qu'elle soit officielle ou non. La recèle doit englober les substances et produits dopants définis dans un décret royal après la consultation du comité belge de la lutte contre le dopage.

#### **Deuxièmement : l'élément matériel**

Cet élément consiste en la simple recèle des produits dopants, par le sportif, ou de toute substance pouvant accroître artificiellement les capacités physique ou mentales, comme nous l'avons précédemment démontré.

La recèle est appréhendée ici dans son sens large : la recèle peut avoir lieu dans la demeure du sportif, dans les vestiaires, son sac ou ses vêtements et objets personnels. (كبيش، 1991، ص67)

**Troisièmement : l'élément moral (l'intention criminelle)**

Le dopage est une infraction volontaire. L'intention criminelle se constitue de l'élément de la connaissance de la nature du produit dopant ; de l'élément de volonté, de détenir le produit dopant en conscience, avec une volonté libre et sans contrainte. (كبيش، 1991، صفحة69).

Ce délit nécessite, outre l'intention criminelle, une intention particulière : il s'agit de vouloir utiliser le produit dopant lors d'une compétition sportive. Si cette intention ne se vérifie pas, le crime n'a pas lieu. Comme si un sportif s'est approprié des stéroïdes mais il avait l'intention de s'en défaire. D'autre part, le sportif bénéficie du non lieu s'il ne savait pas la nature dopante du produit qu'il détenait. C'était d'ailleurs l'avis de la cour de cassation belge : un jugement d'appel, inculquant un athlète au nom de l'article 07/1 de la loi belge, a été cassé. La cour a jugé inadmissible de justifier le jugement inculquant l'athlète de commettre le délit de la recèle des produits dopants sans lui permettre de jouir du droit de défense. D'autant plus, l'inculpé a prouvé qu'il ignorait totalement la nature des produits qu'on lui a administrés, que les substances qu'il possédait étaient interdites. (ERVYN)

Le jugement de la cour de cassation s'est limité uniquement à préciser qu'il n'y pas lieu de chercher si la matière indiquée figurait sur la liste des substances interdites, que celles-ci a été énumérées à titre explicatif, que l'ignorance du sportif des méfaits de cette substance rend le jugement d'inculpation « abusif ».

**C - L'insoumission aux tests, le refus de la prise d'échantillon.**

Cette infraction est sanctionnée dans l'ancienne et nouvelle loi française de 1965 et 1989. La peine, selon l'article 02/01 est l'emprisonnement d'un mois à un an et une amende de 500 à 5000 francs français, ou l'une de ces deux peines pour ceux qui refusent ou s'opposent au test. L'article 04 de la loi belge en 1965 sanctionne le sportif ou son superviseur médical refusant de se soumettre au test ou à la prise des échantillons. En outre, la loi belge sanctionne le sportif, l'entraîneur ou le superviseur médical refusant de se soumettre à l'inspection<sup>21</sup>.

La criminalisation de ces actes est tout à fait logique, car la constatation des infractions de dopage se base essentiellement sur les analyses biologiques et chimiques. De ce fait, la peine pourrait aller de l'amende à l'emprisonnement, ou l'une de ces deux peines. La nouvelle loi française de 1989 a ajouté une nouvelle sanction concernant le sportif qui s'oppose, ou tente de s'opposer au contrôle. Or, le législateur français, contrairement au belge, interdit de fouiller dans les vêtements ou les affaires du sportif ou son superviseur<sup>22</sup>.

L'infraction de l'insoumission au test se base sur trois éléments constitutifs : L'élément supposé – l'élément matériel – l'élément moral.

**Premièrement : l'élément supposé**

Cet élément exige la qualité du sportif, de sexe masculin ou féminin, citoyen ou étranger, mineur ou majeur, que l'acte ait eu lieu lors de la participation dans une compétition sportive comme nous l'avions précédemment expliqué.

**Deuxièmement : l'élément matériel**

Il s'agit de l'acte criminel du sportif en refusant de se soumettre au contrôle, au test ou à la prise d'échantillons. C'est en effet une infraction négative, ayant lieu en s'abstenant de se soumettre à la loi. Car c'est au nom de la loi que le sportif va subir le test<sup>23</sup>.

**Troisièmement : l'élément moral (l'intention criminelle)**

Cette infraction est volontaire, elle ne peut pas avoir lieu suite à une erreur ou une négligence. L'intention criminelle, avec ses deux éléments, la connaissance et la volonté, doivent être disponibles.

Le sportif, ou son superviseur médical, devrait connaître qu'il ne va pas se soumettre au test ou au contrôle nécessaire, imposée par la loi afin de constater l'infraction de dopage. En outre, la volonté du sportif récalcitrant doit s'orienter vers cette insoumission sans contrainte aucune.

**Conclusion :**

L'objectif de cette étude fut de centrer les attentions sur un phénomène socio sportif extrêmement dangereux : la prise des stéroïdes et des produits dopants qui s'est propagé de manière époustouflante, le développement des études pharmaceutiques aidant, lors de la fin du 20<sup>ème</sup> siècle.

Ce phénomène, ayant pour première source le monde occidental, a été sévèrement combattu par ces mêmes états, en sanctionnant les fauteurs par l'emprisonnement et l'amende, ou de la radiation temporaire, ou à vie, de la participation aux championnats et tournois sportifs locaux et internationaux. C'est en effet un moyen subtil de protéger les sportifs des déviations, de la rage de vaincre en faisant recours à des moyens déshonorables.

L'étude a été centrée sur deux modèles, la loi française et la loi belge, compte tenu de leurs avancées en matière de lutte contre le dopage.

**Bibliographie**

- christophe, b. (2001, son son). la répression du dopage en france . *thèse doctorat en droit , universite de lille ll* , p. 27.
- ERVYN, G. (s.d.). *ASPECTS DE DROIT P2NAL ET DISCIPLINAIRE dans le sport*.
- fonta, f. (son, son son). le dopage , un phénomène balisé ou banalisé. *thèse en doctorat* , p. 25.
- lassalle, j. y. (1989). *le nouvelle législation en matière de dopage sportif*. paris: jcp.
- ozdirekcan, b. (son). *la répression du dopage dans le sport*. paris: édition nordiale.

- p, l. i. (1979). *le dopage des sportifs* . cujas: travaux de l'institut de science criminelle de poitiers. Ed . cujas.
- poble, l. (1989). le régime juridique de la prévention et de la répression du dopage dans la sport. *thèse doctorat* , la loi n 89-432.
- العابدي بن ي. (2012). المنشطات الرياضية بين الاباحة والاجرام ، الطبعة الاولى .مصر :دار الكتب القانونية.
- الله س .ح) .بدون .(شرح قانون الاصول المحاكمات الجزائية .الموصل العراق : دار ابن أثير للطباعة والنشر .
- رياض أ، (1998). المنشطات والرياضة وأنواعها - أخطارها - الرقابة عليها .مصر : دار الفكر العربي.
- كبش م، (1991). المسؤولية الجنائية عن استعمال المنشطات في المسابقات الرياضية .مصر :دار الفكر العربي.