

العدد 30

مجلة العلوم الرياضية و المرتبطة

العدد الثلاثون يناير/ يونيو - 2021

## المجلة العلمية

مجلة علمية متخصصة لبحوث ودراسات التربية البدنية والمرتبطة

تصدرها دورياً كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة طرابلس

### رئيس التحرير

د. محمد علي عبدالرحيم

### مدير التحرير

د. الحبيب أبوالقاسم عاشور

### هيئة التحرير

د. فدوى كامل فرحات

د. هالة مسعود الباروني

د. فتحي يوسف طالب الله

م. محمد رجب الهادي السيد

م. عادل علي الصويبي

### الهيئة الاستشارية

د. خميس محمد دربي

د. فتحي الهادي سليمان

د. محمد سالم العجيلي

د. ليلى عبدالقادر ابوشيكة

### المراجعة اللغوية والترجمة

د. عبد السلام عبد الله حسين اللغة العربية

د. وداد الطاهر الغداسي اللغة الإنجليزية

## بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة عميد الكلية ورئيس تحرير المجلة العلمية العدد 30 لسنة 2021

مما لا شك فيه... ان مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تعتبر من أقدم المجلات العلمية والرائدة في حقل العلوم الرياضية والمرتبطة بليبيا. وعلى... الرغم من التطور الهائل لتكنولوجيا المعلومات في اصدار المجلات والكتب العلمية إلا ان المطبوعات الورقية لازالت تشكل "حجر الأساس" الذي يعتمد عليه في الانتاج العلمي من بحوث ومؤلفات فهي تشكل المرجع الاساسي. علاوة... على ذلك فقد شهدت تحولات وتطورات كبيرة على مستوى معايير الجودة وتقييم الاداء وأدخلت العديد من الإجراءات التحكيمية خدمة للعلم والمعرفة. ناهيك... عن الثقة التي يحظى بها باحثونا، كونهم المصدر المعلوماتي المهم للنشر والإنتاج العلمي لأبحاثهم التخصصية والمتعددة، فضلاً عن قدرتهم على استيعاب المعلومات الحديثة ومواكبتهم للتطور بكل المجالات البحثية المرتبطة والمختلفة بالمجال الرياضي. من... هنا حددت هيئة تحرير المجلة في أهدافها ورؤيتها المستقبلية "الاصالة والحداثة والتطوير والتنمية المستدامة" المنبثقة من فلسفة الكلية وإستراتيجية الجامعة في المجال البحثي والمعرفي. ذلك... من اجل الوصول الى الريادة على مستوى المجلات العلمية المحكمة محليا والتطلع الى الافضل على الصعيد الاقليمي والعربي والدولي. الامر... الذي دفع عمادة الكلية الحفاظ على توقيت صدور اعداد المجلة العلمية وجودة بحوثها وإصدارتها بنوعيتها (الورقية والالكترونية) معاً. كما... تؤكد هيئة تحرير المجلة العلمية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بان الانتاج العلمي ينبغي ان يستمر يحمل في طياته اسهامات وتألق علمي والذي بدون شك سيثري كل المكتبات العلمية والمواقع الالكترونية عامة ولجميع اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة ان كانت بليبيا او بالوطن العربي.... وهذا اصدار جديد للعدد (ثلاثون)

يناير – يونيو 2021

الله ولي التوفيق

أ.د. محمد علي عبد الرحيم

عميد الكلية ورئيس تحرير المجلة العلمية

2021/06/30

شروط النشر بالمجلة العلمية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
أولاً: متطلبات البحث المقدم للنشر:

- أن تتضمن البحوث اضافة علمية جديدة او مبتكرة في مجال التخصص للعلوم الرياضية أو العلوم المرتبطة بشرط :-
  - ان لا يكون البحث قد نشر مسبقا
  - ان لا يكون البحث قد تم تقويمه أو نشره في مجلة أخرى
- تكتب البحوث باللغة العربية أو الانجليزية ويرفق معها ملخص بما لا يتجاوز (250) كلمة
- البحوث المكتوبة باللغة الانجليزية يرفق معها ملخص باللغة العربية على أن يشتمل الصفحة على عنوان البحث وجزء من المقدمة وهدف البحث وأهم أجزائه وطريقة اختياره لأفراد العينة وبعض قياسات وأدوات البحث وأهم النتائج والتوصيات.
- ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة ، ولا يزيد عدد السطور بالصفحة الواحدة من (20-24) سطرا ، وحجم خط العناوين (12) وباقي المقاطع بحجم (12) Arabic simplified
- تترك مسافة 4 سنتيمتر من اعلى الصفحة و3 سنتيمتر من أسفل الصفحة و2.5 سنتيمتر من كلا الجانبين
- أن تشتمل محتويات البحث على (المقدمة ،مشكلة البحث ،الاهداف ،الفروض ،عرض الدراسات السابقة ،اجراءات البحث ،نتائج البحث ،الاستنتاجات ،توصيات البحث ،المراجع)
- تسلم البحوث الى مكتب المجلة العلمية من نسختين ورقية على A4 بالإضافة الى نسخة إلكترونية على قرص مضغوط (CD)
- تحال الابحاث الى لجنة تقويم البحوث العلمية المكونة من قبل اساتذة متخصصين كلا في مجال تخصصه
- الباحث ملزم بإجراء التعديلات الواردة من قبل لجنة التقويم إن وجدت وتحمل التعديلات على CD اخر
- الباحث له الحق في مراجعة هيئة تحرير المجلة في حال عدم اقتناعه ببعض التعديلات الواردة في التقويم
- البحث غير المعدل يستبعد من عدد المجلة ،وإذا تتطلب الامر يتم عرضه على اللجنة الاستشارية بالمجلة وفي حالة عدم قبوله يستبعد من النشر أما في حالة عدم قبوله على الباحث الالتزام بالتعديلات المطلوبة ويتم اضافته بالعدد العالي
- عند قبول البحث للنشر بالتعديلات يجب ألا تتجاوز مدة استكمال التعديلات من طرف الباحث (10) أيام

ثانياً : لجنة التحكيم:

- تقوم هيئة التحرير بإجراء تقييم مبدئي للبحوث المقدمة قبل احالتها الى المحكمين من ذوي الخبرة البحثية والمكانة العلمية الميزة ،وفي المجال المقدم فيه البحث ،وتتم الاستعانة بالقائمة المعتمدة من الجامعات الليبية.
- يخضر الباحث بنتيجة التحكيم خلال أسبوع من وصول النتيجة لمدير التحرير ،مع احتفاظ هيئة التحرير بنسخة الاصدار الأولية.

ثالثاً : حقوق المجلة :-

- لهيئة التحرير الحق الفحص الاولي للبحث وتقرير أهليه للتحكيم.
- يجوز لمدير التحرير إفادة الباحث ببحثه غير مقبول للنشر وفق رأي المحكمين عند طلبه دون ذكر أسماء المحكمين.
- يعد البحث في حكم المسحوب إذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات المطلوبة على البحث لمدة تزيد عن اسبوعين من تاريخ تسله الرد من مدير المجلة ،ما لم يكن هناك عذرا قهريا تقدره هيئة التحرير.
- لهيئة التحرير حق نشر البحث ورقيا كان أو الكترونيا.
- إذا ثبت لهيئة التحرير قيام الباحث بنشر بحثه مرة أخرى ، يحق لهيئة التحرير حرمانه من النشر مستقبلا ، كما تحظر الجهة التي يعمل بها.
- البحوث المنشورة بالمجلة لا تعبر إلا عن رأي صاحبها ويتحمل المسؤولية إذا كان البحث منشور بجهة أخرى.
- إذا لم يلتزم البحث بإجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين ،أو قام بسحب البحث قبل نشره ،يتحمل تكلفة التحكيم والبريد وغيرها من النفقات التي تحملتها هيئة التحرير بالمجلة.

المستلزمات :

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

## فهرس المحتويات

ت	الفهرس	الصفحة	البلد
1	تأثير برنامج تدريبي وقائي باستخدام الأجل المطاطية للوقاية من اصابات العضلات المدورة للكثف لدي ناشئ سباحة المياه المفتوحة د.محمد رجب سالم الفاندي	18-8	ليبيا
2	فاعلية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز التوافق الاجتماعي لطلاب كلية التربية البدنية مصراثة د.فوزي مفتاح محمد الكريك	29- 19	ليبيا
3	الكفايات المهنية لمشرفي التدريب الميداني من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس د. عبادة أبو بكر الطاهر / أ. نوال أحمد التلوع / أ. زينب علي بوضلاح	40 - 30	ليبيا
4	تقييم واقع برامج الرياضة المدرسية لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبوسليم أ / رضوان إبراهيم الأخضر / أ / محمد عبدالله الحاج / أ / حسان العاربي سعيد	48 - 41	ليبيا
5	دراسة تحليلية لبعض المعوقات المنزلية التي تواجه المصايين بالجلطة الدماغية (cv) بمدينة بسبها م. زيدان إبراهيم ساسي الزاهي / م. حسين علي شقرون / د. فتحي يوسف عبدالعزيز	59 - 49	ليبيا
6	اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) د.عفاف السنوسي العطوشي / د. منتصر ابوبكر المغربي / د. أساء محمد العاربي	70 - 60	ليبيا
7	الاجراء الضروري للبرنامج التدريبي خلال مراحل العمل لدي مدربي كرة القدم بأندية الدوري الممتاز ا. ضياء الدين المرتضي / د. إسمايل علي إسمايل	77 - 71	السودان
8	الوعي الغذائي وعلاقته بمستوى الإنجاز لدي لاعبي لرياضة الجودو د. كريمة محمد الكوربو / د. نادية مفتاح الحوات / د. زينب أبو صلاح	92 - 78	ليبيا
9	تمرينات الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي واثرها في خفض حدة الام الظهر لدى فئة السيدات ( 25-35 ) د. عفاف علي الطيب / د. سعدية صالح عبد الله	102 - 93	السودان
10	الإصابات الأكثر انتشارا لدي لاعبي رياضة الجباز لمدينة طرابلس د. فدوي كامل الصيد / د. نادية عبد الله المبسوط / د. فوزي المبروك الهواري	115-103	ليبيا
11	تأثير تدريبات تحمل مقننة على تحسين مستوى الاداء باستخدام اختبار ( sjft ) لدى لاعبي الجودو تحت 20سنة د. ابراهيم علي ابوعمود / د. انتصار عامر العزايي / د. وليد محمد شيبوب	127-116	ليبيا
12	بناء مقياس التردد النفسي للاعبي الرياضات الفردية والجماعية د/صبري إبراهيم عمران / د. هناء ميلاد ملاطم / د. عبادة ابوبكر الطاهر	137-128	ليبيا

## فهرس المحتويات

ت	الفهرس	الصفحة	البلد
13	دور النشاط المدرسي في تنمية روح التعاون لدى الطلاب في مرحلة التعليم الاساسي د. أحلام أبو بكر دندي	148-138	ليبيا
14	THE EFFECT OF STABILIZATION EXERCISES IN TREATMENT OF SPINAL INSTABILITY for middle ages د.أسامة ناجي الجهمي د. مفتاح علي عبد الرحمن د.أحلام علي زيدان د.حسام ميلاد بلحاج	158-149	ليبيا
15	إدارة الوقت لدى رؤساء أقسام النشاط بكليات جامعة صبراتة د- خالد المهدي الدحير د- مسعود عبد السلام السباعي د.فتحي المشهش يوسف	172-159	ليبيا
16	الدورات الرياضية المدرسية ودورها في السلم المجتمعي بالسودان دورة 2018م بجنوب دارفور أنموذجا أ. د عوض يس احمد محمود د. هويدا حيدر الشيخ محمود د. نيازي حمزه الطيب	179-173	السودان
17	أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني د. محمد كني صبره مرجان د. عبد العظيم جابر طمبه د. فرج محمد العتود	191-180	السودان

## تأثير برنامج تدريبي وقائي باستخدام الأحبال المطاطية للوقاية من إصابات العضلات المدورة للكتف لدي ناشئ سباحة المياه المفتوحة

د. محمد رجب سالم الفائدي

### 1. مقدمة ومشكلة البحث

تميزت السنوات الأخيرة من القرن العشرين بزيادة حجم الإنجازات الرياضية، الأمر الذي أدى إلى أن تكتسب الدراسات والأبحاث الخاصة بالوقاية من الإصابات أهميته خاصة، حيث تهدف هذه الدراسات إلى تقليل نسبة حدوث الإصابات للسباحين.

حيث أن مفصل الكتف من أكثر مفاصل الجسم حركة ويتم بمرونة فائقة ولا يحافظ على مرونته إلا إذا كانت وظيفته العضوية المركبة تعمل بانتظام ، فإذا أصيب أي جزء تناقصت الحركة وبدأ الإحساس بالألم ، كما أن الكتف هو عبارة عن مجموعة من المفاصل مضغوطة بدقة تؤدي معاً وظيفة متزامنة غير أن تعقيد هذا التركيب بالإضافة إلى مدى الحركات يجعل مفصل الكتف أكثر عرضة للإصابة.

وأوضحت النتائج على أنه لا يوجد إجماع واضح على سبب (أسباب) آلام الكتف عند السباحين. حيث قُدمت اقتراحات مفادها أن آلام كتف السباح يمثل جزءاً من أعراض التهاب الأوتار في العضلات المدورة والتهاب الأوتار ذات الرأسين وعدم استقرار الكتف. (27 : 19-21)

يعد الوضع الطبيعي الصحيح لعظم لوح الكتف محملاً في وظيفة الأطراف العلوية، حيث أن خلل الحركة في الكتف هو عبارته عن وضع أو حركة غير طبيعية لحالة الكتف خلال الحركات الكتفية (33). وبسبب ضعف العضلات المثبتة للوح الكتف فإنه قد يحدث تضرر للعضلة الصدرية متمثلاً في قصر العضلة وقلة مرونتها، ويمكن أن يتطور اضطراب وتر العضلة ذات الرأسين العضدية بسبب عدم استقرار المفصل الحقباني العضدي، والذي ثبت أنه يسبب زيادة في نشاط الكفة المدورة والعضلة ذات الرأسين من أجل توفير استقرار أمامي للمفصل الحقباني العضدي. (26) (27)

ويشير براكر بيتر (Peter Brukner, 2012) أن إصابات مفصل الكتف تحتل المرتبة الثانية من حيث التكرار بعد إصابات مفصل الركبة في جميع المراحل السنوية للرياضيين ، والناشئين هم الأكثر عرضة لتكرار إصابات الكتف من البالغين، وتظهر ثلاث أنواع لإجهاد الكتف تشاهد بصورة متكررة في الرياضات التي يتطلب الأداء فيها حركة متكررة للذراع فوق الرأس. ويضيف عبد الباسط صديق (2013) إلى إصابات الكتف التي تحدث أثناء النشاط الرياضي قد تنتج من الاستعمال المفرط والمتكرر لفترة طويلة في أي نشاط يحتاج إلى الحركة المستمرة للذراع، ومن الممكن أن تضغط هذه الحركات على الأنسجة الرخوة والناعمة التي تحيط بالمفصل. (19 : 343) (6 : 219)

ويضيف كلا من شارون هوجر وويرنر هوجر (Werner Hoeger, Sharon Hoeger, 2014)، فيليب باج وتود ايلين بيكر (Page, Todd Ellenbecker, Phillip 2003)، أن الحبال المطاطية وسيلة فعالة لزيادة القوة العضلية وتحسين القدرات الوظيفية والمساعدة في إعادة التأهيل من الإصابة، حيث أصبحت الأحبال والأشرطة المطاطية من الأدوات السهلة التي تستخدم لأداء مجموعة متنوعة من التدريبات وللمجموعات عضلية مختلفة. (23) (25) (31 : 15) (28 : 253) وتتفق نتائج دراسة لارس اندرسون وآخرين (Lars L. Andersen et al 2010) (23) مع ميلت شويوري و راينولدي (G. Melchiorri & A. Rainoldi 2011) (25) ضرورة دمج تمارين الأحبال المطاطية مع تمارين الأثقال في التأهيل لما لها من فاعلية في تنمية القوة العضلية وتحسين الاستجابة العصبية العضلية، وسهولة أداء تمارين في محاور الحركة المختلفة لمفصل الكتف الذي يتسم بالمدى الواسع للحركة.

ويتفق كلا من لي براون (Lee Brown 2007)، انتيا بين (Antia Bean 2008) توماس بيشل وواين ويستكوت (Thomas Baechle, Wayen Westcott 2010)، براد شونفيلد (Brad Schoenfeld 2010)، أن الأحبال المطاطية تعد مثلي لزيادة القوة والمرونة، حيث إن استخدامها يسمح بإنشاء المقاومة في جميع الاتجاهات خلال المدى الكامل للحركة، ووجود الشد طوال التدريب يساعد على التوازن وإشراك المزيد من المجموعات العضلية. (24 : 3) (17 : 56) (30 : 34) (18 : 217)

والناشئين هم الأكثر عرضة لتكرار إصابات الكتف من البالغين ، وتظهر ثلاث أنواع لإجهاد الكتف تشاهد بصورة متكررة في الرياضات التي يتطلب الأداء فيها حركة متكررة للذراع فوق الرأس هي ( التمزقات العضلية الدقيقة – التهاب أوتار العضلات مع عدم ثبات المفصل – ارتخاء العضلات مع عدم ثبات المفصل ) لأن مفصل الكتف من أكثر المفاصل حركة عن غيره من مفاصل الجسم جميعاً لكنه يستمد حرية حركته على حساب ثباته وقوته لذا فهو أكثر المفاصل سهولة في الإصابة. (6 : 217)

ولذا تعد إصابة التهاب العضلات المدورة لمفصل الكتف واحدة من الإصابات الأكثر تكراراً بين الناشئين. لذا قام الباحث بمحاولة إجراء هذه الدراسة و تصميم برنامج وقائي لتجنب حدوث إصابات مفصل الكتف الذي قد يؤدي تكرار حدوثه إلى قطع المحفظة الليفية للمفصل و زيادة قوة أوتار العضلات حول المفصل و تمزق الطبقة الغضروفية للحفرة الغنابية للوح الكتف، وجميع هذه التغيرات التشريحية والفيسيولوجية تحتاج غالباً إلى الانقطاع عن التدريب.



## 2. أهمية البحث والحاجة إليه :

ترجع أهمية البحث الى بناء برنامج تدريبي وقائي للعضلات لمفصل الكتف من اصابة التهاب العضلات المدورة. وذلك بناء برنامج تدريبي وقائي بطريقة تختلف عن الدراسات السابقة التي تم إجرائها. ومن خلال ما سبق وفي ضوء إطلاع الباحث على الدراسات الأجنبية وجد أنه يجب استخدام الأحمال المطاطية مع ترمينات الأثقال لما لها من مميزات و إيجابيات في عملية التأهيل و الوقاية من الاصابات وتحسين القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف والمدى الحركي لمفصل الكتف والعضلات المدورة.

## 3. هدف البحث :

1-تحسن القوة للعضلات العاملة على مفصل الكتف.

2-تحسن المدى الحركي لمفصل الكتف.

## 4. فروض البحث :

لتحقيق أهداف البحث صاغ الباحث فروضه على النحو التالي:

1-يؤثر برنامج الترمينات الوقائية إيجابيا علي كل من:

2-القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف.

3-المدى الحركي لمفصل الكتف.

## 5. مصطلحات البحث :

## 1-العضلات المدورة للكتف: Rotator Cuff Muscles

هي مجموعة العضلات التي تنشأ في عظم لوح الكتف وتنغم في العضد وتقوم بالحفاظ على ثبات مفصل الكتف وتدويره في المستويات الحركية المختلفة (تعريف إجرائي).

## 2-التمرينات التأهيلية الوقائية: Rehabilitation exercises

هي وسيلة لتنشيط الجهاز الحركي للمصاب والمحافظة على كفاءة الأعضاء والوظائف الفسيولوجية وعدم التراجع في المستوى التي وصلت إليه وتختلف طبقا لحالة ودرجة الإصابة ويتم تطبيقها مع بداية استعادة القدرة الحركية وانتهاء الفترة الحادة للإصابة. (10: 339)

## 3-الأحبال المطاطية: Elastic band

هي أنابيب مطاطية مصنوعة من مادة الكاوتش المضغوط، ذات درجات مقاومة مختلفة، تستخدم في تدريبات القوة العضلية والتأهيل الرياضي، و ينتهي طرفها بمقبضين للتحكم بها. (تعريف إجرائي)

## 6. الدراسات المرتبطة:

## الدراسات المرتبطة العربية:

1-دراسة أحمد محمد عبد الجواد(2006)(2) وعنوانها " تأثير برنامج تأهيلي علي بعض الإصابات الشائعة لمفصل الكتف لممارسي رياضة التنس، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف علي تأثير برنامج تأهيلي علي بعض الإصابات الشائعة لمفصل الكتف لممارسي التنس الأرضي من خلال تقليل حدة الألم، تقوية المجموعات العضلية حول مفصل الكتف، استعادة المدى الحركي الكامل لمفصل الكتف. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي . 14 لاعب تنس مصابا بالألم متلازمة بانضغاط أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف أعمارهم(40-50). وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها في: استعادة المدى الكامل لمفصل الكتف متزامنا مع استعادة القوة العضلية. تخفيف حدة الألم للإصابة وذلك بتقوية العضلات الصدرية الكتفية فضلا عن العضلات الدوارة.

دراسة : عبد الباسط صديق عبد الجواد ( 2007 ) (6) وعنوانها فاعلية برنامج تأهيلي لإصابات عضلات الكتف الدوارة بمفصل الكتف للرياضيين. وهدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج تأهيل على اصابات العضلات المدورة ( الدرجة الأولى والثانية ) للرياضيين من خلال عودة الكفاءة الوظيفية الحركية للعضلات فوق الشوكة ، تحت الشوكة ، تحت اللوح . واستخدم الباحث المنهج التجريبي . واشتملت عينة البحث علي 6 لاعبين. وتوصلت نتائج الدراسة الى تحسن الكفاءة الوظيفية لعضلات الكفة الدوارة لعينة الدراسة التي تم تطبيق البرنامج عليها . تحسنت القوة والتحمل العضلي والمدى الحركي . اختفاء الألم نهائيا أثناء وبعد الممارسة الرياضية للرياضيين .

2- دراسة إسلام أحمد مصطفي عطية (2012)(3) وعنوانها تأثير التأهيل البدني المبكر في تحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل الكتف بعد التدخل الجراحي بالمنظار للرياضيين، وقد هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير البرنامج التأهيلي البدني المبكر علي: المدى الحركي لمفصل الكتف، القوة العضلية لمفصل الكتف، درجة الألم. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي. وقد اشتملت عينة البحث علي 10 لاعبين بالطريقة العمودية من بين اللاعبين المصابين بإصابة الخلع المتكرر لمفصل الكتف. وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها إلي أن التأهيل البدني المبكر ذا فاعلية في تحسين: الكفاءة الوظيفية لمفصل الكتف بعد التدخل الجراحي بالمنظار. المدى الحركي لمفصل الكتف. استعادة القوة العضلية للعضلات العاملة علي مفصل الكتف.

3-دراسة محمد فوزي قشقوش (2013)(14) وعنوانها تأثير برنامج تأهيلي مقترح لخلع مفصل الكتف لدي لاعبي الكاراتيه، وقد هدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تأهيلي مقترح لخلع مفصل الكتف لدي لاعبي الكاراتيه ومدى تأثير البرنامج المقترح علي كلا من: المدى الحركي لمفصل الكتف المصاب بخلع أمامي للمرة الأولى، القوة العضلية للعضلات العاملة علي مفصل الكتف المصاب بخلع أمامي للمرة الأولى. وقد اشتملت عينة البحث علي 4 لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمودية من لاعبي الكاراتيه المصابين بالخلع الأول لمفصل الكتف. وتمثلت أهم النتائج التي تم التوصل إليها في: أدي البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً علي متغير المدى الحركي لمفصل الكتف المصاب بخلع أمامي للمرة الأولى لصالح البعدي -أثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً علي متغير القوة العضلية للعضلات العاملة علي مفصل الكتف المصاب بخلع أمامي للمرة الأولى لصالح القياس البعدي.

#### الدراسات المرتبطة الأجنبية:

1-دراسة لارس اندرسون وآخرين (2010) (Lars L. Andersen et al) (23) وعنوانها دراسة مقارنة بين تمارين المقاومة المطاطية وتمارين الأثقال الحرة أثناء التأهيل علي قوة العضلات والتحمل، وقد هدفت الدراسة إلي مقارنة بين تمارين تأهيلية باستخدام الأثقال الحرة والأحبال المطاطية علي النشاط الكهربائي للعضلات العاملة علي مفصل الكتف. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي. وقد اشتملت عينة البحث 16 من الإناث الآتي يعانون من آلام الكتف والرقبة ويتراوح أعمارهم (26- 55) سنة. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق كبيرة بين الأسلوبين حيث وصلت القوة العضلية لتمارين المقاومة المطاطية إلي (64 – 86%) بينما وصلت تمارين الأثقال (59 – 87%) وأوصت الدراسة بالدمج بين النوعين من التمارين في التأهيل.

2-دراسة يون هي بو وآخرون (2011) (Youn Hee Bae et al) (32) وعنوانها تأثير تمارين القوة العضلية والتحكم الحركي علي الألم واستعادة الوظائف والقوة العضلية والمدى الحركي للمصابين بأعراض الكتف المحتق، وقد هدفت الدراسة إلي تقييم تأثير تمارين القوة العضلية والتحكم الحركي علي المصابين بإصابة الكتف المحتق. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي. واشتملت العينة علي 35 مصاب تم تقسيمهم إلى: مجموعة تتعرض لتمارين التحكم الحركي والقوة العضلية وعددهم (17)، مجموعة تتعرض لأجهزة العلاج الطبيعي وعددهم (18). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين المجموعتين في التخلص من الألم واستعادة الوظائف والقوة العضلية والمدى الحركي للمصابين لصالح مجموعة تمارين القوة العضلية والتحكم الحركي. وأن تمارين التحكم الحركي والقوة العضلية مناسبة تماماً لتأهيل المصابين بأعراض الكتف المحتق.

3-دراسة ميلتشويوري و رابنولدي (2011) (G. Melchiorri & A. Rainoldi) (25) وعنوانها التعب العضلي الناتج عن نوعين من المقاومة: الأحبال المطاطية وهماز الأثقال (دراسة مقارنة)، وقد هدفت الدراسة إلي التعرف علي الفروق بين النشاط الكهربائي للعضلات والتعب العضلي الناتج عن استخدام نوعين مختلفين من المقاومات (الحبال المطاطية - والأثقال) بنفس الحمل والوزن. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي. واشتملت عينة الدراسة علي 14 رياضي. وأظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق في متغير التعب العضلي ومتغير النشاط الكهربائي للعضلات، واستخدام التمارين الحبال المطاطية لتنشيط الاستجابة العصبية العضلية.

#### 7.منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية و الضابطة وباستخدام طريقة القياسات (القبلية - البعدية) للمجموعتين نظراً لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث.

#### 8.عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية عينة قوامها (12) ناشئ من سباحي المياه المفتوحة تتراوح اعمارهم من 14-16 سنة تم تقسيمها الى مجموعتين احدها تجريبية و الثانية ضابطة.

#### 9.الاختبارات البدنية المقترحة:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القوة العضلية والمرونة لمفصل الكتف ومحيط العضلات حول العضد والكتف وكانت ما يلي:

-اختبار القوة العضلية للعضلات التي تعمل على مفصل الكتف (باستخدام الديناموميتر).

-اختبار المدى الحركي لمفصل الكتف (باستخدام جهاز الجينوميتر).

### 10. خطوات تنفيذ البرنامج:

- الدراسة الاستطلاعية للبحث:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية يوم 2019/8/10 وحتى 2019/8/13 على عينة قوامها (2)

أهداف الدراسة:

-التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.

-التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.

-تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل

البيانات

### 11. التصميم التجريبي للبرنامج :

يطبق البرنامج التدريبي الوقائي المقترح على مجموعة واحدة (المجموعة التجريبية). بينما تتدرب المجموعة الضابطة على البرنامج التدريبي الأرضي التقليدي.

### تقنين البرنامج التأهيلي:

تم تنفيذ البرنامج التأهيلي المقترح وذلك تبعاً للأسس التالية:

-مدة تنفيذ البرنامج (8) أسابيع.

-عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات.

أهداف المراحل:

\*أهداف المرحلة الأولى: (تحتوي على 20 تمرين وزمن الوحدة من 25-30 ق)

\* تحسين الكفاءة العضلية حول مفصل الكتف.

\* تحسين القوة العضلية لعضلات المفصل.

\* تحسين الدورة الدموية في المنطقة المصابة.

\* أهداف المرحلة الثانية: (تحتوي على 25 تمرين وزمن الوحدة من 40-45 ق)

\* تحسين المدى الحركي للمفصل.

\* زيادة القوة العضلية للعضلات المحيطة بالمفصل.

\*أهداف المرحلة الثالثة: (تحتوي على 25 تمرين وزمن الوحدة من 50-55 ق)

\*استعادة المدى الحركي الكامل لمفصل الكتف

\*استعادة القوة العضلية للعضلات المحيطة بالمفصل.

\*التأكد من وصول الفرد لحالته الطبيعية.

### 12. الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج التأهيلي المقترح لدى عينة البحث في الفترة من 22 / 8 إلى 20 / 10 / 2019م لعدد (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعية لزمن محدد

لكل وحدة في مراحل البرنامج التأهيلي المختلفة.

### 13. المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS 24 لإيجاد المعالجات الإحصائية التالية:

- نسبة التحسن. - المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري - اختبارات دلالة الفروق للعينات المستقلة.

## جدول ( 1 )

الفروق بين القياسين القبليين للمجموعة التجريبية والضابطة

(ن=12)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس القبلي (الضابطة) (6)		القياس القبلي (التجريبية) (6)		القدرات البدنية
			ع	س	ع	س	
0.05	0.691	1.20	1.660	21.8	1.455	22.12	قبض اماما
0.05	1.19	1.64	0.64	17.77	0.276	18.10	تبعيد جانبا
0.05	1.91	2.25	0.75	84.6	0.784	85.1	التدوير للداخل
0.05	0.35	0.31	2.63	62.8	2.021	63.1	التدوير للخارج
0.05	0.47	2.1	3.021	180.4	3.615	181.2	قبض اماما
0.05	0.7	0.9	3.264	179.2	3.806	178.3	تبعيد جانبا
0.05	1.021	1.78	0.873	68.8	0.455	67.2	تقريب خلفا

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

يتضح باستخدام ت لقياس الفروق لمجموعتين مستقلتين من جدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القوة العضلية ومتغيرات المدى الحركي.

## جدول ( 2 )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية

(ن+6)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات البدنية
			ع	س	ع	س	
0.05	3.197	4.68	1.32	26.8	1.455	12.22	قبض اماما
0.05	3.964	5.67	2.01	23.77	0.276	10.18	تبعيد جانبا
0.05	2.846	3.55	0.66	88.65	0.784	1.85	التدوير للداخل
0.05	6.324	7.7	1.45	70.8	2.021	1.63	التدوير للخارج
0.05	1.472	0.7	2.965	181.9	3.615	2.181	قبض اماما
0.05	2.321	1.9	1.345	180.2	3.806	3.178	تبعيد جانبا
0.05	3.021	4.6	0.645	71.8	0.455	2.67	تقريب خلفا

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.015

يتضح باستخدام ت لقياس دلالة الفروق من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية متغيرات القوة العضلية بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات المدى الحركي ماعدا متغير القبض أماما لصالح القياس البعدي.

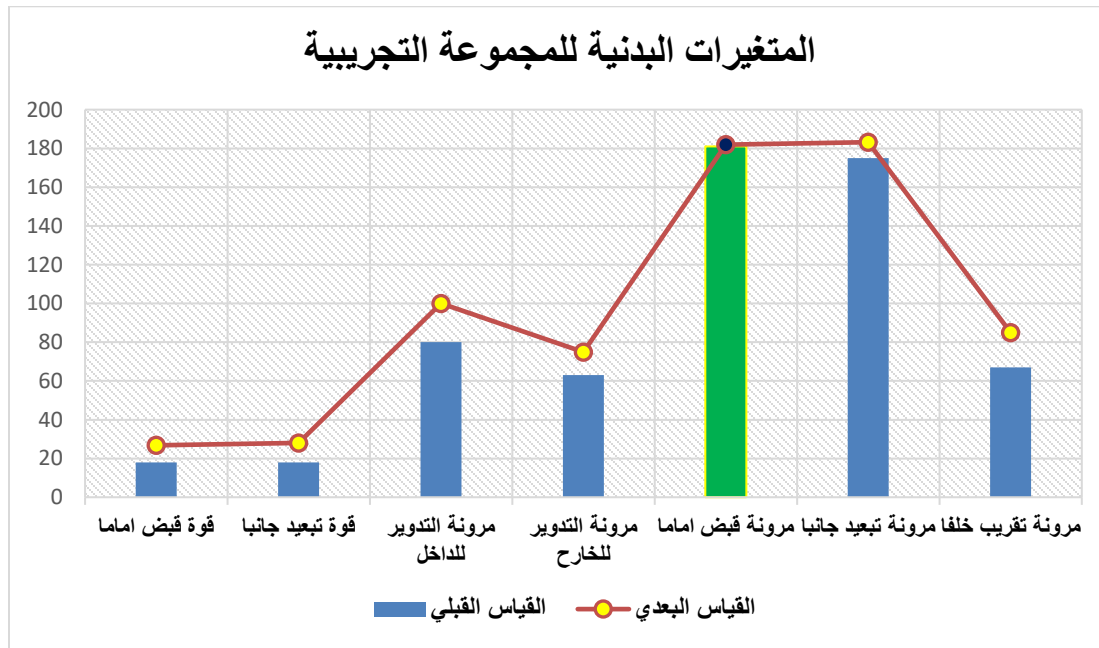
جدول ( 3 )

## الفروق بين القياسين القبليين للمجموعة التجريبية و الضابطة

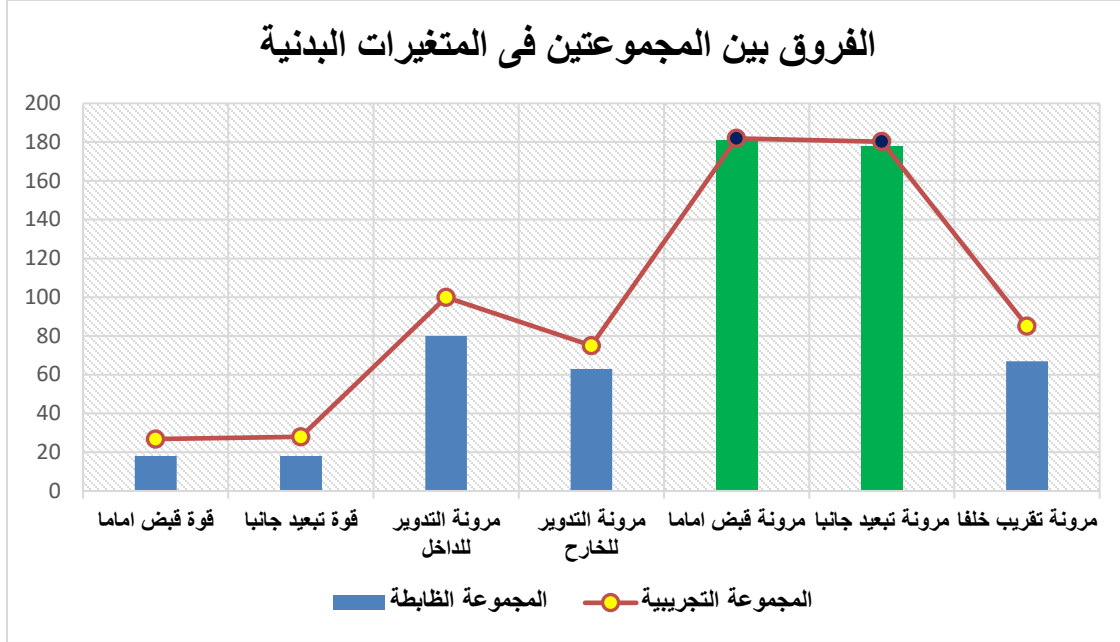
مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي (الضابطة)(6)		القياس البعدي (التجريبية)(6)		التغيرات البدنية	
			ع	س	ع	س		
0.05	3.126	3.17	1.455	23.63	1.32	26.8	قبض أماما	القوة العضلية
0.05	3.615	4.45	0.276	19.32	2.01	23.77	تبعيد جانبا	
0.05	2.291	3.75	0.784	84.9	0.66	88.65	التدوير للداخل	المرونة
0.05	6.305	7.61	2.021	63.2	1.45	70.8	التدوير للخارج	
0.05	1.23	0.7-	3.615	182.6	2.965	181.9	قبض أماما	
0.05	0.723	0.3-	3.806	180.5	1.345	180.2	تبعيد جانبا	
0.05	2.021	3.4	0.455	68.4	0.645	71.8	تقريب خلفا	

\*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

يتضح باستخدام معادلة مان ويتي لمجموعتين مستقلتين من جدول (3) وجود فروق غير دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المدى الحركي (قبض أماما – تبعيد جانبا) بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القوة العضلية وباقي متغيرات المدى الحركي قيد الدراسة.



شكل(1) الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية



شكل(2) الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

#### مناقشة النتائج:

من خلال الجداول الإحصائية السابقة سوف يقوم الباحث بالتعليق ومناقشة النتائج كالتالي :

أولا : الفرض الأول :

يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية إيجابيا علي كل من:

1-القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف

يتضح من جدول(2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية متغيرات القوة العضلية ويرجع الباحث ذلك

إلى استخدام البرنامج التدريبي الوقائي.

بينما يتضح من جدول (3) ومن شكل (2،1) تحسن متوسطات قياسات المجموعة التجريبية لتصل بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي حيث توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القوة العضلية

ويتفق عصام عبد الخالق (2005) ، محمد صبحي حسانين (2004) أن القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في

الأنشطة الرياضية ، وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر الأساسية المميزة في الرياضات وهي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة وأن ممارسة

تدريبات القوة العضلية بصورة منتظمة ومتنوعة ومتدرجة من حيث الحجم والشدة يساعد على اكتساب وتمو القوة ويساعد على الوقاية من حدوث الإصابات .(8)

: ( 85 ) ، ( 13 : 217 )

ويرجع الباحث هذا التطور إلى البرنامج التأهيلي المقترح وما تضمنه من تمارين للقوة العضلية باستخدام الأثقال أو باستخدام الأحبال المطاطية والتي تتميز

بالخصائص والتدرج في استخدام المقاومات من حيث الشدة والحجم وهو ما يتفق لارس اندرسون وآخرين و Lars Andersen et al .(2010)، مع فيل باج

وآخرون . phil page et al .(2011) أن استخدام تمارين المقاومة المطاطية من الممكن ان يقلل من الألم، وأن تدريبات القوة العضلية باستخدام الأثقال

والأستك المطاط تعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية بطريقة فعالة. (23)، (27).

فالحبال المطاطية هي أدوات فعالة لأداء تدريبات القوة، ومثل أي تدريبات للقوة، فإن هذه الاحبال تعمل على تقوية العضلات والعظام عن طريق إمدادها بالمقاومة، ولكن هناك خصائص للحبال المطاطية مثل (الارتداد) وهذا ينتج الفائدة الإضافية لتدريب العضلات العاملة على والعضلات المساعدة في الحركة إلى جانب العضلات المضادة فهي لا تؤدي فقط إلى تحسينات القوة العضلية بصفة عامة ولكن أيضا تؤدي إلى تحسينات في ثبات المفصل. (24: 129)

ويتضح من جدول (3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القوة العضلية ويفسر الباحث ذلك لوجود دمج بين تمارين المقاومة المطاطية والأثقال داخل البرنامج التدريبي الوقائي.

وتشير نتائج دراسة سندستراب وآخرون (2014) (Sundstrup et al. (29)، اندريسون كوري وآخرون (2008) (et al. Anderson, Corey (16)، إلى أن الدمج بين تمارين الأثقال والحبال المطاطية، أفضل من استخدام تمارين الأثقال على حده.

ويضيف ميلتشويوري و رايولدي (2011) (G. Melchiorri and A. Rainoldi (25) أنه يمكن استخدام تمارين الحبال المطاطية لزيادة وتنشيط الاستجابة العصبية العضلية. كما ينصح باستخدام الحبال المطاطية للتأهيل البدني الذي يتطلب حركات بطيئة للحد من آلام الإصابة مثل التأهيل بعد الجراحة وتأهيل كبار السن والأطفال.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة فهد حمزة العلي (2009)، إسلام أحمد مصطفى عطية (2012)، لارس اندرسون وآخرين (Lars L. Andersen et al. (2010)، جيوفاني ميرولا وآخرون (Giovanni Merolla et al. (2010)، في ان برامج التأهيل قد ساهمت في تحسن القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف. (12)، (3)، (23)، (21)

ويتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### ثانياً: الفرض الثاني:

يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية إيجابيا على كل من:

1- المدى الحركي للمفصل الكتف.

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية جميع متغيرات المدى الحركي ماعدا متغير القبض أماما لصالح القياس البعدي.

بينما يتضح من جدول (3) ومن شكل (2،1) وجود فروق غير دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المدى الحركي (قبض أماما – تباعد جانبا) بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في باقي متغيرات المدى الحركي قيد البحث.

ويشير عبد الباسط صديق عبد الجواد (2013) إلى انه ينبغي مقارنة مدي حركة الكتف من خلال التباعد والدوران. وينبغي أن يتم في حالي الثبات والحركة ويجب أن يتم فحص الكتف وفحص أي تغيرات في التطابق. وفقدان المرونة عادة يحدث في الأنسجة الحافظة للمفصل والألم المفاجئ أو النقر يشير إلى وجود مشكلة داخل المفصل. (6 : 227)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من طلحة حسام الدين وآخرون (1997)، عويس الجبالي (2000) وعصام عبد الخالق (2003) أن ضعف أو عدم اكتمال القوة في العضلات المحيطة بالمفصل تؤثر بصورة مباشرة على المرونة، كما تؤثر أيضا مطاطية الأربطة والأوتار والعضلات في المدى الحركي للمفصل. (5: 67) (11: 112)

ويرجع الباحث التحسن الناتج في متغير المدى الحركي إلى احتواء البرنامج التدريبي الوقائي المقترح على تمارين لتنمية عنصر المرونة باستخدام الحبال المطاطية. ويضيف فيل باج وتود ايلينبيكر (Phil Page, Todd Ellenbecker (2011) أن الحبال المطاطية تستخدم في برامج الإطالة، فأداء الإطالة من خلال تكتيك الانقباض القبلي للإطالة يجعل الإطالة أكثر تأثيرا ، فعندما تنقبض العضلة ضد مقاومة الحبل يتبعها إطالة بطيئة ذلك يؤدي إلى زيادة إطالة العضلة والمدى الكامل للمفصل. (17 : 27)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة مع دراسة أحمد محمد عبد الجواد (2006) (2)، مروان سعد المرسي (2009) (15)، دراسة يون هي بو وآخرون (Youn Hee Bae et.al (23)، سامية عبد الرحمن عثمان (2002) (4) في استعادة المدى الحركي للمفصل مترامنا مع استعادة القوة العضلية.

ويري جاي هوفمان Jay, Hoffman (2014) الاحبال تعمل على تقوية العضلات، ولكن هناك خصائص للأحبال المطاطية مثل (الارتداد) وهذا ينتج الفائدة الإضافية لتدريب العضلات العاملة على والعضلات المساعدة في الحركة إلى جانب العضلات المضادة فهي لا تؤدي فقط إلى تحسينات القوة العضلية بصفة عامة ولكن أيضا تؤدي إلى تحسينات في ثبات المفصل. (22: 129)

يشير عصام عبدالحالق (2005) أن المرونة تعد قدرة بنائية وقائية علاجية حيث تظهر أهمية المرونة في التدريبات الوقائية وذلك لإعداد الجسم قبل زيادة التحميل واستقبال المثيرات العالية وتجنب الإصابات . (9: 125)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (1997) أن تدريبات القوة العضلية ليس لها أي تأثير على مرونة المفاصل ومطاطية العضلات ، بل على العكس فأنها عندما تؤدي في المدى الحركي الكامل للحركة تساعد على زيادتها وهذا يعني أنه يمكن تنمية كل من القوة العضلية والمرونة إذا استخدمت التدريبات المناسبة . (5: 262)

ويتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المدى الحركي لصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه، وفي حدود عينة الدراسة والإمكانات المتاحة من الادوات والعمليات الإحصائية المستخدمة أمكن الباحثون التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1-البرنامج التدريبي الوقائي قيد الدراسة صالح لتطوير القدرات البدنية لسباحي المياه المفتوحة الناشئين.  
2-استخدام تدريبات الأحبال المطاطية داخل البرامج التدريبية يساعد بشكل كبير على الحفاظ على سلامة مفصل الكتف وزيادة فاعلية الأداء البدني لناشئي سباحة المياه المفتوحة.

3-أثر البرنامج التدريبي الوقائي باستخدام الاحبال المطاطية علي تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف.

4-أثر برنامج التمرينات التأهيلي باستخدام الاحبال المطاطية والانتقال علي تنمية المدى الحركي لمفصل الكتف دون الإحساس بالألم.

#### التوصيات :

1-الاسترشاد بالبرنامج التدريبي الوقائي المقترح قيد الدراسة في الموسم التدريبي للوقاية من اصابات مفصل الكتف المتكررة لدي سباحي المياه المفتوحة.  
2-الالتزام بشروط ومعايير التدرج في استخدام الاحبال المطاطية لما تضمنه من مراعاة للفروق الفردية ولما توفره من عوامل أمن وسلامة أثناء تطبيق البرنامج وتجنب تعرض المصاب لمحمل بدني أكبر من قدرته.

3-أداء تمارينات القوة العضلية الأحبال المطاطية مفيد بشكل كبير في تطوير القوة العضلية لناشئي سباحة المياه المفتوحة.

4-استخدام تمارينات الأحبال المطاطية لما لها من أهمية بالغة في تنمية الاستجابة العصبية العضلية وتحسين المدى الحركي.

5-إجراء برامج وقائية تعويضية للرياضيين لتقوية العضلات العاملة على مفصل الكتف.

#### قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم سعد زغول : تأثير برنامج تمارينات علاجية خاصة لإصابة خلع مفصل الكتف، مسابقة البحث العلمي للهيئة العامة للشباب والرياضة، الكويت، 2000م
2. أحمد محمد عبد الجواد : تأثير برنامج تأهيلي علي بعض الإصابات الشائعة لمفصل الكتف للممارسي رياضة التنس، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 2006م.
3. إسلام أحمد مصطفى عطية : تأثير التأهيل البدني المبكر في تحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل الكتف بعد التدخل الجراحي بالمنظار للرياضيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2012م.
4. سامية عبد الرحمن عثمان : تأثير برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تيبس الكتف، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 2002م.
5. طلحة حسام الدين ، وآخرون: التدريب الرياضي – تدريب الأثقال، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 م .



6. عبد الباسط صديق عبد الجواد : قراءات حديثة في الاصابات الرياضية برامج التأهيل والعلاج، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2013 .
7. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الثانية، 2008م.
8. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، 2003م.
9. \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، ط12 ، دار المعارف، القاهرة ، 2005م.
10. علي جلال الدين، محمد قدرى بكري : الاصابات الرياضية والتأهيل، المكتبة المصرية، القاهرة، 2011م.
11. عويس الجبالي : التدريب الرياضي (النظرية- التطبيق)، دار GMS للنشر، القاهرة، 2000م.
12. فهد حمزة العلي :أثر برنامج تأهيلي بدني وتنقيفي علي الخلع المتكرر لمفصل الكتف بعد الإصلاح الجراحي باستخدام المنظار للرياضيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2009م.
13. محمد صبحي حسنين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 م .
14. محمد فوزي قشقوش: تأثير برنامج تأهيلي مقترح لخلع مفصل الكتف لدي لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، 2013م.
15. مروان سعد المرسى : تأثير برنامج تأهيلي بدني مقترح لحالات لتأهيل مصابي العضلات الدوارة لمفصل الكتف للاعبين الرمي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان . 2009م

#### ثانيا المراجع الأجنبية:

16. Anderson, Corey E; Sforzo, Gary A; Sigg, John A: The Effects of Combining Elastic and Free Weight Resistance on Strength and Power in Athletes. Journal of Strength & Conditioning Research, Volume 22- Issue 2 - pp 567-574. (2008),
17. Antia Bean : The complete Guide to strength training, fourth edition, A&C Black publishers, London. (2008)
18. Brad Schoenfeld : Women's Home Workout Bible, Humain Kinetics Publisher, USA . (2010) ,
19. Brukner, Peter : Clinical sports medicine, 4th ed, McGraw-Hill Publishing, Australia, 2012 .
20. Elizabeth E, Hibberd et al. : Effect of a 6-Week Strengthening Program on Shoulder and Scapular-Stabilizer Strength and Scapular Kinematics in Division I Collegiate Swimmers. Journal of Sports Rehabilitation, V(21), p 253- 265. (2012) ,
21. Giovanni Merolla, et al.: Infraspinatus strength assessment before and after scapular muscles rehabilitation in professional volleyball players with scapular dyskinesis, Journal of Shoulder and Elbow Surgery, V 19(8), P 1256–1264 , (2010)
22. Jay Hoffman: Physiological Aspects of sports training and performance, 2nd edition, Humain Kinetics , USA. (2014) ,
23. Lars L. Andersen et al. : Muscle Activation and Perceived Loading During Rehabilitation Exercises: Comparison of Dumbbells and Elastic Resistance. Journal of American physical therapy, Volume 90 (4), p 538-549. (2010) ,
24. Lee E Brown : strength Training , National Strength and Conditioning Association, Human Kinetics publish, USA (2007),
25. Melchiorri. G, Rainoldi. A : Muscle fatigue induced by two different resistances: Elastic tubing versus weight machines. Journal of Electromyography and Kinesiology, Volume 21, p 954–959 . (2011) ,
26. Phil Page : Effectiveness of Elastic Resistance in Rehabilitation of Patients With Patellofemoral Pain Syndrome, Sports Health Journal. 3(2): P 190–194. (2011)
27. Phil Page, Todd Ellenbecker : strength Band Training, second edition, U.S.A, Human Kinetics. (2011) ,
28. Phillip Page, Todd Ellenbecker: The scientific and clinical Application of Elastic Resistance, Human Kinetics publishing, USA . (2003)

- .29Sundstrup,E et al.: Evaluation of elastic bands for lower extremity resistance training in adults with and without musculo-skeletal pain, Journal of Medicine Sciences Sports.(2014) ,
- .30Thomas R. Baechle, Wayen L, Westcott:Fitness Professional's Guide to strength training older adults, second Edition . (2010) ,
- .31Werner W.K. Hoeger, Sharon A. Hoeger: Fitness & Wellness, 11th edition, Cengage Learning Publishing, USA , (2014)
- .32Youn Hee Bae, Gyu Chang Lee, Won Seob Shin, Tae Hoon Kim, Suk Min Lee: Effect of Motor Control and Strengthening Exercises on Pain, Function, Strength and the Range of Motion of Patients with Shoulder Impingement Syndrome, Journal of Physical Therapy Science V 23 (4), P 687-692.(2011),

## فاعلية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز التوافق الاجتماعي لطلاب كلية التربية البدنية مصراة

فوزي مفتاح محمد الكريك

### 1. المقدمة:

يعد العصر الحالي عصر تكنولوجيا الاتصالات وتطبيقاتها في جميع المجالات وعلى وجه الخصوص في مجال الخدمات، ويعد الإنترنت إحدى التقنيات الحديثة التي أسفرت عنها تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، حيث تشير الإحصائيات إلى الزيادات الهائلة و المستمرة في أعداد وحجم مستخدمي شبكة الانترنت في العالم وفي الوطن العربي حيث أن حجم الاستخدام يتضاعف وبشكل مستمر (25-34: 2).

في ضوء التطورات السريعة الحاصلة في تقنية الاتصالات الحديثة واستخداماتها الواسعة في الدول المتقدمة، واستخداماتها المحدودة في مجتمعاتنا وانتشار الاستخدام السيئ لها فان هذه الدراسة أرادت إلقاء الضوء على بعض الجوانب الايجابية لهذه التقنيات ومنها دورها في تطوير العلاقات الاجتماعية أو ما يسمى بالعلاقات (المجتمعية) والتي تمثل الأساس الذي يرتكز عليها التماسك الاجتماعي وصولاً إلى حالة التوافق سواء كان ذلك بتحقيق الفرد الرضا عن نفسه أم كان ذلك مع الآخرين.

تهدف البحث إلى التعرف على دور استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز التوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، كذلك التعرف على الفروق في أبعاد التوافق الاجتماعي بين مستخدمي التقنيات الحديثة للاتصالات والغير مستخدمي تلك التقنيات، وحول مستقبل الشباب يرى علماء الاجتماع أن تكنولوجيا الاتصالات قد أثرت تأثيراً بالغاً على مستقبل الشباب، حيث أنها تساعد الشباب على تنظيم أسلوب حياتهم وطريقة تفكيرهم، كما تعزز التماسك الاجتماعي وتطور أنماط التفاعل الاجتماعي من خلال تدعيم التفاعل مع كافة المستويات لدى الشباب، وبالتالي تطوير ودعم التراث الثقافي والإنساني العالمي، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الحوار الاجتماعي بين الشعوب، ومن ثم تكوين صداقات جديدة مع مجموعات ذات اهتمام مشترك تسهل عمليات الاتصال والتعامل عبر المسافات بين الأجيال. (565-572: 6)

ويرى الباحث بان الجامعات العصرية لم تعد واجباتها مقتصرة على التعليم والبحث العلمي فحسب، بل عليها مسؤولية الاهتمام بالجوانب الخلقية والاجتماعية والنفسية و البدنية للطالب وإنما مطالبة بإعداد الإنسان المتكامل، حتى يمكنه من مواجهة التحديات العصرية التي تصاحب التغيرات السريعة بفعل التقدم العلمي والتكنولوجي، والذي يتطلب أيضاً أناساً متطورين لكي تتم عملية المواكبة وفق السياقات العلمية السليمة.

أن الوصول إلى حالة التوافق تمثل هدفاً أساسياً لاستخدام تلك التقنيات الحديثة وعبر العديد من التطبيقات الخاصة بالتواصل الاجتماعي الفيس بوك، التويتر، الفايبر و الواتساب

أن عملية التوافق الاجتماعي تمثل السعادة مع الآخرين كما يمثل الالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم. (282:8)

### 2. أهداف البحث:

تهدف البحث الحالية إلى التعرف على دور تقنية الاتصالات الحديثة في التوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس وذلك من خلال:

- 1- التعرف على دور تقنية الاتصالات الحديثة في التوافق الاجتماعي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة طرابلس.
- 2- التعرف على مستوى أبعاد التوافق الاجتماعي بين مستخدمي التقنيات الحديثة للاتصالات لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة طرابلس.
- 3- التعرف على علاقة التوافق الاجتماعي باستخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4- التعرف على علاقة التوافق الاجتماعي بدافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية باستخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 3. تساؤلات البحث:-

1. ما هو مستوى استخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة طرابلس؟

2. ما هو مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية / جامعة طرابلس؟.

3. ما هي علاقة التوافق الاجتماعي باستخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟.

4. ما هي علاقة التوافق الاجتماعي بدافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية باستخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟.

#### 4.1. المصطلحات العلمية قيد الدراسة :

تناولت الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

• **الاتصال:** "بأنه العملية التي يتفاعل بمقتضاها مستقبل ومرسل الرسالة (كائنات حية أو بشر أو آلات) في مضامين اجتماعية معينة، وفي هذا التفاعل يتم نقل أفكار ومعلومات ومنها بين الأفراد عن قضية أو معنى مجرد أو واقع معين. (95: 5)"

• **تكنولوجيا الاتصالات:** "الوسائل الحديثة للاتصالات التي يمكن من خلالها نقل وبت واستخدام إنجازات الثورة المعلوماتية من مكان لآخر وتنعكس آثارها على مجالات الحياة المختلفة الاجتماعية والاقتصادية والهندسية والطبية والعسكرية والمدنية والفضائية وغيرها من مجالات الحياة. (105: 8)"

• **العلاقات الاجتماعية الإلكترونية:** "بأنها مجموعة التفاعلات والعلاقات والروابط الإنسانية الموجودة في المجتمع وتمثل في الصداقة والتعارف والزواج والمراسلات والمشاركات بين أبناء المجتمع الواحد أو المجتمعات الإنسانية ككل وتتم من خلال وسائل اتصال إلكترونية. (23: 11)"

• **التوافق الاجتماعي:** "هو رد فعل طبيعي لكل تغير ينشأ في المجتمع. (21: 1)"

#### التوافق الاجتماعي مفهومه وتعريفه:

يعتبر التوافق الاجتماعي مطلباً أساسياً لتحقيق النمو الاجتماعي لشخصية مع الأوضاع المستخدمة في ظروف التغير الاجتماعي والثقافي، ومستحدثاته في نطاق الثقافة التقليدية المتغيرة، فعلى الطالب إن يتكيف مع الاتجاهات الجديدة خارج محيط الأسرة والمدرسة وهو محيط المجتمع، ومجالات العمل والدراسة، كما عليه أن يجاري متطلبات هذا الاتجاه، ووضعه الاجتماعي المتغير.

يشير حامد عبد السلام زهران (2000) إلى "أن التوافق الاجتماعي هو السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيرات الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية" (282: 4)

كما يذكر عطية محمود هنا (1972) في تعريفه للتوافق الاجتماعي على إنه "مجموعة الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمان الاجتماعي" (504: 10)

وأشار بلعيد المشيري (1999) إلى التوافق الاجتماعي بأنه " العملية التي يحقق بها المتعلم حالة من الانسجام والاتزان في علاقاته بزملائه وفي مدرسته وأفراد أسرته والمجتمع الذي ينتمي إليه وبأدائه لعمله التروي، ومن خلالها يمكن أن يشبع حاجاته، مع قبول ما تفرضه بيئة عمله ومجتمعه عليه من مطالب والتزامات وما يرتضيها لنفسه من معايير وقيم (23: 3)"

#### مظاهر التوافق الاجتماعي:

أشار عبد الناصر منصور محمد فادة (2008) نقلاً عن مصطفي فهمي " بأن التوافق الاجتماعي يمتاز بمجموعة من المظاهر السلوكية والتي تدل على النضج الاجتماعي للفرد منها:

-وضوح فكرة الفرد عن نفسه.

-أهداف الفرد متمشية مع أهداف الجماعة، فلا يحدث تناقض أو تضارب فينشأ الصراع بين الفرد والجماعة فتضرب عملية التوافق الاجتماعية.

-تماسك قوي لجماعة حول أهداف واضحة (تماسك الجماعة).

-شعور الفرد بالمسئولية الاجتماعية تجاه أفراد الجماعة (التعاون معهم واحترام آرائهم).

-الاتناء للجماعة، مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة والميل الثقافي والتضحية بمصالحه في سبيل المصلحة العامة.

-شعوره بالتوافق الشخصي (ارتباط التوافق الاجتماعي مع الشخصي)، فكلماً شعر الفرد بأنه متوافقاً ومتأزر مع جاعته، كلما شعر بالسعادة والتوافق الشخصي فيها متلازمان ومكملان لبعضهما، لذا يعتبر التوافق الاجتماعي والشخصي من أهم المتطلبات للنمو الاجتماعي. (35-27: 9)

**أبعاد التوافق الاجتماعي:**

لقد أشار مصطفى فهمي (1979) "أن التوافق يتضمن اتجاهين الأول يرتبط بتنظيمنا الداخلي، والثاني يرتبط بعلاقتنا الشخصية أو سلوكنا الاجتماعي، يأتي كنتائج لمعيشتنا مع الآخرين" (12: 66) ومن ذلك نستخلص بأن التوافق عبارة عن اتجاهين هم:

- الاتجاه الأول: التوافق الشخصي.
- الاتجاه الثاني: التوافق الاجتماعي.

كما ذكر مصطفى فهمي (1979) بأن التوافق الاجتماعي له أربعة أبعاد وهي كالتالي:

- البعد الشخصي: ويقصد به البعد السلوكي للفرد الواحد، وهو عبارة عن مجموعة من الدوافع والحاجات والاشغالات والعواطف والعقد النفسية، التي تدفع الفرد إلى القيام بنشاط اجتماعي.
- البعد البيئي: ويتضمن الظروف التي يعيش فيها الفرد "ظروف الأسرة، وظروف المدرسة، وظروف العمل"
- البعد المعرفي العقلي: ويتضمن مجموعة الاتجاهات والقيم والعادات الاجتماعية، والمثل المسيطرة، والمواجبة للجماعة، والموحدة لأهدافها، ولاشك أن هذا البعد هو خلاصة عمليات التعلم والاكساب والتقليد التي يمارسها الفرد، ومن خلال تفاعله مع الجماعة التي يعيش بين أفرادها.
- البعد الإنساني: ويتمثل في طريقة الاتصال بين أفراد الجماعة المختلفين، كما يتمثل في طريقة القيادة والأسلوب الذي يستعمله القائد مع أفراد الجماعة (23: 13 - 24).

**تقنيات التواصل الاجتماعي الاستخدامات والمميزات:**

شهد العالم في السنوات الأخيرة نوعاً من التواصل الاجتماعي بين البشر في فضاء إلكتروني افتراضي، قرب المسافات بين الشعوب وألغى الحدود وزاوج بين الثقافات، وسمي هذا النوع من التواصل بين الناس (شبكات التواصل الاجتماعي) وتعددت هذه الشبكات واستأثرت بجمهور واسع من المتلقين، ولعبت الأحداث السياسية والطبيعية في العالم دوراً بارزاً في التعريف بهذه الشبكات، وبالمقابل كان الفضل أيضاً لهذه الشبكات في إيصال الأخبار السريعة والرسائل النصية ومقاطع الفيديو عن تلك الأحداث، الأمر الذي ساعد في شهرة وانتشار هذه الشبكات وأهمها: (الفايس بوك، تويتر، و اليوتيوب).

**تعريف تقنيات التواصل الاجتماعي:**

الشبكات الاجتماعية هي مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت، تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات، اهتمام أو شبكات اتناء، بلد، جامعة، مدرسة، شركة... إلخ، كل هذا يتم عن طريق خدمات التواصل المباشر، مثل إرسال الرسائل، أو الإطلاع على الملفات الشخصية للآخرين، ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يبيحونها للعرض .

وتتنوع أشكال وأهداف الشبكات الاجتماعية، فبعضها عام يهدف إلى التواصل العام وتكوين الصداقات حول العالم وبعضها الآخر يتمحور حول تكوين شبكات اجتماعية في نطاق محدد ومنحصر في مجال معين مثل شبكات المحترفين وشبكات المصورين ومصممي الجرافكس .

**أهمية شبكات التواصل الاجتماعي:**

من خلال التعريف السابق يمكن بسهولة استنتاج أهمية شبكات التواصل الاجتماعي في إتاحة المجال واسعاً أمام الإنسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره وأفكاره مع الآخرين، خاصة وأن هناك حقيقة علمية وهي أن الإنسان اجتماعي بطبعه ويفطرته يتواصل مع الآخرين ولا يمكن له أن يعيش في عزلة عن أخيه الإنسان. وقد أثبتت كثير من الدراسات والبحوث العلمية أن الإنسان لا يستطيع إشباع جميع حاجاته البيولوجية والنفسية دون التواصل مع الآخرين لحاجاته هذه تفرض عليه العيش مع الآخرين لإشباع هذه الحاجات. أما الاحتياجات الاجتماعية فلا يمكن أن تقوم أساساً دون تواصل إنساني مع المحيط الاجتماعي ولذلك فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته لا يمكن أن يعيش بمفرده.

**مميزات شبكات التواصل الاجتماعي:**

وبالرغم من ذلك فإن الشبكات الاجتماعية تتميز عن غيرها من المواقع في الشبكة العنكبوتية بعدة ميزات، من أبرزها:

- إن هدف المواقع الاجتماعية خلق جو من التواصل في مجتمع افتراضي تقني يجمع مجموعة من الأشخاص من مناطق ودول مختلفة على موقع واحدة، تختلف وجهاتهم ومستوياتهم وألوانه، وتتفق لغتهم التقنية.
- إن الاجتماع يكون على وحدة الهدف سواء التعارف أو التعاون أو التشاور أو مجرد الترفيه فقط وتكوين علاقات جديدة، أو حب للاستطلاع والاكتشاف.

إن الشخص في هذا المجتمع عضو فاعل، أي أنه يرسل ويستقبل ويقرأ ويكتب ويشارك، ويسمع ويتحدث، فدوره هنا تجاوز الدور السلبي من الاستماع والاطلاع فقط، ودور صاحب الموقع في هذه الشبكات دور الرقيب فقط، أي الاطلاع ومحاولة توجيه الموقع للتواصل الإيجابي . كما تتميز الشبكات الاجتماعية عن غيرها بعدة ميزات:

- العالمية: حيث تلغى الحواجز الجغرافية والمكانية، وتتخطى فيها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب، في بساطة وسهولة .
- التفاعلية: فالفرد فيها كما أنه مستقبل وقارئ، فهو مرسل ومشارك، فهي تلغي السلبية المقيتة في الإعلام القديم - التلفاز والصحف الورقية وتعطي حيزاً للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ.
- التنوع وتعدد الاستعمالات، فيستخدمها الطالب للتعليم، والعالم لبث علمه وتعليم الناس، والكاتب للتواصل مع القراء... وهكذا.
- سهولة الاستخدام: فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل.
- التوفير والاقتصادية: اقتصادية في الجهد والوقت والمال، في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل، فالفرد البسيط يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل الاجتماعي.

### إيجابيات وسلبيات شبكات التواصل الاجتماعي:

وبما أن لكل شيء إيجابيات وسلبيات فإن شبكات التواصل الاجتماعي كذلك لها إيجابياتها وسلبياتها، حيث تضاربت الآراء مع قبول ورفض لانتشار المواقع الاجتماعية على الشبكة العالمية العنكبوتية (الانترنت)، معتمداً ذلك على دراسات وبحوث أقالها العديد من الباحثين الاجتماعيين والأطباء في مجال علم النفس والطب أيضاً، حيث استنتجوا من خلالها أن هناك العديد من التأثيرات السلبية التي تنتج من الإدمان عليها لاسيما تلك العوارض النفسية وهي الانعزال في غرفة واحدة أمام شاشة، وان كانت صغيرة ولكنها تضع العالم بأكمله بين يدي المستخدمين ويسهولة كبيرة يصل إلى حيث يشاء، لكن البعض الآخر من الأطباء يرون أن هناك حالة إيجابية لذلك فهو يسمح للمشارك بالبوخ بكل ما في نفسه من دون خجل أو خوف، ومن جانب آخر فإن هناك العديد من المشاكل التي تسببها هذه الشبكات الاجتماعية منها انتهاك الخصوصية وهدر الوقت ومشاكل زوجية، بل وصل بها الحال لتصبح منبراً للسياسيين والمعارضين تعبر عن آرائهم وأفكارهم.

### الدراسات المرتبطة العربية

#### 1.دراسة إبراهيم علي إبراهيم (2009)(1)

عنوان الرسالة: اثر الممارسة الرياضية على مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب جامعة فارينوس، كلية الآداب والعلوم /المرج.  
هدف الدراسة:

- التعرف على مستوى التوافق الاجتماعي لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في كلية الآداب والعلوم /المرج.
  - التعرف على مستوى التوافق الاجتماعي لدى الطلاب الغير ممارسين الرياضي في كلية الآداب والعلوم /المرج.
  - الفروق في مستوى التوافق الاجتماعي بين الطلاب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي.
- منهج الدراسة : استخدام الدارس المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي وبحدود (400) طالب يمثلون نسبة 40% من مجتمع الدراسة.

أداة الدراسة: مقياس التوافق الاجتماعي من أعداد الدارس.

أهم النتائج:

- أن الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي لديهم مستوى أعلى من التوافق من الطلبة الغير ممارسين للنشاط الرياضي.
- للأسرة دوراً مهماً في توجيه أبنائها نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- تدني المستوى الثقافي لدى الطلاب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

#### 2.دراسة عبد الحكيم سالم بركة تنوش (2005)(7)

عنوان الدراسة : " اثر بعض المشكلات الاجتماعية على التوافق الاجتماعي لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبه الجفارة."  
أهداف الدراسة :

- بعض المشكلات الاجتماعية لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبه الجفارة.

- مستوى التوافق الاجتماعي لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجفارة.
- العلاقة بين المشكلات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجفارة.
- عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على (220) مدرساً ومدرسه منهم (80) مدرساً و(140) مدرسه من التعليم الأساسي والمتوسط بشعبية الجفارة.
- أدوات الدراسة : استخدم الباحث قائمه من المشكلات الاجتماعية لمدرسي ومدرسات التربية البدنية ، ومقياس التوافق الاجتماعي لمدرسي ومدرسات التربية البدنية ، وكلاهما من إعداد الباحث.
- أهم النتائج: المشكلات الاجتماعية التي تواجه مدرسي ومدرسات التربية البدنية كالتالي:
- مشكلات مرتبطة بالمهنة والإدارة.
- مشكلات مرتبطة بالتقدير والمكانة الاجتماعية وثقافة المجتمع.
- مشكلات مرتبطة بالجانب الاقتصادي.
- مشكلات مرتبطة بالنواحي الأسرية للمدرس.

#### إجراءات الدراسة:-

##### منهج الدراسة:-

استخدم الدارس المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

##### مجتمع الدراسة:-

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب الدراسات الأولية والعليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الفصل الدراسي الربيع 2015، و البالغ عددهم 132 طالباً.

##### عينة الدراسة:-

قام الدارس باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومن الأقسام الثلاثة في الكلية (قسم التربية البدنية "التدريب"، قسم التدريب، قسم إعادة التأهيل ) من الفصل الدراسي الربيع 2015.

##### أدوات الدراسة :

تكونت أداة الدراسة من أداة لقياس مستوى التوافق الاجتماعي إعداد عطية محمد (1986) نقلا عن كلارك وتيجر وتورب وكيفه على البيئة العربية المصرية و مقياس دور تقنية الاتصالات الحديثة في التوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة طرابلس من إعداد الدارس

##### عرض نتائج التساؤل الأول :

ما هو مستوى استخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة طرابلس؟  
قام الدارس باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية للإجابات للتعرف على آراء عينة الدراسة حول استخدام تقنية الاتصالات الحديثة من خلال:-

خلاصة تحليل أبعاد مستوى استخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى لطلاب كلية التربية البدنية  
الجدول التالي يتضمن تقييم مفردات العينة حول مستوى الدافعية للممارسة الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة لعينة الدراسة في كل بعد من الأبعاد المتعلقة بمحاور الدراسة، وهي تحتوي على المتوسط المرجح والوزن النسبي كما يلي:

## (1) جدول

تقييم مفردات العينة حول عناصر مستوى استخدام تقنية الاتصالات الحديثة في كل بعد من الأبعاد

ت	المجال	المتوسط المرجح	الوزن النسبي	مستوى التطبيق
1	أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	2.15	71.61%	عالي
2	طبيعة العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي	2.72	90.62%	عالي جدا
3	الآثار الايجابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي	2.84	94.81%	عالي جدا
4	الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي	1.35	44.95%	منخفض
	المتوسط العام	2.26	75.50%	عالي

يتبين من خلال البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن المتوسط العام للعناصر المتعلقة بمستوى استخدام تقنية الاتصالات الحديثة وفق إستجابة عينة الدراسة كان بدرجة عالية، حيث جاء محور الآثار الايجابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالترتيب الأول بنسبة (94.81%)، كما يلاحظ أن مجمل محور طبيعة العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي جاء بالترتيب الثاني بنسبة (90.62%)، يليه مجمل محور أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بوزن نسبي بلغ (71.61%).

من خلال النتائج الواردة في جدول والخاصة بإستجابة مفردات عينة الدراسة حول مستوى استخدام تقنية الاتصالات الحديثة لعينة الدراسة في كل بعد من الأبعاد المتعلقة بمحاور الدراسة ، وللتعرف على مستوى تلك العناصر ، تم إستخدام Z-test.

## عرض نتائج التساؤل الثاني:

ما هو مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية / جامعة طرابلس؟.

الجدول التالي يتضمن تقييم مفردات العينة حول مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط لعينة الدراسة في كل بعد من الأبعاد المتعلقة بمحاور الدراسة، وهي تحتوي على المتوسط المرجح والوزن النسبي كما يلي:

## جدول(2)

تقييم مفردات العينة حول عناصر مستوى التوافق الاجتماعي في كل بعد من الأبعاد

ت	المجال	المتوسط المرجح	الوزن النسبي	مستوى التطبيق
1	مجمل محور التنشئة الاجتماعية	2.25	74.97%	عالية
2	مجمل محور الدور الاجتماعي	2.22	74.16%	عالية
3	مجمل محور العلاقات الاجتماعية	2.67	88.93%	عالية جدا
4	مجمل محور العلاقات الثقافية	2.30	76.62%	عالية
	المتوسط العام	2.36	78.67%	عالية



يبين من خلال البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن المتوسط العام للعناصر المتعلقة بمستوى التوافق الاجتماعي وفق إستجابة عينة الدراسة كان بدرجة عالي نوعاً ما، حيث جاء مجمل محور العلاقات الاجتماعية بالترتيب الأول بنسبة (88.93%)، كما يلاحظ أن مجمل محور الدور العلاقات الثقافية جاءت بالترتيب الثاني بنسبة (76.62%)، يليه مجمل محور التنشئة الاجتماعية بوزن نسبي بلغ (74.97%)

من خلال النتائج الواردة في جدول والخاصة بإستجابة مفردات عينة الدراسة حول مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط لعينة الدراسة في كل بعد من الأبعاد المتعلقة بمحاور الدراسة ، وللتعرف على مستوى تلك العناصر

### عرض نتائج التساؤل الثالث :

ما هي علاقة التوافق الاجتماعي باستخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟ .  
لتحديد دور تقنية الاتصالات الحديثة في زيادة درجة التوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية، تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) على متوسطات إجابات مفردات العينة للعبارات المتعلقة بتلك المتغيرات فكانت النتائج كما في الجدول:

### جدول ( 3 )

#### نتائج اختبار العلاقة بين استخدام تقنية الاتصالات الحديثة في زيادة التوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية

مقياس استخدام التقنيات	العلاقات الثقافية	العلاقات الاجتماعية	الدور الاجتماعي	التنشئة الاجتماعية	الأثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي	الأثار الايجابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي	العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي	أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	معامل ارتباط بيرسون مستوى الدلالة	متغيرات الدراسة
1	1	1	1	1	1	1	1	1	Pearson Sig	أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
								0.305	Pearson Sig	العلاقات الاجتماعية عبر المواقع
								**0.001	Pearson Sig	الأثار الايجابية لاستخدام المواقع
								**0.406	Pearson Sig	الأثار السلبية لاستخدام المواقع
								0.000	Pearson Sig	استخدام المواقع الاجتماعية
								**0.37	Pearson Sig	التنشئة الاجتماعية
								0.000	Pearson Sig	الدور الاجتماعي
								**0.264	Pearson Sig	العلاقات الاجتماعية
								0.003	Pearson Sig	مقياس استخدام تقنيات الاتصالات
								**0.352	Pearson Sig	مقياس التوافق الاجتماعي
								0.000	Pearson Sig	
								**0.412	Pearson Sig	
0.000	Pearson Sig									
**0.205	Pearson Sig									
0.024	Pearson Sig									
0.035	Pearson Sig									
0.699	Pearson Sig									
**0.316	Pearson Sig									
0.000	Pearson Sig									
0.141	Pearson Sig									
0.122	Pearson Sig									
**0.628	Pearson Sig									
**0.765	Pearson Sig									
**0.262	Pearson Sig									
0.004	Pearson Sig									
0.064	Pearson Sig									
*-0.232	Pearson Sig									
0.010	Pearson Sig									
0.044	Pearson Sig									
0.000	Pearson Sig									
0.001	Pearson Sig									

(\*\*) معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(\* )معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

تم استخدام معامل الارتباط الخطي البسيط "بيرسون (Correlation Coefficients) " للتعرف على مستوى العلاقة بين المتغيرات من حيث درجة التأثير عند مستوى دلالة معنوية وقد أشارت نتائج الدراسة الميدانية الي وجود علاقة طردية وعالية جدا بمعنوية بين بعد تقنيات الاتصالات وبعد التوافق الاجتماعي

حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وبين بعد التنشئة الاجتماعية "0.369" بدلالة (0.000) , وكذلك علاقته بعد الدور الاجتماعي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط "0.342" بدلالة "0.000", أما بعد العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي فقد كان ذو دلالة إحصائية مع بعد التنشئة الاجتماعية وبلغ قيمة معامل الارتباط "0.264" بدلالة (0.003) , وكذلك علاقته بعد الدور الاجتماعي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط "279" بدلالة "0.002", وأيضاً في بعد العلاقات الاجتماعية وكانت قيمة معامل الارتباط عالية نسبياً حيث بلغت "0.421" بدلالة "0.000". أما علاقة مقياس التوافق الاجتماعي مع أبعاد استخدام تقنيات الاتصالات , فقد كانت علاقته في بعد أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عالية حيث بلغ قيمة معامل الارتباط "0.296" بدلالة "0.000" وهي علاقة طردية وعالية , كذلك علاقته في بعد العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وبلغت قيمة معامل الارتباط "0.426" بدلالة "0.000" وهي علاقة طردية عالية , أما علاقة المقياس بعد الآثار الإيجابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي فقد كانت العلاقة أيضاً دالة إحصائية بمستوى "0.05" حيث بلغ قيمة معامل الارتباط "0.182" بدلالة "0.044", أما العلاقة العكسية فقد كانت بين مقياس التوافق الاجتماعي وبين الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط "0.232- : بدلالة "0.010",

### عرض نتائج التساؤل الرابع

ما هي علاقة التوافق الاجتماعي بدافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية باستخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟. لتحديد نوع ودرجة التوافق الاجتماعي بدافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية. تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) على متوسطات إجابات مفردات العينة للعبارة المتعلقة بالأنشطة الرياضية باستخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة :

#### جدول (4)

#### نتائج اختبار العلاقة بين التوافق الاجتماعي بدافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية

ت	البيان	قيمة معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
1	أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	0.193	*0.033
2	طبيعة العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي	0.379	**0.000
3	الآثار الإيجابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي	0.350	**0.000
4	الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي	-0.044	0.631
	أبعاد مقياس استخدام تقنيات الاتصالات	0.412	**0.000
	أبعاد مقياس التوافق الاجتماعي	0.232	**0.010

من الجدول رقم (35) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (بيرسون) لعلاقة مقياس التوافق الاجتماعي بدافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية (232 بدلالة معنوية 0.010), و علاقة مقياس استخدام تقنية الاتصالات الحديثة بدافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية (0.412 بدلالة معنوية 0.000), وهي أكبر من أي مستوى معنوية معروف وهذا يدل على أن هناك علاقة قوية و طردية و ذات دلالة معنوية بين التوافق الاجتماعي وبين دافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية.

### مناقشة النتائج

#### 1. مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتبين من الجدول (1) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للإفصاح " أسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي " بلغت "2.15", مما يشير إلى موافقة عينة الدراسة على العبارات المذكورة , أي أن تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على طلاب كلية التربية بجامعة طرابلس كان عالياً نسبياً حيث إنه يساعدهم على مواكبة كل جديد وخاصة التقدم التقني والتكنولوجي والانفتاح على الثقافات العالمية , كذلك متابعة الأنشطة الرياضية المختلفة وأيضاً الفرق الرياضية المحببة إليهم سواء كانت المحلية و العالمية و مشاهير الفرق الرياضية والذي يؤدي إلى تعميق وعيم الرياضي و ينعكس أيضاً على تحسين مستوى إنجازهم, كما أكدت

عينة الدراسة على ضرورة استخدام هذه التقنيات والتي أعطتهم الفرصة المناسبة للتعبير عن آراءهم واتجاهاتهم الرياضية والتي يمكن توظيفه بشكل صحيح على زيادة معدلات توافقتهم الاجتماعي. ويلاحظ أن الدرجة الكلية للإفصاح لطبيعة العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي كانت بدرجة عالية جداً مما يزيد بالتواصل مع الأقارب البعيدين مكانياً وتعزيز علاقات الصداقة القديمة وتجدد العلاقات بأصدقاء الماضي، أن الاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي يساهم في رفع مستوى المعرفة والإدراك لدى الطالب ويساعد على تنمية القدرة في التواصل وتبادل المعلومات بما يتلاءم مع متطلبات العصر و لغايات اجتماعية وترفيهية أكثر من استخدامها لغايات علمية فطبيعتها تخدم التواصل الاجتماعي والتبادل الثقافي وان التفاعل الاجتماعي بهذه الطرق يؤدي إلى تنمية المهارات الشخصية والخبرات الحياتية والتعامل مع الآخرين

وأخيراً أن ما تقدمه تكنولوجيا الاتصالات من مزايا يفوق بكثير سلبياتها، حيث أصبح عند غالبية الطلاب إدمان على استخدام هذه المواقع وأيضاً الخوف من انه يسهل إقامة العلاقات بين الذكور والإناث خارج مراقبة الأهل.

2. مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

يتبين من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للإفصاح " لعناصر مستوى التوافق الاجتماعي في كل بعد من الأبعاد " بلغت "2.36"، مما يشير إلى موافقة عينة الدراسة و بقوة على العبارات المذكورة ، أي أن مستوى التوافق الاجتماعي كان بدرجة عالية ، ويلاحظ من الجدول أن أعلى نسبة كانت لمحور " العلاقات الاجتماعية " حيث كان مستوى الإجابة عليها عالية جداً، ويرى الباحث أن ذلك يعزى لعدة أسباب ومن ضمنها الإقبال المكثف لعينة الدراسة في استخدام وسائل الاتصال الحديثة والتي كان لها دورها الفعال في تطوير العلاقات الاجتماعية أو ما يسمى بالعلاقات (المجمعية) والتي تمثل الأساس الذي يرتكز عليها التماسك الاجتماعي وصولاً إلى حالة التوافق سواء كان ذلك بتحقيق الفرد الرضا عن نفسه أم كان ذلك مع الآخري

قد شهد العالم والمحيط العربي تحديداً في السنوات الأخيرة نوعاً من التواصل الاجتماعي بين البشر في فضاء إلكتروني افتراضي ، قرب المسافات بينهم وألغى الحدود وساعد على تبادل الثقافات، وسمي هذا النوع من التواصل بين الناس (شبكات التواصل الاجتماعي) وتعددت هذه الشبكات واستأثرت بمجهر واسع من المتلقين، ولعبت الأحداث السياسية والطبيعية في العالم والعالم العربي تحديداً دوراً بارزاً في التعريف بهذه الشبكات، وبالمقابل كان الفضل أيضاً لهذه الشبكات في إيصال الأخبار السريعة ، الأمر الذي ساعد في شهرة وانتشار هذه الشبكات وأهمها: (الفايس بوك، تويتر، و اليوتيوب).

إن الدور الذي تلعبه الشبكات الاجتماعية في تطوير التعليم الإلكتروني حيث تعمل على إضافة الجانب الاجتماعي له ، فاستخدام الشبكات الاجتماعية يزيد فرص التواصل والاتصال في خارج نطاق المدارس، ويكسر حاجز الوقت فيمكن التواصل خارج وقت الدراسة، ويمكن التواصل الفردي أو الجماعي مع الأستاذ ، مما يوفر جو من مراعاة الفروق الفردية، كما أن التواصل يكسب الطالب مهارات أخرى كالتواصل والاتصال والمناقشة وإبداء الرأي، ويرى الباحث أن لتقنية الاتصالات الحديثة دور فعال في التوافق الاجتماعي.

3. مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

يتبين من الجدول (3) هناك علاقة طردية وعالية جداً بين مقياس التوافق الاجتماعي و بين مقياس استخدام تقنية الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، حيث كان للدور الاجتماعي الدور الأكبر في هذه العلاقة حيث بلغ قيمة معامل الارتباط " 0.765\*\* " وهي درجة ذات دلالة إحصائية عالية ، وكان بالدرجة الثانية التنشئة الاجتماعية حيث بلغ قيمة معامل الارتباط " 0.650\*\* " ، وبالدرجة الثالثة كانت للعلاقات الاجتماعية حيث بلغ قيمة معامل الارتباط " 0.628\*\* " ، و الدرجة الأقل كانت لمحور العلاقات الثقافية حيث كان معامل ارتباطها " 0.490\*\* "

ويرى الدارس وجود علاقة لتقنية الاتصالات بالدور الاجتماعي الذي يلعبه الفرد في محيطه ، وبالتالي نستنتج أهمية شبكات التواصل الاجتماعي في إتاحة المجال واسعاً أمام الإنسان للتعبير عن نفسه ومشاركة مشاعره وأفكاره مع الآخرين، خاصة وأن هناك حقيقة علمية وهي أن الإنسان اجتماعي بطبعه ويفطرته يتواصل مع الآخرين ولا يمكن له أن يعيش في عزلة عن أخيه الإنسان.

أن تكنولوجيا الاتصالات قد أثرت تأثيراً بالغاً على مستقبل الشباب، حيث أنها تساعد الشباب على تنظيم أسلوب حياتهم وطريقة تفكيرهم، كما تعزز التماسك الاجتماعي وتطور أنماط التفاعل الاجتماعي من خلال تدعيم التفاعل مع محيطه الجامعي ، وبالتالي تطوير ودعم مستواه العلمي والرياضي من خلال زيادة الحوار الاجتماعي بينه وبين الإساتذة والمدرسين و للاعبين والمهتمين بالشأن الرياضي ، ومن ثم تكوين صداقات جديدة مع مجموعات ذات اهتمام مشترك تسهل عمليات الاتصال.

عليه : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوي التوافق الاجتماعي و أبعاد استخدام تقنيات الاتصالات الحديثة لدى طلاب كلية التربية البدنية.

4. مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

يبين من الجدول (4) هناك علاقة طردية وعالية جداً بين أبعاد مقياس استخدام تقنيات الاتصالات و بين دافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , حيث بلغ قيمة معامل الارتباط " 0.412\*\* " وهي درجة ذات دلالة إحصائية عالية. كذلك هناك علاقة طردية وعالية جداً بين مقياس التوافق الاجتماعي و بين دافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , حيث كان لطبيعة العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي الدور الأكبر في هذه العلاقة حيث بلغ قيمة معامل الارتباط " 0.379\*\* " وهي درجة ذات دلالة إحصائية عالية , وكان بالدرجة الثانية الآثار الايجابية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي حيث بلغ قيمة معامل الارتباط " 0.350\*\* " , وبالدرجة الثالثة كانت لأسباب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حيث بلغ قيمة معامل الارتباط " 0.193\* " . ويرى الدارس أن احد الأسباب الهامة التي دفعت الطلاب لاستخدام تقنية الاتصالات هو الاهتمام بالأنشطة الرياضية, هذا أولاً وان استخدام الشبكات وأهمها (الفيس بوك, تويتر , و اليوتيوب ) أستطاع إشباع بعض حاجاته البيولوجية والنفسية من خلال التواصل مع الآخرين فحاجاته هذه تفرض عليه العيش مع الآخرين لإشباع هذه الحاجات.

عليه : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التوافق الاجتماعي ودافعية الاهتمام بالأنشطة الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية.

#### الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن للدارس استنتاج النقاط التالية :

- 1-الإقبال العالمي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2-تساعد مواقع التواصل الاجتماعي على مواكبة كل جديد وخاصة التقدم التقني والتكنولوجي والانفتاح على الثقافات العالمية, توفر القدرة على جعل المتعلم نشطاً و فاعلاً أثناء اكتسابه الحقائق والمهارات و العمليات و يشجع الطلبة على المشاركة والتفاعل مع المحتوى التعليمي و تثير دافعيتهم للمتابعة, مما زاد في فهمهم وتأثير ذلك على تحصيلهم الدراسي.
- 3-هناك رغبة شديدة لدى الباحثين لاستخدام الشبكات التواصل الاجتماعي وأهمها (الفيس بوك, تويتر , و اليوتيوب ) والتي تؤدي إلى جذب الانتباه والتشويق والمشاركة الإيجابية ومساعدتهم في متابعة الأنشطة الرياضية المختلفة وأيضا الفرق الرياضية المحببة إليهم سواء كانت المحلية و العالمية و مشاهير الفرق الرياضية والذي يؤدي إلى تعميق وعيهم الرياضي وينعكس أيضا على تحسين مستوى وعيهم الرياضي.
- 4-استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يكسب الطالب مهارة أكثر من الطريقة التقليدية بالتعبير عن آرائهم , حيث وفرت الفرصة المناسبة للتعبير عن آرائهم واتجاهاتهم الرياضية والتي يمكن توظيفه بشكل صحيح على زيادة معدلات توافقهم الاجتماعي.
- 5-أن الدرجة الكلية للإفصاح لطبيعة العلاقات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي كانت بدرجة عالية جداً مما يزيد بالتواصل مع الأقارب البعيدين مكانياً وتعزز علاقات الصداقة القديمة و تجدد العلاقات بأصدقاء الماضي.

#### التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الدارس يوصي الدارس بالنقاط التالية :

- 1-ضرورة الاهتمام بإدخال التقنيات الحديثة ضمن مقررات المواد الدراسية لطلاب الجامعات , مع توفير البيئة المناسبة لذلك.
- 2-دعم وتشجيع المؤسسات الحكومية والأهلية التي تشارك وتتفاعل مع شبكات التواصل الاجتماعي و تعزيز استخدامها لغايات علمية ورياضية.
- 3-نشر ثقافة الرقي في الحوار والنقاش , والتوعية, للحد من التآجيج والتصنيف والاستعداد لأنها تسبب في موجات كبيرة من المارك والصراعات المهبكة للطاقة الوطنية.
- 4-تنقيف الأجيال القادمة بمسؤولية السلوك على الإنترنت و بناء فضاءات شبكية حوارية في مواضيع مفيدة للفرد والمجتمع.
- 5-ضرورة استثمار تأثير الشبكات الاجتماعية في التحصيل الأكاديمي وذلك بتضمين تطبيقات شبكات التواصل على المناهج والأنشطة الرياضية التعليمية والبحثية.

#### المراجع العربية :

- 1-إبراهيم علي إبراهيم 2009 أثر الممارسة الرياضية على مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلاب جامعة فارينوس, كلية الآداب والعلوم \_ المرح, رسالة ماجستير غير منشورة, ليبيا
- 2-بدر بن حمود البدر 1420 الهجري: عام من عمر الإنترنت في المملكة: "جريدة الرياض, المملكة العربية السعودية, الثلاثاء , الموافق 8 فبراير م, العدد1155

- 3 بعيد علي المشيري 1999 العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمنطقة طرابلس رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس
- 4 حامد عبد السلام زهران 2000 علم النفس الاجتماعي، الطبعة السادسة عالم الكتب، القاهرة
- 5 حسام مازن 2001 التكنولوجيا المعلوماتية وتكنولوجيا الاتصالات الحديثة وعلاقتها بمنظومة مناهج التعليم العام في الوطن العربي، رؤية مستقبلية لمواجهة الثورة المعرفية والمعلوماتية، المؤتمر العلمي الثالث عشر " مناهج التعليم والثورة المعرفية والتكنولوجية المعاصرة " الجمعية المصرية للمناهج، جامعة عين شمس، المجلد الأول، 24-25 يوليو 2001
- 6 عباس محمود عوض 1980 علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة
- 7 عبد الحكيم سالم بركة تنتوش 2005 اثر بعض المشكلات الاجتماعية على التوافق الاجتماعي لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجفارة، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الفتح
- 8 عبد الحميد بسيوني 1999 البيع والتجارة على الإنترنت، القاهرة: مطابع ابن سين
- 9 عبدالناصر منصور محمد قارة 2008 التوافق الاجتماعي لمدرسي ومدرسات التربية البدنية بشعبية الجبل الغربي والجفارة "دراسة مقارنة" رسالة ماجستير غير منشورة ليبيا.
- 10 عطية محمود هنا 1972 الشخصية والصحة العقلية، مكتب الانجلو المصرية القاهرة.
- 11 عمر الفاروق 1986 الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب المصري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامع عين شمس.
- 12 مصطفى فهمي 1967 الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع، الطبعة الثانية
- 13 مصطفى فهمي 1979 التوافق الشخصي والاجتماعي، الطبعة الأولى، مكتبة الخانجي، القاهرة.

## الكفايات المهنية لمشرفي التدريب الميداني من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس

د. عيادة أبو بكر الطاهر

أ. نوال أحمد التلوع

أ. زينب علي بوصلاح

## مقدمة البحث:

حظيت مسألة الكفايات المهنية اللازم توفرها لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة بالاهتمام البالغ، وبدراسة كبيرة من طرف أصحاب الاختصاص محاولة منهم فك وفهم علاقتها وارتباطها بمخرجات العملية التعليمية داخل هذه المؤسسات التعليمية والتي بات العمل على تطويرها وتحديث أنظمتها وتحسين نوعية التعليم والتعلم مطلباً ضرورياً، إذا ما تحقق أصبح هذا المطلب مؤشراً لجودة التعليم العالي ومن ثمة جودة جميع الفاعلين داخل المنظومة الجامعية.

ويعتمد تطوير ونجاح أي تعليم أو تدريس جامعي على مدى ما يتوفر عليه من عناصر جيدة من أعضاء هيئة التدريس، فالهيئة التدريسية متمثلة في الأستاذ الجامعي هي الركن الأساسي في النظام التعليمي الجامعي وهي حلقة الوصل بين المدخلات التعليمية بما تمثله من فلسفة وأهداف وبرامج، وبين المخرجات التعليمية المتمثلة في الطالب، حيث أقرت الكثير من اتجاهات التنظير المهتمة بموضوع التعليم في المؤسسة الجامعية بضرورة تطوير كفايات ومهارات أعضاء هيئة التدريس الجامعيين لأنهم المسؤولون المباشرون عن تحقيق جودة النوعية في التعليم العالي بالنظر إلى الأدوار والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم اتجاه التطورات التي تحدث في مجال العلم والمعرفة، إضافة إلى أن مستوى التعليم العالي ونوعيته ونجاح المؤسسة الجامعية في تحقيق أهدافها مرهون بنوعية أعضاء هيئة التدريس باعتبارهم قادة التعليم، ولهم وظائف متعددة الجوانب في نقل المعارف والتكنولوجيا إلى بلدانهم وشعوبهم ليلتحقوا بالتقدم المعرفي والعلمي السريع، كما أن زيادة فعالية العملية التدريسية مرتبط بقدرة الأستاذ الجامعي على توظيف مفاهيم جديدة في ميدان التدريس وإتباع وسائل تكنولوجية حديثة تساعد على الربط بين المستوى النظري والمستوى الإجرائي التنفيذي للممارسات التعليمية. (بواب، 2014)

ويذكر (Byra, 1995, p. 784) بأن الاشراف المهني له دور هام في تحسين وتجويد العملية التعليمية، فالمعلم هو العنصر الأول الذي يقع عليه عبء تقويم العملية التعليمية والعمل على تطويرها وفقاً للمستجدات التربوية التي تتوافق مع العصر الحالي، والمشرّف الفني هو الفرد الذي يحمل على عاتقه مسؤولية توجيه والإرشاد ومساعدة الطالب المعلم لما له من أثر كبير في تحسين التعليم وأساليبه.

ويشير (Anderson, D, 1996, p. 3) إلى أن حركة التعليم المبني على الكفايات قد اكتسبت قوة دافعة خلال السنوات العشر الماضية في دول العالم المتقدم إلى أن أصبح لها قوة فعالة في تسيير ودفع عجلة التعليم ككل حتى تمكنت من توجيه عملية تدريب المعلمين في الآونة الأخيرة. كما يؤكد (ALsharif, E, 2010) أن امتلاك المعلم للكفايات المهنية أمراً ضرورياً ليقوم بمهمته على أفضل صورة، كما أن التقييم المستمر لتلك الكفايات قبل وأثناء الخدمة يعد أمر ضرورياً لضمان جودة التعلم ومخرجاته المتمثلة بالطلبة.

ولكي يقوم الأستاذ الجامعي بالأدوار التي تتطلبها مهنته يحتاج أن تتوفر لديه مجموعة من الكفايات التي لا يمكن أن يكتسبها إلا من خلال برنامج خاص يوفر له مجموعة من الخبرات ويتيح له التفاعل معها مما يكسبه المهارات والقيم والاتجاهات التي تمكنه من أداء دوره بفاعلية ويصبح قادراً على إدارة الموقف التعليمي بكفاءة. (محمد و الرقيبة، 2016)

## مشكلة البحث:

إن العمليات التربوية الهامة والمتعددة الأطراف التي يتدخل ويتفاعل ويؤثر فيها كل من المعلم والمتعلم والمنهج المدرسي والمشرّف الذي يعتبر أحد الأركان الأساسية في الهيكل التعليمي والإشراف المهني، وعليه فإن تحقيق أهداف العملية التعليمية يتطلب وجود جهاز تربوي يقود العملية التربوية ويوجه القائمين عليها، ويمثل هذا في المشرّفين القائمين على توجيه المعلمين لإنجاز أعمالهم على مستوى عالي من الكفاءة في التخطيط والتنفيذ للعملية التعليمية، لذا يعتبر الاشراف مفتاح العملية التعليمية الذي يسهم في النمو التكاملي للفرد من جميع جوانبه، وليس الاقتصار على إمداده بالمعلومات فقط.

وتتبلور أهمية الكفايات المهنية للمشرّفين بشكل كبير في معرفة الكفايات المتعلقة بالمادة العلمية في مجال التخصص، والإلمام بشكل عام بالمواد الأخرى المرتبطة بما يحقق التكامل والانسجام فيما بينها، والتمتع بقدر عالي من الثقافة العامة، والقدرة على كتابة التقارير وإجراء البحوث، والقدرة على التعامل مع الآخرين.

حيث تشير هدى (مصطفى، 2007، صفحة 3) إلى أن المشرّف يعد عنصراً هاماً من عناصر العملية التربوية، فهو يساهم بصورة فعالة في تزويد الطالب المعلم بأحدث الاتجاهات التربوية والاجتماعية والعمل على تذليل الصعوبات التي تعوقهم عن أداء واجبهم بشكل سليم، كما تؤكد على أهمية تحديد كفايات المشرّف

المهنية لكي يقوم بواجبه بنجاح وفعالية وعلى ضرورة التعرف على مواطن القوه والضعف اللازمة بما يحقق له القدرة الكافية على أداء مسؤولياته بصورة واقعية وأكثر فاعلية.

ونتيجة للدور الهام الذي يلعبه أعضاء هيئة التدريس الجامعي في جودة العملية التعليمية في الجامعة، لذا وجب علينا لفت انتباه أعضاء هيئة التدريس بالجامعات لأنجع الوصفات المتعلقة بالكفايات والتي لا بد من ممارستها في مهنة التدريس الجامعي.

ومن خلال عمل الباحث كأعضاء هيئة تدريس في كليات التربية والتربية البدنية وعلوم الرياضة وتكليفهم بالمتابعة والاشراف على الطلاب خلال الفصول المتقدمة بمقرر التدريب الميداني ومقابلاتهم الشخصية المستمرة مع زملائهم في ذات المجال في الكليات المناظرة لاحظنا أن عملية الاشراف تعتمد أساساً على الزيارات الميدانية، وهدفها الأساسي التركيز على عمليات الانضباط والحضور والغياب، ومراجعة كراسات التحضير ومتابعة الطلاب في الطابور الصباحي، مع عدم التركيز على ما يقوم به الطالب المعلم أثناء تدريسه للحصة، أو مساعدته للتعرف على أفضل الطرق أو الأساليب لتنفيذ الدرس، وبالتالي النهوض بالعملية التعليمية ككل، مما قد يؤدي إلى التأثير بشكل سلبي على الاستمرار في النمو المهني للطالب المعلم مستقبلاً، وعدم متابعة التطورات السريعة في مجال التخصص.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة وفي حدود علم الباحثات تبين أنه لم ينطرق أحد لتحديد الكفايات المهنية لمشرفي التدريب الميداني وما يجب أن يتحلوا به من كفايات تسهم في الارتقاء والنهوض بالعملية التعليمية، من هذا المنطلق قامت الباحثات بهذا البحث بغرض تحديد أهم الكفايات المهنية لمشرفي التدريب الميداني الداخلي والخارجي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتطوير مستواهم خاصة ومستوى العملية التعليمية بصفة عامة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحديد أهم الكفايات المهنية اللازمة لمشرفي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس .

#### تساؤل البحث:

ما هي أهم الكفايات المهنية اللازمة لمشرفي التدريب الميداني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس؟

#### مصطلحات البحث:

#### الكفايات المهنية:

هي "مجموعة المهارات والاتجاهات التي يجب أن يكتسبها الفرد لكي يصبح مؤهلاً لأداء عمل معين بفاعلية". (المفتي ، 1990 ، صفحة 664)

#### المشرف :

هو "من يقوم بالإشراف الفني على تنفيذ المناهج والخطط الخاصة بالمادة الدراسية ومتابعة تحقيقها للأهداف النهائية لمرحلة معينة من مراحل التعليم ، وخاصة فيما يتعلق منها بتكوين ناتج من القوة البشرية على درجة من المهارة والمعرفة والتخصص". (قنصوة، 2005)

#### التدريب الميداني:

هو "برنامج تعدد كليات التربية ومعاهد إعداد المعلمين للطلبة الذين يدرسون بها تمهيدا لممارستهم مهنة التدريس، وفي هذا البرنامج يتم تزويد الطالب المعلم بالمعلومات والمهارات، والقيم، والاتجاهات اللازمة في أدائه كعالم مستقبلي". (الرشادية، 2008)

وهو "مجموعة من الأنشطة والخبرات التي يعد لها وتنظم في إطار برامج إعداد المعلم، والتي ترمي إلى تهيئة الطالب المعلم لمهنة التعليم وتساعده على اكتساب الأساليب التعليمية، والكفايات المهنية والسلوكية التي يحتاجها في أثناء أدائه المهام والفعاليات التعليمية داخل الصف وخارجه". (عطية و الهاشمي، 2007)

#### الإشراف المهني في التربية البدنية :

هو "الجهود المبذولة من قبل القائمين على تعلم التربية البدنية لتوجيه المعلمين لمراجعة الأهداف التربوية المبذولة وأساليب التعليم واختيارها وتقييمها". (خلف، 1997)

#### الفلسفة الحديثة لمفهوم الإشراف:

تستمد التربية فلسفتها من الفلسفة الاجتماعية المعاصرة لذلك فليس غريباً أن يستمد التوجيه فلسفته من فلسفة المجتمع الذي يخدمه من الأفكار التربوية التي يعاصرها، هذه الفلسفة السائدة حالياً تترجم بين المنحنى النفسي الذي يدعو إلى الاهتمام بحاجات الفرد وميوله واتجاهاته وبين المنحنى الاجتماعي النفعي الذي يدعو إلى التعليم

من أجل الإعداد للحياة ومواجهة القضايا والمعوقات الاجتماعية، حيث أصبحت فلسفة التوجيه والإشراف تقوم على ما يلي:

1- اعتبار المشرف قائداً تربوياً يؤدي خدمة فنية في مجال تخصصه لتحسين عملية التدريس.

- 2- إتباع أسلوب ديمقراطي تعاوني بين المشرف والطالب المعلم لتحقيق الأهداف التربوية المحددة.
- 3- مساعدة الطالب المعلم على النمو المهني وتحسين مستوى أدائه عن طريق الإرشاد والتوجيه وتزويده بالأفكار الجديدة والأساليب التربوية الحديثة.
- 4- اعتبار عملية الاشراف برنامجاً متكاملًا لتحسين المنهج المدرسي.
- 5- الاهتمام بالنمو المتكامل للطالب المعلم والمساعدة على إطلاق قدراته ومساعدته على التكيف بنجاح مع ظروف الحياة التي يعيشها.
- 6- أخذ عملية تقويم الطالب المعلم على إنها وسيلة لتحسين مستوى أدائه وإتباعه للمعايير الموضوعية. (طلعت، 1990، صفحة 25، 26)

#### وظائف المشرف:

يشير احمد إبراهيم إلى أن للمشرف وظائف منها:

- 1- مساعدة الطالب المعلم على النمو الذاتي.
- 2- تزويد الطالب المعلم بالمعلومات المتعلقة بعملية التدريس.
- 3- إمداد الطالب المعلم بالبيانات والإحصائيات بهدف تحسين صنع القرار الخاص بالتدريس وإعداد نماذج أو بحوث للإجابة على الأسئلة المتعلقة بالعملية التعليمية. (إبراهيم، 1991)

ويضيف (الحمد، 1992، الصفحات 142-144) إلى أن امتلاك المشرف كفايات مبنية تقوده إلى إتقان دوره على أكمل وجه، والكفايات المطلوب امتلاكها تشمل جوانب العمل الإشرافي الفنية والإدارية والاجتماعية التي يمكن تصنيفها تحت المجالات التالية:

- 1- المنهج الدراسي والتدريسي.
- 2- الأجهزة والأدوات.
- 3- العلاقة بين المدرسة والمجتمع.
- 4- العلاقات الإنسانية.
- 5- الخصائص الشخصية للمشرف.
- 6- النمو المهني للمشرف.

#### الكفايات المهنية:

يقصد بالكفايات مجموعة من المهارات والاتجاهات التي ترتبط بالتعليم، والتي يجب على المعلم أن يؤديها إتقان في عملية التدريس. (كلاب، 2011)

#### أنواع الكفايات:

وبشير (مذكور، 2005) إلى أن هناك ثلاثة أنواع من الكفايات وهي:

وحق يستطيع المشرف أن يؤدي عمله وأدواره المختلفة بفاعلية وكفاية يجب أن تتوفر لديه مجموعة من الكفايات الخاصة والتي تتمثل في:

#### أولاً: كفايات تجويد البرامج التعليمية

إن تحديد أهداف تحسين وتطوير البرامج التعليمية هو في الواقع عبارة عن تحديد أهداف المنهج المطلوب وضعه وصياغته، وتحديد أهداف المنهج يتم عادة على ضوء فلسفته المستمدة من فلسفة التربية بشكل عام ومن طبيعة المادة الدراسية بشكل خاص، وعلى المشرف الفني قبل كل شيء أن يختار فريق العمل ويرسم معه خطة يحدد بموجبها مصادر اشتقاق الأهداف وكيفية تصنيف تلك الأهداف. (الكيلاي و ملحم، 1991، صفحة 172)

#### ثانياً: كفايات تطوير الأداء

يلعب المشرف دور المرشد والمستشار الذي يرجع إليه الطالب المعلم طلباً لمزيد من المعرفة حول أحدث المستجدات التربوية وآخر التطورات العلمية ذات العلاقة بمهنة التدريس، وبحكم هذا الدور الذي هو من صميم عمل المشرف الفني وواجباته يتحتم عليه أن يتعرف على تلك التطورات والمستجدات ويتابعها، والمشرف الفني اليوم يقوم بتقويم عملية التعلم والتعليم وتطويرها فالمشرف مسئول في أيامنا هذه عن تقويم نمو التلاميذ وعن تقويم نمو المعلمين وتحسين أدائهم وهو مسئول عن الإعداد والتخطيط للعمل وعن تدريب المعلمين والمشاركة في تطوير المناهج وإعدادها وعن طرق التدريس والتقنيات التربوية، وهو باحث ومنسق للعمل الجماعي وإداري يتحمل مسؤولية كتابة التقارير عن المعلمين وتوزيعهم على المدارس والسعي على تحسين أداء المعلم بشكل خاص وتطوير عملية التعلم والتعليم بشكل عام. (الكيلاي و ملحم، 1991، صفحة 174)

#### ثالثاً: الكفايات التكنولوجية

تعتبر التكنولوجيا التعليمية أحد فروع منظومة تكنولوجيا التربية وهي عملية متكاملة يمكن بواسطتها تقديم المقررات الدراسية، فهي تتناول تحديد المشكلات التعليمية وأبعادها في مواقف محددة وتتداخل فيها المستجدات التكنولوجية بهدف العمل على معالجتها علمياً. (أحمد، 1996، صفحة 3)



ويعرف مجدي عزيز التكنولوجيا بأنها "هي الوسائط التي تستخدم لأغراض تعليمية كما أنها طريقة نظامية لتخطيط وتنفيذ وتقييم العمليات الكلية للتعليم والتدريس بهدف الحصول على تعلم أكثر فاعلية". (عزيز، 2003، صفحة 47)

كما عرف مصطفى الساجح تكنولوجيا التعليم في المجال الرياضي بأنها "المواد والألات والوسائل والأجهزة المستخدمة في الدروس النظرية والعملية في المجال الرياضي للوصول بالمتعلم إلى مردود تعليمي أفضل في المجالات المعرفية والنفس حركية والانفعالية". (الساجح، 2004، صفحة 210)

أما عن كفايات تكنولوجيا التعليم فقد عرفها أحمد سالم بأنها "المعلومات والمهارات والاتجاهات الخاصة بمجال تكنولوجيا التعليم، اللازمة للعنصر البشري، ليصل لدرجة الإتقان في أدائه لمهام وظيفته". (سالم، 2004، صفحة 260)

#### رابعاً: كفايات التأهيل العلمي

التعليم والتعلم عملية ديناميكية متغيرة باستمرار، فالمناهج الدراسية تتغير بين فترة وأخرى، وطرق التدريس تتطور، والتقنيات التربوية تتجدد، وكذلك الوسائل المعينة والتسهيلات التعليمية والأجهزة والأدوات والمواد كلها تستحدث في كل يوم جديد، أما المشكلات التربوية بشكل عام والمعلمين بشكل خاص وكذلك الفروق الفردية وسبل تقويم المناهج والطلبة والمعلمين وسائر مجالات العملية التربوية فكلها تحتاج إلى الدراسات والبحوث، والمشرف هو المؤهل الأول لإجراء مثل تلك البحوث والدراسات وتجريبها في المجال العملي سواء قام بذلك بمفرده أو بالتعاون مع زملائه المشرفين الفنيين. (الكيلاني و ملحم، 1991، صفحة 174)

#### الدراسات السابقة:

دراسة رضوان بواب (بواب، 2014)

العنوان : الكفايات المهنية اللازمة لأعضاء هيئة التدريس الجامعي من وجهة نظر الطلبة.

الهدف : التعرف على مدى ممارسة أعضاء هيئة التدريس الجامعي بجامعة جيجل للكفايات المهنية المرتبطة بمهنة التدريس.

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي.

عينة البحث : عينة عشوائية طبقية ومتعددة المراحل بعدد (218) طالب وطالبة.

أداة جمع البيانات : الاستبيان.

أهم النتائج : يمارس أعضاء هيئة التدريس الجامعي بجامعة جيجل للكفايات المهنية من وجهة نظر الطلبة بدرجة عالية، ويمارس أعضاء هيئة التدريس الجامعي بجامعة جيجل للكفايات التكنولوجية من وجهة نظر الطلبة بدرجة متوسطة.

دراسة ناهد اسماعيل محمد (محمد ن.، 2005)

العنوان : تقويم الكفاءة الأدائية لموجهات التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية.

الهدف : التعرف على : أهداف التوجيه الفني – أساليب التوجيه – العلاقات الإنسانية – التأهيل العلمي والمهني ، الأدوار الوظيفية والمرتبطة بـ ( التخطيط – المتابعة – التوجيه – التقويم )

المنهج المستخدم : المنهج المسحي

عينة البحث : اشتمل مجتمع البحث على (250) موجهة ومدرسة في التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بجميع الإدارات التعليمية بمحافظة القاهرة وعددها (29) إدارة تعليمية.

أداة جمع البيانات

(1) المقابلة الشخصية. (2) الاستبيان.

أهم النتائج : تحديد الأهداف الخاصة بالتوجيه الفني واساليب المستخدمة وكذلك أساليب إقامة العلاقات الإنسانية وأشارت بأهمية التأهيل العلمي والمهني وحددت الأدوار الوظيفية للمشرف الفني .

دراسة هدى شفيق مصطفى (مصطفى، 2007)

العنوان : تقويم بعض أساليب التوجيه الفني في التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الغربية.

الهدف : التعرف على أساليب التوجيه الفني (الزيارات الإشرافية ، الاجتماعات الفردية والجماعية، الجانب الثقافي ، الأسلوب الفني).

المنهج المستخدم : المنهج المسحي.

عينة البحث : عينة عشوائية نسبية من المعلمين والموجهين بواقع (22) معلم ومعلمة وعدد (20) موجهاً وموجهة بمحافظة الغربية.

أداة جمع البيانات : المقابلة – الاستبيان.

أهم النتائج : تم التوصل إلى أساليب التوجيه الفعالة وتمثلت في (الزيارات الإشرافية ، الاجتماعات الفردية والجماعية ، الجانب الثقافي ، الأسلوب الفني) لما لها من آثار إيجابية على مستوى المعلم والتربوي.

دراسة جورج جيرالد (Gerald, 1989)

العنوان : الكفايات اللازمة للموجهين وأهميتها.

الهدف : تحديد أهم الكفايات اللازمة للموجه الفني واعتماد في تحديد هذه الكفايات على تصورات الموجهين الفنيين.

المنهج المستخدم : المنهج المسحي .

عينة البحث : (315) موجه وموجهة.

أداة جمع البيانات : المقابلة الشخصية والاستبيان.

أهم النتائج :

أهم الكفايات : (كفايات تقنيات العمل الإشرافي ، كفايات العلاقات الإنسانية السليمة، كفايات النواحي الإدارية).

الاجراءات:

منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للملائمة طبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث : أعضاء هيئة التدريس بقسمي التدريب والتدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس المكلفون بالاشراف على طلبة التدريب الميداني الداخلي والخارجي، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم 37 مشرف.

أداة جمع البيانات : تم استخدام استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

الدراسة الأساسية: تم إجراء الدراسة الأساسية خلال فصل خريف 2021/2020م

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (1) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات أعضاء هيئة التدريس حول محور كفايات تجويد البرامج التعليمية

ن=37

مستوى الاستجابة	الترتيب	الأهمية النسبية	المتوسط الحسابي	موافق الى حد ما		موافق		العبارة	
				ت	%	ت	%		
المشرف يجب ان يكون لديه القدرة على :									
موافق	3	%97.3	2.92	1	%2.7	1	%94.6	35	صياغة الاهداف التعليمية إلى اهداف سلوكية.
موافق	2	%98.2	2.95	1	%2.7	0	%97.3	36	مساعدته الطلاب في تحقيق الاهداف التعليمية.
موافق	1	%100	3.00	0	%0.0	0	%100	37	تقديم توجيهات خاصة بمحتوى المادة التعليمية .
موافق	5	%96.4	2.89	1	%2.7	2	%91.9	34	تشجيع الطلاب على تنوع طرق وأساليب التدريس حسب المهارات المتعلقة.
موافق	5	%96.4	2.89	1	%2.7	2	%91.9	34	توجيه وارشاد الطلاب لحل المشكلات الدراسية.
موافق	3	%97.3	2.92	0	%0.0	3	%91.9	34	تقديم مقترحات جديدة للطلاب لخدمه تنفيذ دروس التربية الرياضية
موافق	7	%93.7	2.81	2	%5.4	3	%86.5	32	الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال برامج الأنشطة الرياضية
موافق	6	%94.6	2.84	2	%5.4	2	%89.2	33	تجريب أساليب تربوية مستحدثة ومناقشة نتائجها
موافق		%96.7	2.90						المتوسط العام والأهمية النسبية للمحور الأول

يتضح من جدول (1) إن المتوسط العام لاستجابات أعضاء هيئة التدريس نحو محور كفايات تجويد البرامج التعليمية يساوي 2.90 ، وأهمية نسبية %96.7 وكان اتجاه الاستجابة للمحور (موافق).

كما يتضح من نفس الجدول إن مستوى استجابات أعضاء هيئة التدريس نحو محور كفايات تجويد البرامج التعليمية كانت (موافق) على جميع العبارات حيث تراوح المتوسط الحسابي ما بين (2.81 - 3) ، وأهمية نسبية تراوحت ما بين (%93.7 - %100)

حيث ترى الباحثات من خلال استجابات أعضاء هيئة التدريس وفقاً للترتيب الموضح بالجدول بأن هناك اتفاق على أهمية هذا المحور وإن اختلف ترتيب العبارات وفقاً للأهمية النسبية.

وترجع الباحثات اتفاق أفراد العينة على كفايات تجويد البرامج التعليمية إلى أهميتها الكبرى للمشرف الفني في التربية البدنية حتى يستطيع أن يؤدي عمله وأدواره التعليمية بفاعلية وكفاءة، كما أن تجويد البرامج التعليمية هو في الواقع عبارة عن تحديد الأهداف وصياغتها ومساعدة الطلاب المعلمين في تحقيقها.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (القاسم، 1991) حيث أكدت على أهمية كفاية مشاركة المشرف الفني في توضيح الأهداف التعليمية وتحديد أهدافها بالتعاون مع المعلمين، وأيضاً تتفق نتائج هذه الكفاية مع نتائج دراسة (عطوى، 2004) إلى أنه من عناصر خطة المشرف القدرة على تحسين العملية التعليمية، كما أشارت نتائج (محمد أ.، 2000) على أنه من كفايات المشرف تحسين برامج التربية البدنية من خلال قدرة المشرف على تحديد المعيار المناسب للبرنامج الجيد.

ومن جهة أخرى يرى (Bhargara, A & pathy, m, 2011) إن أكثر الكفايات التدريسية احتياجاً من قبل المعلمين هي كفاية المعرفة بمحتوى المادة التي سوف يعلمونها لطلبة المدرسة في المستقبل، فالمعلم الكفاء هو الذي يمتلك مهارات لأداء مهنة التعليم

### جدول (2) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات أعضاء هيئة التدريس حول محور كفايات تطوير الأداء

ن=37

العبارات	موافق		موافق الى حد ما		غير موافق		المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الترتيب	اتجاه الاستجابة
	ت	%	ت	%	ت	%				
المشرف يجب ان تكون له القدرة على :										
أكتساب الطلاب المعلومات الخاصة بالممارسات والاساليب والطرق والمهارات الفنية في المجال المهني للتربية البدنية.	29	78.4%	6	16.2%	2	5.4%	2.73	91%	4	موافق
الإطلاع النائم على الإجراءات التدريسية في مجال المهنة .	32	86.5%	4	10.8%	1	2.7%	2.84	94.6%	3	موافق
تدريب الطلاب على التقوم الناق لرفع مستوى الأداء .	33	89.2%	3	8.1%	1	2.7%	2.86	95.5%	2	موافق
اتباع الأساليب العلمية في تصحيح أخطاء الطالب دون الإساءة له.	34	91.9%	3	8.1%	0	0.0%	2.92	97.3%	1	موافق
ارشاد الطالب لكيفية استخدام السجلات والملفات الخاصة بالنشاط الرياضي بالمدرسه.	29	78.4%	3	8.1%	5	13.5%	2.65	88.3%	6	موافق
الإشتراك في العديد من دورات الصقل والتدريب أثناء الخدمة.	29	78.4%	4	10.8%	4	10.8%	2.68	89.2%	5	موافق
البحث والتقصي والتجريب والدراسة والمناقشة وتبادل الافكار.	28	75.7%	3	8.1%	6	16.2%	2.59	86.5%	7	موافق
المتوسط العام والأهمية النسبية للمحور الثاني							2.75	91.8%		موافق

يتضح من جدول (2) إن المتوسط العام لاستجابات أعضاء هيئة التدريس نحو محور كفايات تطوير الأداء يساوي 2.75 ، وبأهمية نسبية 91.8% وكان اتجاه الاستجابة للمحور (موافق).

كما يتضح من نفس الجدول إن اتجاه استجابات أعضاء هيئة التدريس نحو محور كفايات تطوير الأداء كانت (موافق) على جميع العبارات حيث تراوح المتوسط الحسابي ما بين (2.59 - 2.92)، وبأهمية نسبية تراوحت ما بين (86.5% - 97.3%).

حيث ترى الباحثات من خلال استجابات أعضاء هيئة التدريس وفقاً للترتيب الموضح بالجدول بأن هناك اتفاق على أهمية هذا المحور وإن اختلف ترتيب العبارات وفقاً للأهمية النسبية.

وترجع الباحثات اتفاق أفراد العينة على كفايات تطوير الأداء وعباراتها إلى أهميتها الكبرى للمشرف الفني في التربية البدنية حتى يستطيع أن يؤدي عمله وأدواره التعليمية بفاعلية وكفاءة، كما أن التطوير هو تحسيناً للأداء ويكون مساهماً لتطوير المناهج الناتجة عن تطور المجتمع.

وتبرز أهمية المشرف في أن يكون متابعاً لكل ما هو جديد ومستحدث من نظريات وأفكار بناء تؤدي إلى تطوير الأداء وبذلك يعتبر التطوير عاملاً أساسياً لنجاح العملية التعليمية والارتقاء بها، وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (عبدالحمد، 2001) والتي تشير إلى أن الكفايات مع الآخرين تتطلب تطوير وتدريب

المستفيدين والسعي إلى التطوير المستمر، وأيضاً تتفق نتائج هذه الكفاية مع نتائج (العادلي، 2006) بأن للمشرف القدرة على تطوير الأداء عن طريق دورات الصقل والتدريب أثناء الخدمة وعرض البحوث العلمية في مجال حل المشكلات التدريسية.

### جدول (3) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات أعضاء هيئة التدريس حول محاور الكفايات التكنولوجية

ن=37

البيانات	موافق		موافق الى حد ما		غير موافق		المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الترتيب	اتجاه الاستجابة
	%	ت	%	ت	%	ت				
المشرف يجب ان تكون لديه القدرة على :										
البحث والتقصي على شبكة المعلومات الدولية.	78.4%	29	10.8%	4	10.8%	4	2.68	89.2%	4	موافق
مواكبة كل جديد وحديث في مجالات التطور العلمي والتكنولوجي بما يسهم في تطوير العملية التعليمية في الأنشطة الرياضية .	73.0%	27	21.6%	8	5.4%	2	2.68	89.2%	4	موافق
التدريب على استخدام وسائل تكنولوجيا التعلم المستخدمة في التدريس.	100%	37	0.0%	0	0.0%	0	3.00	100%	1	موافق
تجربة قدراته ومهارته لاستخدام الوسائط المتعددة	89.2%	33	8.1%	3	2.7%	1	2.86	95.5%	2	موافق
استخدام المصطلحات المتعلقة بتكنولوجيا المعلومات في لقاءاته ومناقشاته مع الطلاب.	75.7%	28	13.5%	5	10.8%	4	2.65	88.3%	6	موافق
اقتناعه بدور الشبكة العالمية للمعلومات في تطوير العملية التعليمية.	73.0%	27	16.2%	6	10.8%	4	2.62	87.4%	7	موافق
تطوع طرق وأساليب التدريس وفقاً للوسائل التعليمية التكنولوجية المستخدمة .	86.5%	32	5.4%	2	8.1%	3	2.78	92.8%	3	موافق
المتوسط العام والأهمية والنسبية للمحور الثالث							2.75	91.8%		موافق

يتضح من جدول (3) إن المتوسط العام لاستجابات أعضاء هيئة التدريس نحو محور الكفايات التكنولوجية يساوي 2.75، وبأهمية نسبية 91.8% وكان اتجاه الاستجابة للمحور (موافق).

كما يتضح من نفس الجدول بأن اتجاه استجابات أعضاء هيئة التدريس نحو محور الكفايات التكنولوجية كانت (موافق) على جميع العبارات حيث تراوح المتوسط الحسابي ما بين (2.62 - 3.00)، وبأهمية نسبية تراوحت ما بين (87.4% - 100%).

حيث ترى الباحثات من خلال استجابات أعضاء هيئة التدريس وفقاً للترتيب الموضح بالجدول بأن هناك اتفاق على أهمية هذا المحور وإن اختلف ترتيب العبارات وفقاً للأهمية النسبية.

وترجع الباحثات اتفاق أفراد العينة على الكفايات التكنولوجية وعباراتها إلى أهميتها الكبرى للمشرف الفني في التربية البدنية حتى يستطيع أن يؤدي عمله وأدواره التعليمية بفاعلية وكفاءة، كما أن الكفايات التكنولوجية هي في الواقع عبارة عن القدرة على تصور ورسم وإبداع وإنتاج المنتجات التقنية، والسعي في توظيف تكنولوجيا المعلومات في مهام الإشراف التربوي، وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة ما أشار إليه (sharp, 1997) إلى أن استخدام الوسائل التكنولوجية يؤدي إلى دقة عمليات التقويم لمعلم التربية البدنية وسرعة تحديد نواحي القصور والضعف وأفضل البدائل للتغلب على نواحي القصور وتحديد أفضل الأساليب التي تناسب توجيه كل معلم على حده، كما أشار (الساج، 2004) إلى أنه يجب الاهتمام بالتكنولوجيا لتحسين وتطوير المناهج الدراسية في التربية البدنية، كما أشار (الدرج، 2008) إلى أن الكفايات التكنولوجية والمعرفية من الكفايات الهامة التي يجب توافرها للمشرف المهني.

## جدول (4) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات أعضاء هيئة التدريس حول محور كفايات التأهيل العلمي

ن=37

العبارة	موافق		موافق الى حد ما		غير موافق		التوسط الحسابي	الأهمية النسبية	الترتيب	اتجاه الاستجابة
	%	ت	%	ت	%	ت				
المشرف يجب ان تكون لديه القدرة على :										
إمتلاك كفاية محببه خاصة كالمعلومات والمعارف والمهارات المرتبطة بمجال تخصصه المهني.	37	100%	0	0%	0	0%	3.00	100%	1	موافق
إمتلاك قدرات البحث العلمي في مجال المهنة .	32	86.5%	5	13.5%	0	0%	2.86	95.5%	2	موافق
اكتساب قدرأ مناسباً من الكفايات الأداةية والمعرفيه في المجال المهني .	33	89.2%	1	2.7%	3	8.1%	2.81	93.7%	4	موافق
اجراء الدراسات والبحوث العلميه	33	89.2%	3	8.1%	1	2.7%	2.86	95.5%	2	موافق
التزدد على المكتبات الرياضية في الكليات المتخصصة .	22	59.5%	13	35.1%	2	5.4%	2.54	84.7%	5	موافق
الحرص على حضور حلقات المناقشه والندوات والمؤتمرات بالكليات المتخصصة.	25	67.6%	7	18.9%	5	13.5%	2.54	84.7%	5	موافق
التوسط العام والأهمية النسبية للمحور الرابع							2.37	79.2%		موافق

يتضح من جدول (4) إن التوسط العام لاستجابات أعضاء هيئة التدريس نحو محور كفايات التأهيل العلمي يساوي 2.37، وبأهمية نسبية 79.2% وكان اتجاه الاستجابة للمحور (موافق).

كما يتضح من نفس الجدول بأن اتجاه استجابات أعضاء هيئة التدريس نحو محور كفايات التأهيل العلمي كانت (موافق) على جميع العبارات حيث تراوح التوسط الحسابي ما بين (2.54 – 3.00)، وبأهمية نسبية تراوحت ما بين (84.7% – 100%).

حيث ترى الباحثات من خلال استجابات أعضاء هيئة التدريس وفقاً للترتيب الموضح بالجدول بأن هناك اتفاق على أهمية هذا المحور وإن اختلف ترتيب العبارات وفقاً للأهمية النسبية.

وترجع الباحثات اتفاق أفراد العينة على كفايات التأهيل العلمي وعباراتها إلى أهميتها الكبرى للمشرف الفني في التربية البدنية حتى يستطيع أن يؤدي عمله وأدواره التعليمية بفاعلية وكفاية كما أن المشرف الفني يجب أن يكون لديه القدرة على إتقان المادة التعليمية وكيفية أدائها والاهتمام بجميع النواحي العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية حتى تكون مهمة المشرف متكاملة وأكثر اتساعاً وشمولاً، كما أن التأهيل العلمي هو في الواقع عبارة عن الإلمام بمستجدات علوم التربية ومتابعة كل جديد في مجال التربية البدنية بشكل خاص وفي المجال التربوي بشكل عام، ومعرفته بكتابة التقارير والبحوث والدراسات.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (الحبيب، 1995) بأن الكفايات العلمية وكفايات التعلم من الكفايات المهنية اللازم توافرها لدى مشرفي التعليم، وأيضاً تتفق نتائج هذه الكفاية كما أن المشرف الفني يجب أن يكون لديه القدرة على إتقان المادة العلمية وكيفية أدائها والاهتمام بجميع النواحي العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية حتى تكون مهمة المشرف متكاملة وأكثر اتساعاً وشمولاً، كما أن التأهيل العلمي هو في الواقع عبارة عن الإلمام بمستجدات علوم التربية ومتابعة كل جديد في مجال التربية البدنية بشكل خاص وفي المجال التربوي بشكل عام، ومعرفته بكتابة التقارير والبحوث والدراسات.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (قنصوة، 2005) أن المهام المهنية لمشرفي التربية البدنية من بينها مهام المادة العلمية التي يلم بها المشرف وتعريف معلمي التربية البدنية بالمطبوعات العلمية الحديثة لتحقيق النمو الذاتي، وأيضاً تتفق نتائج هذه الكفاية مع نتائج (محمد ن.، 2005) أن التعرف على التأهيل العلمي والمهني للمشرف يكون من خلال إجراء البحوث التربوية التي تخدم العملية التعليمية، والمشاركة في إجراء دورات تدريبية للمعلمين والمشرفين، كما يتفق كل من (عطوى، 2004) ، (البرج، 2008) على أن الكفايات العلمية والفكرية من المهارات الضرورية التي يتصف بها المشرف.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (أحميدة، 2015)، (سلم و حسن، 2011) التي أظهرت أن درجة ممارسة الكفايات المهنية جاءت بدرجة مرتفعة، واختلفت مع دراسة (قدور، 2014) ودراسة (راجح، 2013) التي أظهرت نتائجها أن درجة ممارسة معلمي التربية الرياضية للكفايات المهنية جاءت بدرجة متوسطة .  
الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها توصلت الباحثات لضرورة تمتع مشرفي التدريب الميداني بالكفايات المهنية قيد الدراسة وفق النتائج التالية :

1. كفاية تجويد البرامج التعليمية وعباراتها حددت بأهمية نسبية تراوحت ما بين (93.7% - 100%).

2. كفاية تطوير الأداء وعباراتها حددت بأهمية نسبية تراوحت ما بين (86.5% - 97.3%).

3. الكفاية التكنولوجية وعباراتها حددت بأهمية نسبية تراوحت ما بين (87.4% - 100%).

4. كفاية التأهيل العلمي وعباراتها حددت بأهمية نسبية تراوحت ما بين (84.7% - 100%).

#### التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث توصى الباحثات بالآتي:

- ضرورة الاستناد إلى الكفايات المهنية المحددة عند تقييم أداء المشرفين من قبل الجهات المسؤولة.

- عقد الجهات المسؤولة دورات صقل وتأهيل للمشرفين في مجال التربية البدنية وفق ما هو جديد للارتقاء بالكفايات المهنية المحددة.

- ضرورة إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية والتي تتناول الكفايات المهنية لمشرفي التدريب الميداني والمقررات العلمية الأخرى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### المراجع:

##### المراجع العربية:

- أحمد إبراهيم. (1991). تحديث الإدارة التعليمية والنظارة والإشراف الفني. القاهرة: دار المطبوعات الجديدة.
- أحمد محمد سالم. (2004). تكنولوجيا التعليم والتعلم الإلكتروني. الرياض: ط 1، مكتبة الرشد.
- أحمد محمود محمد. (2000). تقويم الكفايات الفنية والإشرافية اللازمة لموجهي التربية الرياضية. مصر: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- بشير خلف. (1997). تقييم بعض أساليب الإشراف الفني في التربية البدنية بالشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بطرابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، ليبيا.
- بصر أحميدة. (2015). كفايات التقديم لدى أساتذة التربية البدنية الرياضية في ضوء متغير الخبرة والمؤهل العلمي بولاية ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 19(3)، 83-95.
- تيسير الكيلاني، و إياد ملحم. (1991). التوجيه الفني في أصول التربية والتدريس. بيروت: مكتبة لبنان.
- جودت عزت عطوى. (2004). الإدارة التعليمية والإشراف التربوي "أصولها وتطبيقاتها". الأردن: ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- حنان فوزي محمد، و وفاء بنت عبدالله الرقيمية. (2016). تقييم الأداء التدريسي لدى طالبات التدريب الميداني برنامج الدبلوم العام في التربية في ضوء المعايير المهنية. مجلة التربية: جامعة الأزهر - كلية التربية ع170، ج2، 12-66.
- دينا عبدالوهاب العادلي. (2006). مشكلات التوجيه الفني في التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية. مصر: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- رامي محمد كلاب. (2011). درجة توافر كفايات التعليم الإلكتروني لدى معلمى التعليم التفاعلى المحسوب في مدارس وكالة غوث بغزة وعلاقتها باتجاهاتهم نحوه. فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- رشيد الحمد. (1992). برنامج لإعداد الموجهين الفنيين وتحسين أدائهم،. الكويت: مجلة التربية، السنة الأولى، العدد الثالث، مركز البحوث التربوية.
- رضوان بواب. (2014). الكفايات المهنية اللازمة لأعضاء هيئة التدريس الجامعي من وجهة نظر الطلبة. الجزائر: رسالة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة سطيف 02.
- سمير عبدالحمد. (2001). الكفايات الإدارية لمديري الهيئات الرياضية. نظريات وتطبيقات، العدد 41، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- عبدالكريم محمود القاسم. (1991). اختيار وتدريب المشرفين التربويين في الأردن في ضوء الفكر الإداري المعاصر. القاهرة: رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس.
- عزالدين قدور. (2014). درجة إمتلاك أساتذة التربية الرياضية في العاصمة الجزائرية للكفايات التدريسية بالمرحلة المتوسطة. الأردن: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد.
- علي أحمد مذكور. (2005). معلم المستقبل نحو أداء أفضل. القاهرة: ط 1، دار الفكر العربي.
- فداء سليم، و زمان حسن. (2011). الكفايات التدريسية لمعلمي ومدرسات التربية الرياضية للمرحلة الأساسية في مراكز محافظات أربيل – السليمانية – دهوك. مجلة جامعة بابل، 19(4)، 796-781.
- فهد ابراهيم الحبيب. (1995). الكفايات المهنية اللازم توافرها لدى الموجهين من وجهة نظر المعلمين والمديرين والموجهين أنفسهم. مجلة شؤون اجتماعية، دولة الإمارات العربية المتحدة، العدد الحادي والخمسون.
- كامل عبدالحمد قنصوة. (2005). تقويم المهام المهنية لموجهي التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية. مجلة أسبوط لفنون التربية الرياضية، العدد العشرون، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- مجادي راجح. (2013). واقع ممارسة الكفايات التعليمية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الثانوي. مجلة الإبداع الرياضي، 10(3)، 146-137.
- مجدي عزيز. (2003). التقنيات التربوية، "رؤية لتوظيف وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محسن علي عطية، و عبد الرحمن الهاشمي. (2007). التربية العملية وتطبيقاتها في إعداد معلم المستقبل. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- محمد أمين المفتي. (1990). نموذج مقترح لإعداد المعلم في مصر،، .، "مؤتمر نحو مشروع حضاري تربوي". القاهرة: رابطة التربية الحديثة، في الفترة من 11 – 13 أبريل.
- محمد صبيح الرشادة. (2008). التربية العملية بين النظرية والتطبيق. عمان: دار يافا العلمية.
- محمد الراجح. (2008). كفايات المشرف التربوي. المغرب: جامعة محمد الخامس.
- محمود مجي طلعت. (أكتوبر، 1990). التوجيه والإشراف. صحيفة التربية، السنة (42)، العدد الثاني، جامعة عين شمس.
- مصطفى الساجح. (2004). المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية. الإسكندرية: ط 1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- ناهد أحمد. (1996). تكنولوجيا التعليم كلفسة ونظام. القاهرة: الجزء الأول، المكتبة الأكاديمية.
- ناهد اسماعيل محمد. (2005). تقويم الكفاءة الأدائية لموجهات التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية. مصر: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- هدى شفيق مصطفى. (2007). تقويم بعض أساليب التوجيه الفني في التربية الرياضية للحلقة الأولى من التعلم الأساسي بمحافظة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

#### المراجع الأجنبية:

- ALsharif, E. (2010). Evaluation of student, Teacher Teaching competencies in the curricula and Teaching Methods of Motor Expression in the light of Quality Academic standards. Word Journal of sport sciences, 331-352.
- Anderson, D. (1996). Competency based teacher education. California Mccuitchan publising, co.

- Bhargara, A, & pathy, m. (2011). perception of student Teachers about Teaching competencies. American International Journal of contemporary Research, 1(1), 77-81.
- Byra, M. (1995). Utilization of individual super visory teaching for the improvement of physical education ins truction". u.s, wyoming.
- Gerald, G. (1989). "The competencies of transport super visors and the importance at these competencies". University of New York, buffalo.Diss. Abst. Inter vol. 18.
- sharp, T. (1997). Using technology in preserves teacher supervision. journal of physical education teacher, U.S.A, V54Nip11.



## تقييم واقع برامج الرياضة المدرسية لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبوسليم

أ / حسان العاري سعيد

أ / محمد عبدالله الحاج

أ / رضوان إبراهيم الأخضر

## 1-1- مقدمة البحث :

أصبح التقييم وبرامجه في العصر الحديث قرين كل العمليات التربوية والتعليمية والإدارية التي تقوم بها المؤسسات التعليمية والاهلية المختلفة ، وبدونه لا تستطيع معرفة ما تحققت من نجاح أو ما تقابله من معوقات ، وبالتالي لا نستطيع تطوير برامجنا ، فمن خلال تقييم العمليات والخبرات للبرامج يمكننا معرفة مدى ما تحقق من الأهداف المحددة للبرامج .

مما سبق يرى خبراء القياس والتقويم أن عمليات التقييم يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع عملية تخطيط وتنفيذ العمليات للكشف عن النواحي الإيجابية والسلبية ، وفي ضوء ذلك يؤكد الخبراء في مجال القياس ضرورة أن يكون التقييم عملية تقدير مستمر لكل جوانب البرامج المستهدفة ( 6 : 75 ) .

والترية البدنية في المجال المدرسي تمثل إحدى المواد الدراسية بالمدرسة التي تسهم في إعداد النشء بدنياً ، وعقلياً ، واجتماعياً ، وصحياً ، ومهارياً ، وبخاصة مرحلة التعليم الأساسي ، لذلك فقد أخذت المؤسسات التعليمية على عاتقها مسؤولية تحقيق التنمية الشاملة للنشء من خلال وضع البرامج المختلفة وتنفيذها ( 2 : 45 ) .

كما أن تنظيم البرامج الرياضية المدرسية وإدارتها تختلف من نظام تعليمي إلى آخر ، ومن مؤسسة تعليمية إلى أخرى ، حيث تخضع هذه البرامج إلى سياسات المؤسسات التعليمية وأهداف المجتمع الذي أوجد هذه المؤسسات لتنفيذ البرامج بالصورة الهادفة إحساساً منه بقيمة تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية المنشودة ، وإن البرامج الرياضية المتنوعة للنشاط الرياضي المدرسي كأى عمل آخر تحتاج إلى تخطيط وتنظيم ومتابعة وتقييم لكي تحقق أهدافها وتظهر بالمظهر التربوي المشرف الذي تسعى إليه المؤسسات التعليمية المدرسية في مساعدة تلاميذها على تحقيق النمو المتكامل ( 9 : 43 ) .

## 2-1- مشكلة البحث :

برامج التربية البدنية المدرسية هي أحد الوسائل الهامة التي تعمل على تحقيق أهداف العملية التعليمية والتربوية بالمؤسسات التعليمية ، الأمر الذي يجعل من الإدارة العامة للنشاط المدرسي في بداية كل سنة دراسية تعمل على وضع تخطيط لجميع الأنشطة المدرسية المختلفة ، والبرامج الرياضية هي جزء من هذه الأنشطة التي تسعى من خلالها المؤسسات التعليمية إلى الاهتمام والمشاركة بأكبر عدد ممكن من التلاميذ في الأنشطة الرياضية ، بالإضافة إلى برامج الأمن والسلامة والصحة للتلاميذ داخل المدرسة .

ومن خلال اطلاع الباحثون على بعض سياسات تخطيط البرامج الرياضية وإدارتها ببعض الدول العربية والأجنبية ، وجد أنها تحظى باهتمام كبير جداً من حيث تخطيطها وتنفيذها وتنوعها ، ولا تقتصر على برامج الأنشطة الداخلية والخارجية المحدودة بالمدارس ، إنما تتضمن العديد من البرامج الأخرى مثل برامج الأمن والسلامة الصحية بالمدرسة ، وبرامج الكشف الطبي للتلاميذ المشاركين بالأنشطة الرياضية ، ثم البرامج الخاصة المعدلة التي تستهدف التلاميذ ذوي الإعاقات ، ثم البرامج الخاصة بتطوير الملاعب وتوفير الأدوات المناسبة لممارسة الأنشطة المتنوعة ، وما إلى ذلك من البرامج الإدارية والرياضية المتطورة التي تسهم بفاعلية في التنمية الشاملة للنشء بالمجال المدرسي .

ولما كان من الضروري توضيح ومعرفة محتوى خارطة البرامج الرياضية التي تقدمها إدارة النشاط المدرسي وتشرف على تنفيذها إدارات المدارس وللتعرف على مسار وحجم وأشكال الأنشطة الرياضية للتربية البدنية المدرسية بأسلوب التقييم العلمي بدلاً من التقييم العشوائي لها ، لنا اختار الباحثون أن يقوموا بإجراء بحث يتناول تقييم برامج التربية البدنية المدرسية لمرحلة التعليم الأساسي في محاولة للتعرف على النواحي الإيجابية والقصور في هذه البرامج بما قد يساعد في تحقيق أهدافها بطريقة أفضل ، وبما يسهم في تحقيق أهداف المجتمع من التربية البدنية المدرسية.

**3-1- أهمية البحث :**

ترجع أهمية البحث من وجهة نظر الباحثون إلى الآتي :

- 1- خريطة برامج التربية البدنية المدرسية المستهدفة في خطة إدارة النشاط المدرسي .
- 2- مدى كفاية الإمكانيات المادية والبشرية والبرامج ومدى الاستفادة منها .

**4-1- هدف البحث :**

يهدف البحث إلى التعرف على الوضع الراهن لخارطة البرامج الرياضية للتربية البدنية المدرسية.

**5-1- تساؤلات البحث :**

- 1- هل تحقق برامج الأنشطة الرياضية المدرسية الأهداف الموضوعية ؟
- 2- هل تتلاءم برامج الأنشطة الرياضية المختلفة مع احتياجات وميول التلاميذ ؟

**6-1- مصطلحات البحث :**

1- التقييم : يمكن من خلاله تحديد مدى التقدم الذي حدث تجاه تحقيق الأهداف السابقة وضبطها (1: 23)

2- البرامج الرياضية : هي مجموعة خبرات نابغة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها بحيث تناسب المراحل الدراسية المختلفة وتتناسب مع قدرات ورغبات وميول التلاميذ وتسد حاجاتهم (7: 17)

3- الرياضة المدرسية : هي وحدة من الوحدات التعليمية ولها منهج منها مادة التربية البدنية ، وهي العمود الفقري في التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي والخارجي (8: 23)

**2-2- الدراسات السابقة :****1-2-2- دراسة جمال رابعة (1999) : (5)**

عنوان الدراسة : دراسة الواقع الحالي للبرامج والأنشطة الرياضية التنافسية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية .

منهج الدراسة : استخدم الدارس المنهج الوصفي .

أهداف الدراسة : التعرف على الواقع الحالي للبرامج والأنشطة الرياضية والتنافسية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية .

عينة الدراسة : تكونت من 300 مشرف نشاط ولاعب ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية .

أهم نتائج الدراسة : درجة تقويم البرامج والأنشطة الرياضية للاتحاد الرياضي قد تراوحت بين درجة متوسطة وقليلة ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين تقييم فئات العينة في تقدير قيمة البرامج والأنشطة الرياضية .

**2-2-2- دراسة أماني العاصي (2002) : (4)**

عنوان الدراسة : تقويم البرامج الرياضية المدرسية التنافسية .

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة .

هدف الدراسة : التعرف على الفروق في تقييم فئات العينة للبرامج الرياضية .

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (150) مشرفاً ومعلماً ، بواقع (136) معلماً ومعلمة ، و(14) مشرفاً ومشرفة من النشاط .  
و وسائل جمع البيانات : استخدم الدارس استبياناً تكون من (62) فقرة .

### 2-2-3 دراسة إسماعيل عاشور عمر (2013) : (3)

عنوان الدراسة : تقييم البرامج التنفيذية لمنهج ألعاب القوى بمرحلة التعليم الأساسي .

أهداف الدراسة : فاعلية البرامج التنفيذية لمنهج ألعاب القوى في تحقيق الأهداف ( المعرفية ، البدنية ، والوجدانية ) .

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (493) مفردةً ، منهم (25) موجهاً بمكتب التوجيه التربوي للتربية البدنية ، و (156) معلماً موزعين على مدارس مكاتب التعليم بمدينة غريان .

مجتمع الدراسة : تضمن مجتمع الدراسة الموجهين والمعلمين لمادة التربية البدنية بمكتب التعليم بمدينة غريان .

نتائج الدراسة : إن البرامج التنفيذية من وجهة نظر العينة تتصف بالموضوعية والتكامل والقوة في مكوناتها والاستمرارية ، وإن جوانب الضعف فيها ترجع إلى عدم توفير الإمكانيات والبيئة التعليمية المناسبة بمدارس مدينة غريان وضواحيها .

### 2-3 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

بعد اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة التي أمكن الاستفادة منها وجدوا أنها ألفت الضوء على الكثير من المعلومات التي استفادوا منها من خلال

-:

- تحديد الخطوات المتبعة لإجراء البحث .

- اختيار مشكلة البحث من خلال توصيات تلك الدراسات .

- تحديد المنهج المناسب لهدف البحث .

- تحديد أسلوب اختيار العينة وتحديد عددها ،

- تحديد الإجراءات الإحصائية المناسبة لهذا البحث .

- التوصل إلى مجموعة نقاط ساعدت الباحثون في مناقشة النتائج وتدعيم النتائج المتوصل إليه .

### 3- إجراءات البحث :

1-3 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي للملاءمته لمتطلبات البحث .

2-3 مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من (448) مفردةً توزعت على ثلاث فئات ذات علاقة مباشرة ببرامج الأنشطة الرياضية ، والفئات هي : (مدراء المدارس (64) مديراً ، ومنسقي النشاط الرياضي المدرسي وعددهم (64) منسقاً ، ومعلمي التربية البدنية العاملين بالمدارس وعددهم (320) معلماً ، بمكتب التعليم منطقة ابوسليم للعام الدراسي 2019-2020 ) .

3-3 عينة البحث : تكونت عينة البحث من جميع أفراد المجتمع كعينة للبحث (العينة المسحية) لكنه نظراً للظروف الراهنة لأغلب فئات عينة الدراسة ، فقد تم تحديد عينة في شكل طبقي تكونت من (179) معلماً وبنسبة (55%) ، و (36) مديراً بنسبة (56%) ، و (41) مشرفاً للنشاط بنسبة (64%) من العدد الكلي لكل فئة .

3-4 أداة جمع بيانات البحث : إستارة إستبيان من تصميم الباحثون وقد تم إجراء المعاملات العلمية عليها من قبل محكمين ذوي خبرة وكفاءة ومن أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس.

### 3-5 الإجراءات الإحصائية :

- 1- الإحصاء الوصفي .
- 2- الوزن المرجحي .
- 3- معامل الارتباط .
- 4- اختبار ( ت ) عينة واحدة .
- 5- تحليل التباين في اتجاه واحد .
- 6- اختبار أقل فرق معنوي .

### 3-6 الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الاستبيان على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والتي بلغ عددها (30) مفردة منهم (10) معلمين ومعلمات و(10) مشرفي نشاط و(10) مدراء مدارس وذلك لغرض حساب المعاملات العلمية .

### 3-7 الدراسة الأساسية :

طبق الباحثون إستارة الاستبيان على عينة البحث وذلك في الفترة من 2019/6/23 إلى 2019/7/4 ف.

### 4- عرض ومناقشة النتائج :

بعد التحليل الإحصائي لنواتج تقييم عينة الدراسة لمتوى محاور تقييم البرامج الرياضية للتربية البدنية المدرسية والجداول التالية تبين ذلك :

#### الجدول رقم (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الدرجة والنسبة المئوية للموقف التقييمي بمحور أهداف برامج الرياضة المدرسية

النسبة المئوية	درجة التقييم	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإحصاءات	العبارات
73%	565	.88	2.18	هل توجد خطة للبرامج الرياضية لتحقيق أهداف الرياضة المدرسية ؟	1
68%	527	.89	2.04	هل أهداف البرامج الرياضية المدرسية واقعية يمكن تحقيقها بالإمكانات المتاحة ؟	2
63%	496	.91	1.92	هل يوجد تقييم لأهداف البرامج الرياضية المدرسية كل سنة ؟	3
71%	551	.85	2.13	هل البرامج الرياضية المدرسية تحقق أهدافها المتنوعة بصورة جيدة؟	4
74%	576	.89	2.23	هل تشتمل خطة البرامج الرياضية أهداف اكتشاف الموهوبين والاهتمام بهم ؟	5
63%	493	.85	1.91	هل حصائل البرامج الرياضية المدرسية في الوقت الحالي ذات تأثير إيجابي على تحقيق أهداف الحركة الرياضية لليبيا ؟	6
87%	674	.67	2.63	هل البرامج الرياضية المدرسية تعلم روح التنافس الشريف والاحترام والقيم الحسنة ؟	7
92%	717	.58	2.71	هل قصص الإمكانات أثر سلباً على تحقيق أهداف أساسية للرياضة المدرسية ؟	8

يتضح من الجدول (1) والخاص بإجابات العينة على عبارات محور أهداف البرامج الرياضية المدرسية أن قيم النسب المئوية لدرجة التقييم للمواقف المستهدفة بالتقييم قد تراوحت ما بين (63% إلى 92%) .

## جدول رقم (2)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط المعياري لدرجة تقييم العينة لأهداف برامج الرياضة المدرسية

المحور	المعيار الإحصائي	س	ع	الوسط المعياري	فرق الوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أهداف برامج الرياضة المدرسية		19.81	4.42	16	3.81	13.84	0.00

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين الوسط الحسابي والوسط المعياري ولصالح الوسط الحسابي لدرجة تقييم أهداف برامج الرياضة المدرسية وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة (13.84) ومستوى دلالة الاختبار (0.00) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.05).

## الجدول رقم (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الدرجة والنسبة المئوية للموقف التقييمي بمحور البرامج الرياضية الداخلية من محور برامج الأنشطة الرياضية

٢	العبارات	الإحصاءات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	النسبة المئوية
9	هل يتم النشاط الرياضي الداخلي وفقاً للسن والحاجات والميول؟		2.16	.88	559	72%
10	هل يوجد اهتمام بالإشراف على فترات النشاط التي تقدم للتلاميذ أثناء اليوم الدراسي؟		2.15	.85	557	71%
11	هل يوجد اهتمام ومتابعة من المعلمين بالأنشطة الرياضية التنافسية؟		2.18	.85	565	72%
12	هل تطبق في الأنشطة الداخلية النظم والقواعد القانونية للنشاط الممارس؟		2.25	.85	582	75%
13	هل يسمح لجميع التلاميذ بممارسة الأنشطة وفقاً لميولهم ورغباتهم؟		2.25	.84	581	75%
14	هل تخصص المدرسة مزيد من الوقت في حالة وجود عدد كبير من المشاركين في الأنشطة؟		1.70	.82	439	56%
15	هل يقوم بهام الإشراف والتدريب والتحكم معلوم ومعلمات التربية البدنية بالمدرسة على حد سواء؟		2.23	.85	577	74%
16	هل تنظم الأيام الرياضية بطريقة جيدة وعلى فترات دورية منتظمة؟		1.97	.87	509	65%
17	هل يوجد دعم وإشراف من المدرسة لتوفير متطلبات تنفيذ الأنشطة الداخلية؟		1.93	.84	500	64%

يتضح من الجدول (3) والخاص بإجابات العينة على عبارات المحور الفرعي البرامج الرياضية الداخلية من محور برامج الأنشطة الرياضية أن قيم النسب المئوية لدرجة التقييم للمواقف المستهدفة بالتقييم قد تراوحت ما بين (56% إلى 75%).

## الجدول رقم (4)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط المعياري لدرجات تقييم العينة بمحور البرامج الرياضية الداخلية من محور برامج الأنشطة الرياضية

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين الوسط الحسابي والوسط المعياري ولصالح الوسط الحسابي لدرجة تقييم المحور الفرعي للبرامج

العبارات	المعيار الإحصائي	س	ع	الوسط المعياري	فرق الوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البرامج الرياضية الداخلية		22.11	5.21	18	4.11	12.67	0.00

الرياضية الداخلية من محور برامج الأنشطة الرياضية وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة (12.67) ومستوى دلالة الاختبار (0.00) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.05).

## الجدول رقم (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الدرجة والنسبة المئوية للموقف التقييمي بمحور البرامج الرياضية الخارجية من محور برامج الأنشطة الرياضية

٢	العبارات	الإحصاءات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	النسبة المئوية
18	هل يتم وضع خطة المسابقات الرياضية الخارجية بالمدرسة بتوافق معلوم التربية البدنية وإدارة المدرسة؟		2.15	.89	555	71%
19	هل توجد خطة تلزم كل المدارس من الاشتراك في الأنشطة الرياضية المحددة بالخطة؟		2.09	.92	541	69%
20	هل توفر خطة إدارة النشاط الرياضي كل المتطلبات من الأدوات والملاعب والأجهزة والتحكيم والجوائز؟		1.72	.81	446	57%
21	هل تحدد ضوابط بالنسبة للتلاميذ المشاركين في الأنشطة الخارجية؟		2.21	.90	571	73%
22	هل تتوفر كل المتطلبات المادية والمعنوية والمعلوماتية لتنفيذ البرامج الرياضية المدرسية؟		1.51	.71	390	50%
23	هل الخطة الزمنية للبرامج الرياضية الخارجية تمكن المدارس من إقامة أنشطتها بكل يسر؟		1.82	.82	471	60%
24	هل المدارس حرصت على المشاركات في الأنشطة الرياضية الخارجية؟		2.22	.81	575	74%
25	هل تكلف المدرسة معلم التربية البدنية بضرورة المشاركة في الأنشطة الخارجية؟		2.37	.83	612	79%
26	هل تلتزم إدارة النشاط الرياضي المدرسي بأجراء فحوص طبية للتلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية الخارجية؟		1.41	.71	364	47%
27	هل النشاط الرياضي الخارجي كافي لاكتشاف المواهب الرياضية من وجهة نظرك؟		2.03	1.09	525	67%
28	هل يوجد تنسيق بين إدارة النشاط الرياضي المدرسي وإدارات النوادي لرعاية وتدريب الموهوبين؟		1.56	.77	405	52%
29	هل فاعلية البرامج الرياضية التنافسية تعتمد بالدرجة الأولى على موهوبي الأندية الرياضية في الوقت الحالي؟		2.08	.85	539	69%

يتضح من الجدول (5) والخاص بإجابات العينة على عبارات بالمحور الفرعي للبرامج الرياضية الخارجية من محور برامج الأنشطة الرياضية أن قيم النسب المئوية لدرجة التقييم للمواقف المستهدفة بالتقييم قد تراوحت ما بين (47% إلى 79%). لا

## الجدول رقم (6)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط المعياري لدرجات تقييم العينة بمحور البرامج الرياضية الخارجية من محور برامج الأنشطة الرياضية

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط المعياري ولصالح الوسط الحسابي لدرجة تقييم المحور الفرعي للبرامج الرياضية الخارجية من محور برامج الأنشطة الرياضية وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة (13.65) ومستوى دلالة الاختبار (0.00) وهي أصغر من مستوى

العبارات	المعيار الإحصائي	س	ع	الوسط المعياري	فرق الوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البرامج الرياضية الخارجية		29.82	6.89	24	5.82	13.65	0.00

المعنوية (0.05).

1- أولاً - مناقشة نتائج التساؤل الأول: الذي يستهدف " هل تحقق برامج الأنشطة الرياضية المدرسية الأهداف الموضوعية؟

نتائج الدراسة بالجدول (1) الخاص بتقييم عينة الدراسة لأهداف برامج الرياضة المدرسية أظهرت وجود اتفاق بين أفراد العينة على أن البرامج الرياضية المدرسية تساهم في إكساب التلاميذ بعض القيم الإيجابية مثل الروح الرياضية، والتنافس الشريف، والاحترام بنسبة (87%)، كما أكدت العينة بنسبة (74%) مساهمة البرامج الرياضية في اكتشاف الموهوبين، أظهرت النتائج أن النسبة من (71% إلى 73%) من العينة أفادت أن البرامج الرياضية المدرسية تحقق في أهدافها الموضوعية وبصورة جيدة.

كما تبين من نفس الجدول (1) وجود اتفاق في تقييم العينة على أن نقص الإمكانيات أثر سلباً على تحقيق أهداف أساسية للرياضة المدرسية وبنسبة (92%)، كما أظهرت نتائج الدراسة بعض الجوانب السلبية الأخرى والتي تمثلت في أن حصائل البرامج الرياضية المدرسية غير إيجابية في تحقيق أهداف الحركة الرياضية بلبيا، وأنه لا يوجد تقييم لنتائج أهداف البرامج الرياضية المدرسية كل سنة.

وللتعرف على رأي العينة بشكل عام نحو تقييم أهداف البرامج الرياضية المدرسية فقد أشارت نتائج الجدول (2) وجود فروق معنوية عند مستوى (0.05) ولصالح المتوسط الحسابي لدرجة تقييم العينة لأهداف برامج التربية البدنية الموضوعية ومدى تحققها، وهذه النتيجة تؤكد وجود اتفاق بين أفراد العينة على وجود أهداف موضوعية يمكن تحقيقها، وإن البرامج الرياضية المدرسية الحالية يمكن أن تحقق أهدافها المتنوعة وبصورة جيدة إذا توفرت لها الإمكانيات المادية والبشرية والإدارية (3: 45).

2- ثانياً - مناقشة التساؤل الثاني : الذي استهدف " هل تتلاءم برامج الأنشطة الرياضية المختلفة مع احتياجات وميول التلاميذ ؟ من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3) الخاص بتقييم العينة لمحتويات محور البرامج الرياضية الداخلية لوحظ وجود تباين في تقييم محتويات البرامج الداخلية المستهدفة ، حيث أفادت نسبة من (74% إلى 75%) أن الأنشطة الرياضية الداخلية تتميز بالتنظيم الجيد وتتنوع فيها النظم والقواعد القانونية للأنشطة الممارسة ، كما تتاح فيها فرص ممارسة الأنشطة وفقاً لميول ورغبات التلاميذ ، وإن عمليات الإشراف والإدارة والتحكم تدار من طرف معلمي ومعلمات التربية البدنية على حدٍ سواء ، كما أظهرت النتائج أن النشاط الرياضي الداخلي يتم إعداده وفقاً للسن والحاجات والميول للتلاميذ ، ويتم الإشراف عليه والمتابعة من قبل المعلمين ، إلى جانب أن هذا النشاط يحظى باهتمام ملحوظ من طرف المعلمين وإدارة المدرسة ونسبة بلغت (70% إلى 72%) من العينة . كما أظهرت النتائج أن نسبة (65%) من أفراد العينة يؤكدون على وجود بعض الفرص لتنظيم أيام رياضية بطريقة جيدة ، في ظل وجود دعم وإشراف من إدارة المدرسة بتوفير بعض المتطلبات لتنفيذ الأنشطة الرياضية الداخلية . وللتأكد من تقييم العينة ، فقد أظهرت نتائج الجدول (4) الخاص بمقارنة الوسط الحسابي والوسط المعياري لدرجة تقييم تنفيذ محتويات البرامج الرياضية الداخلية وجود فروق معنوية عند مستوى معنوية (0.05) ولصالح الوسط الحسابي لدرجات تقييم محتوى البرامج الداخلية ، حيث يُستدل من هذه النتيجة وجود برامج رياضية داخلية بالمدارس تحظى باهتمام من طرف المعلمين وإدارة المدرسة على حدٍ سواء .

كما يتضح من تقييم العينة لمحتوى محور البرامج الرياضية الخارجية بالجدول (5) وجود بعض الإيجابيات في خطة البرامج الخارجية والتي تمثلت في حرص واهتمام المدارس بتكليف معلم التربية البدنية بالتنسيق وضرورة المشاركة ، كما أظهرت النتائج تحديد بعض الضوابط للمشاركة في الأنشطة خارج المدرسة مع وضع خطة بالمدرسة بتوافق معلمي التربية البدنية وإدارة المدرسة ، لإنجاح المشاركات الخارجية للمدرسة ، وقد أظهر التقييم وجود خطة للنشاط الرياضي الخارجي للمدارس وهي ملزمة للمدرس الاشتراك فيها .

أظهر تقييم العينة بعض الجوانب السلبية في خطة البرامج الرياضية الخارجية تمثلت في عدم توفر كل الإمكانيات والمتطلبات المادية والمعنوية والمعلوماتية لتنفيذ البرامج الرياضية الخارجية وانعدام التنسيق بين إدارة الأنشطة الرياضية الخارجية وإدارات النوادي الرياضية لاختبار الموهوبين ورعايتهم ، كما تشير نتائج التقييم أن فاعلية البرامج الرياضية الخارجية المدرسية تعتمد بدرجة كبيرة على موهوبي الأندية الرياضية في الوقت الحالي . إلى جانب ذلك فقد أظهرت النتائج عدم اهتمام إدارات المدارس وكذلك إدارة النشاط الرياضي المدرسي بالفحوص الطبية على التلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية الخارجية.

كما أظهرت نتائج التقييم وجود جانب إيجابي في تنفيذ إدارة البرامج الرياضية الخارجية وهو ما تؤكد نتائج الجدول (6) الخاص بمقارنة الوسط الحسابي والوسط المعياري لدرجة تقييم برامج الأنشطة الرياضية الخارجية وجود فروق معنوية وعن مستوى معنوية (0.05) ولصالح الوسط الحسابي ، وحيث يُستدل من هذه النتيجة أن تقييم العينة ظهر في الاتجاه الذي يؤكد فاعلية تنفيذ محتوى البرامج الرياضية الخارجية .

#### 1-5 الاستنتاجات :

- في ضوء هدف وتساؤلات البحث والمنهج العلمي المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :
1. إكساب التلاميذ بعض القيم الخلقية مثل الاحترام والروح الرياضية والتنافس الشريف.
  2. اكتشاف بعض الموهوبين الرياضيين.
  3. النشاط الرياضي الداخلي يحظى باهتمام كبير من المعلمين وإدارة المدرسة.
  4. وجود اهتمام إيجابي من إدارات المدارس بالمشاركة الفاعلة في الأنشطة الخارجية من خلال تكليف المعلمين بهذه الأنشطة ووضع خطط لتدريب الفرق للمشاركة الإيجابية.

5. عدم توفر الملاعب والصالات الرياضية المناسبة لإقامة الأنشطة الرياضية المتنوعة.

## 2-5 التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثون بالآتي :

- 1- الاهتمام الفاعل بالإمكانات (المادية والبشرية والإدارية) لما لها من دور فعال في نجاح خطة تنفيذ البرامج الإدارية والرياضية المدرسية.
- 2- وضع خطة للأنشطة الرياضية تستهدف التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بالمدارس أسوة بأقرانهم الأسوياء في الممارسة والتنافس ، وغيرها من الجوانب التي تعمل على تنمية قدراتهم وأدائهم.
- 3- الاهتمام بالمعلمين واللجان المشرفة على تنفيذ وإدارة البرامج الإدارية والرياضية المدرسية من خلال تأهيلهم في دورات لإكسابهم خبرات مهنية جديدة في الإدارة والتنظيم والتدريب.
- 4- الاهتمام بنواتج ونتائج وتقارير تنفيذ وإدارة البرامج الإدارية والرياضية المدرسية وتفعيلها والاستفادة منها.
- 5- الاهتمام بالعلاقة بين المدارس وإدارة النشاط الرياضي والأندية الرياضية بالتعاون والاستفادة من إمكانات الأندية في إقامة الأنشطة.

## المراجع

- 1- إبراهيم أحمد (1999): المدخل التطبيقي لقياس اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 2- أبو بكر محمد (1997): تطوير الأنشطة المدرسية الحرة في ضوء أهداف المرحلة الثانية من التعليم الأساسي ، ليبيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية والرياضة ، جامعة طنطا .
- 3- إسماعيل عاشور (2013): تقييم البرامج التنفيذية لمنهج ألعاب القوى لمرحلة التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس .
- 4- أماني العاصي (2002): تقويم البرامج الرياضية التنافسية المدرسية من وجهة نظر المشرفين والمعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا الأردنية .
- 5- جال ربايعه (1999): تقويم البرامج والأنشطة الرياضية والتنافسية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا الأردنية .
- 6- علي أبو زمغ (2003): دراسة التقويم واقع البرامج والأنشطة الرياضية لدى الاتحاد الأردني للسباحة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، العدد "48"
- 7- ليلى عبد العزيز (1999): الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران ، القاهرة .
- 8- محمد جميل (ب:ت): التربية الرياضية الحديثة ، دار الجبل ، بيروت .
- 9- مفتاح محمد (2011): اتجاهات الإدارة المدرسية نحو درس ومناشط التربية البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس .



## دراسة تحليلية لبعض المعوقات المنزلية التي تواجه المصابين بالجلطة الدماغية (cv) بمدينة بسبها

م. زيدان إبراهيم ساسي الزاهي

م. حسين علي شقرون

د. فتحي يوسف عبدالعزيز

### 1/1 المقدمة:

إن الجلطة هي من أكثر الأمراض انتشاراً حيث تحدث غالباً نتيجة عدم كفاية وصول الدم للقلب مما ينتج توقف (35: 3) .ومن أكثر أعراض الجلطة الدماغية خطورة وشيوعاً والتي تسبب الوفاة أو العجز هي حدوث ضعف مفاجئ في الجسم أو الساق وغالباً ما يحدث ذلك في جانب واحد من الجسم مصحوباً بالتهيميل في الوجه أو الذراع أو الساق ذلك في جانب مع صعوبة الكلام أو فهمه، وفقدان التوازن والإغماء (22-25: 9) . وترى منظمه الصحة العالمية انه يمكن تجنب ما لا يقل عن 80% من الوفيات المبكرة الناجمة عن أمراض القلب والدماغ باتباع الإجراءات الوقائية الشاملة والمتماثلة بالنظام الغذائي المتوازن والذي هو ضروري لصحة القلب والجهاز الوعائي ويشمل الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه والحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقوليات إضافة إلى الإقلال من تناول الملح والسكر. (22-16: 6) وتساعد ممارسة النشاط الرياضي والبدني المستمر بالنظام ولمدة لا تقل عن الثلاثين دقيقة على حسب الجهاز القلبي الوعائي والمحافظة على الوزن الصحي وكما إن خطر الإصابة السكنة القلبية والجلطة الدماغية يتقلص عند إقلاع الشخص عن تعاطي منتجات التبغ (36: 2) .

### 2/1 مشكلة البحث:

يعتبر المرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية من فئات ذوي الاحتياجات الخاصة التي أصيب أفرادها بإعاقة حركية قللت من قدراتهم على القيام بأدوارهم الاجتماعية على الوجه الأكمل نتيجة قلة أو صعوبة حركتهم مقارنة بالأشخاص العاديين. ومن أكثر الأمراض المعوقة والعصبية التي يتعرض لها المسن، الشلل بصفة عامة والشلل النصفي بصفة خاصة، فقد أصبح الشلل النصفي أحد أمراض العصر الحديث مرآة عاكسة لكل معاناة هذا الجيل من صراعات وضغوط الحياة اليومية التي تدفعه إلى سياق محموم للوصول إلى الأفضل مع كل ما يصاحب ذلك من قلق وعدم استقرار واكتئاب وهذا ملاحظة الباحثان عملهم ببعض المراكز العلاج الطبيعي والتأهيل بسبها. ومن المعروف أن البرامج العلاجية الحركية داخل المركز لها آثار فعالة على الأشخاص المصابين بالجلطة الدماغية تعمل على تحسين القدرات الوظيفية تختلف أعضاء الجسم بجانب ما من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية والجهاز العصبي في تيبس العضلات ويطىء لحركة وفقدان التوازن وعدم التوافق لمرضى الشلل النصفي لما لها من أهمية على صحة المصاب (56-55: 7) .

ومن خلال عمل الباحثان بمراكز العلاج الطبيعي والتأهيل لاحظنا الكثير من المصابين بالجلطة الدماغية يشكون من قلة في بعض الأشياء التي تعيق حياتهم ومن هنا أردنا أن تتمسك بهذا الموضوع والذي هو بالتعرف على بعض المعوقات المنزلية التي تواجه المصابين بالجلطة الدماغية (cv) للمصابين بمركز روعة الحياة بمدينة بسبها.

### 3/1 أهمية البحث:

إن أهم المتغيرات التي يتناولها البحث هي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي كأحد الموضوعات الحديثة التي تلاقي برامجها انتشاراً واسعاً في جميع أنحاء العالم لما يعليه في إعطاء بدن الفرد المعاق الكفاءة لمواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وتناولت الدراسة كذلك صورة الجسم التي تعد بمثابة الأساس لخلق الهوية السلمية وعلاقتها بالواقع الموضوعي فهي جوهر الظاهرة النفسية، كما تناولت تقدير الذات الذي يعتبر من الأبعاد الهامة في حياة المرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية حيث انه يعبر عن اعتزازهم بأنفسهم وقتتهم بها، وهو ما قد يحدد أفعالهم وسلوكهم لكثير من المواقف التي يتعرضون لها. وإسهام في اتصال المجتمع بالأفراد من خلال برنامج تأهيله تناسب قدرتهم وتفعيل دور الأجزاء السلمية في أجسامهم .

### 4/1 أهداف البحث:

1- التعرف على بعض المعوقات المنزلية التي تواجه المصابين بالجلطة الدماغية (cv) والمترددن على مركز روعة الحياة للعلاج الطبيعي بمدينة بسبها.

## 5/1 تساؤلات البحث:

1-ما هي المعوقات المنزلية التي تواجه المصابين بالجلطة الدماغية (CV) والمترددون على مركز روعة الحياة للعلاج الطبيعي بمدينة بسبها.

## مفهوم الجلطة الدماغية :

يعرض الأطباء الجلطة الدماغية بأنها خلل مفاجئ في تدفق الدم إلى جزء من الدماغ يساهم بدور في أحداث خلل فمهام الجسد التي يقوم بها ذلك الجزء من الدماغ ويسيطر عليها، لكن ذلك الخلل المفاجئ وتحديدًا تلك الإعاقة فالدورة الدموية تستغرق سنوات قبل أن تحصل ويمكن أن تكون نتيجة انسداد أو عيبه دموية في الدماغ أو على الأقل حصول تخثر للدم فيها أو تحصل نتيجة تراكم ترسبات من الدهن والكوليسترول، يمكن أن يحصل ذلك الخلل أو تلك الإعاقة الدموية بفعل جلطة دموية تصل إلى الدماغ من جزء آخر من الجسد، ويمكن في حالات نادرة أن تنتج السكتة الدماغية من ضعف في جدران الأوعية الدموية الذي هو بدوره نتيجة تسارع أو ارتفاع في ضغط الدم يخرج عن السيطرة أو يكون موجودا بالولادة. ويمكن ان يسبب ذلك الضعف انفجار في الجدار الضعيف لذلك الوعاء الدموي وعندها يحصل نزيف ويتسرب الدم إلى خارج الأوعية الدموية في الدماغ(30-19: 12) .

## أنواع الجلطات:

قبل بيان أنواع الجلطات تجدر الإشارة إلى إن الجلطات الدموية من شأنها التشكل في الأوردة أو الشرايين، وبناء على ذلك فان الجلطات قد تكون شريانية أو وريدية: إذا إن الجلطات الشريانية تسبب ظهور أعراض بشكل فوري مما يتطلب تلقي العلاج الطبي الطارئ، وتتضمن أعراضه ألما شديدا، وشللا في احد أجزاء من الجسم أو كليهما، وقد يؤدي ذلك إلى المعاناة من النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، أما الجلطة الوريدية فهي تتشكل بشكل بطيء مع مرور الوقت، ومع ذلك فأبها ما تزال تشكل خطرا على حياة الإنسان، ويطلق مصطلح الخثار الوريدي العميق على النوع الأكثر خطورة من أنواع الجلطات الوريدية(54-52: 1) .

## 1- الجلطة الدماغية:

تعد الجلطة الدماغية إحدى أنواع الجلطات التي تتمثل بانقطاع التروية الدموية عن خلايا الدماغ، وهذا بحذ ذاته يتسبب بحرمان هذه الخلايا من الأكسجين الذي تحتاجه، وقد يتسبب بحرمان هذه الخلايا من الأكسجين الذي تحتاجه، وقد يتسبب ذلك بموت الخلايا، مما قد يؤدي تحتاجه، وقد يتسبب ذلك بموت الخلايا، مما قد يؤدي إلى فقدان الذاكرة، أو الاتباك، أو جدران في جانب واحد من الجسم، ويمكن بيان أبرز أنواع الجلطة الدماغية على النحو الآتي :-

1-السكتة الدماغية القفارية: وفي الحقيقة يشكل ذلك النوع الأكثر شيوعا لجلطات الدماغ، ويعزى حدوثها إلى تجمع المواد الدهنية على شكل طبقة بلاك في الشرايين مسببة تضيقها، ويترتب على ذلك إبطاء تدفق الدم و غيرها.

2-السكتة دماغية الترفية: تتمثل هذه الحالة بوجود نزيف في دماغ يتسبب بالأضرار بالخلايا القريبة منه(27-25: 11) .

## 2- الجلطة القلبية:

تمثل الجلطة القلبية إحدى أنواع الجلطات التي تتطور نتيجة خلل في تدفق الدم إلى القلب، ويعزى ذلك إلى تراكم الدهون و الكوليسترول و المواد الأخرى مشكلة طبقة في الشرايين الناحية التي تغذي القلب، بحيث تنهار هذه الطبقة في النهاية مسببة جلطة، وقد يؤدي الخلل في تدفق الدم إلى إتلاف أو الإضرار بجزء من عضلة القلب، و تتمثل الأعراض بالشعور بألم ضاغط في الصد والذراعين قد ينتشر مؤثرا في الرقبة، أو الفك، أو الظهر، و وضيق التنفس. و الإعياء و التعب، وكثرة التعرق، وغيرها من الأعراض، وتمثل الجلطة القلبية أحد أشكال متلازمة الشريان الناجي الحادة، وفيما يتعلق بأبرز أنواع الجلطة القلبية فهي تأتي على النحو الآتي:

الجلطة القلبية الناتجة عن ارتفاع مقطع ST.

الجلطة القلبية غير الناتجة عن ارتفاع مقطع ST.

تشنج الشريان التاجي، ويعرف أيضا بالنوبة القلبية دون وجود انسداد.

## 3- جلطة القدم:

عند الحديث عن أنواع الجلطات يشار إلى أن جلطة الدم تعرف طبييا بمصطلح الخثار الوريدي العميق أو نخثر الأوردة العميقة، وتتمثل هذه الحالة بتشكيل جلطة دموية داخل الأوردة العميقة في الجسم؛ وبخاصة تلك الموجودة في الساقين إذا يمثل الوريد العميق في الساق الوريد الأكبر الذي يمر عبر عضلات الساق والفخذ وقد تتطور هذه الحالة أيضا في الحوض أو البطن، ومن شأنها التسبب بحدوث الألم أو الانتفاخ في الساقين، وتعد جلطة الرئة من المضاعفات التي تنطوي على

إبقاء الإصابة بجلطة القدم أو جلطة الرئة تستدعيان التوجه للطوارئ فوراً في سبيل تلقي العلاج المناسب و الحد من تطور المضاعفات التي قد تؤدي بحياة المصاب. (72-70 : 5)

#### الأسباب المهيمنة للفالج الجلطة:

باعتبار أن الوقاية دائماً خير من العلاج, فإن تجنب المسببات هي أمر وقائي.. من هذه المسببات ما يمكن تجنبه تجنباً كاملاً, ومنها ما يمكن تلافيه أو تأخيره أو تخفيف وقعه... وهذه المسببات هي:

- 1-ارتفاع ضغط الدم .
- 2-التقدم في السن.
- 3-البداية وزيادة الوزن .
- 4-السكري.
- 5-مستوى الكوليسترول في الدم.
- 6-التدخين .
- 7-أقراص منع الحمل (225-226 :6).

#### نسبة انتشار السكتات:

حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية ,يصاب كل سنة حوالي 15 مليون شخص بالسكتة ,وبالتالي تصل نسبة الإصابة بحوالي 250 حالة لكل 100 ألف شخص. وتعتبر السكتات السبب الثالث للوفاة بعد أمراض القلب و السرطانات, والسبب الثاني للوفاة بعد سن الستين, حيث يتوفى حوالي 5.5مليون شخص (3مليون امرأة, و2.5مليون رجل) بسبب السكتات.

تعتبر السكتات السبب الأول للحالة العجز الجسدي وفقدان الاعتماد على الذات حيث يصاب 5مليون شخص كل سنة بدرجة مختلفة من العجز.

تعتبر السكتات السبب الثاني للعمه بعد داء الزهايمر, ويدعي هنا بالعمه الوعائي(4: 58-60).

#### الوقاية من الجلطات:

بعد بيان أنواع الجلطات تجدر توعية القارئ بأن جلطات الدم تمثل أكثر أنواع أمراض الدم التي يمكن الوقاية منها ,ولكن يتوجب على الشخص إعلام الطبيب في وقد يوصي الطبيب بإجراء فحوصات منتظمة للمساعدة في اكتشاف اضطرابات التخثر في مرحلة مبكرة من الحالة, ويشكل عام يمكن تقليل خطر الإصابة بالجلطات من خلال اتباع أنماط الحياة التالية:

- 1-ارتداء ملابس فضفاضة, وبخاصة الملابس التي تغطي الجزء السفلي من الجسم.
- 2-ارتداء جوارب ضاغطة.
- 3-الإقلاع عن التدخين.
- 4-تناول كميات كبيرة من السوائل.
- 5-التقليل من تناول الأملاح.
- 6-ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- 7-الحفاظ على وزن صحي.
- 8-تجنب الجلوس أو الوقوف لمدة تتجاوز الساعة في كل مرة.
- 9-تجنب الجلوس بوضعية ساق على ساق.
- 10-العمل على رفع الساقين بمستوى فوق مستوى القلب عند الاستلقاء(55-52 :6).

#### دور المعالج الفيزيائي في تأهيل المريض بالجلطة:

المهمة الأولى للمعالج الفيزيائي هي منع حدوث اختلالات مفصليّة وتنفسية, وذلك بالقيام بتمارين تحريك لمفاصل و بالتمارين التنفسية في الأيام الأولى للسكتة والمريض مستلق في سريره.

بعد ذلك يقوم المعالج الفيزيائي بتمارين استعادة المشي, عندما تسمح الحالة العامة و العصبية للمريض بمغادرة السرير(22 :8).

الهدف من العلاج الفيزيائي ليس تقوية العضلات بل حث مراكز الدماغ على استعادة وظائفه الإرادية، فالمشكلة ليس في العضلات بل في المراكز العصبية التي تأثرت بالسكتة، لذلك تتركز العلاجات الفيزيائية هنا باستخدام البساط المتحرك و القضبان المتوازيان والأدراج و العكاكيز، وهذا يساعد الدماغ على إعادة تشكيل برنامج الحركة معتمدا على المراكز العصبية غير المتأذية.

بينما تستبعد العلاجات المخصصة للتأهيل المفصلي العضلي بسبب تركيزها على تقوية العضلات بشكل جمعي مما يعطي معلومات خاطئة للدماغ مما يعيق إعادة تشكيل برنامج الحركة الدماغية (66-65: 10) .  
الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة السيد عبده محمد نصر(2009م) (4)

عنوان الدراسة: "برنامج تأهيل حركي مقترح داخل وخارج الماء لتحسين بعض الوظائف الحركية لحالات الشلل النصفي الطولي الجانبي"، استخدام الباحث المنهج التجريبي مطبقاً بتصميم القياس القبلي البعدي على مجموعة تجريبية وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مرضي الشلل النصفي الجانبي الطولي وقد بلغ عدد العينة 14 حالة.

نتائج الدراسة: حقق البرنامج تحسن جوهري في القوة العضلية للطرفين العلوي والسفلي للجانب المصاب، ومتغيرات المرونة والمدى الحركي كما حقق تحسن جوهري أيضاً في التوافق العضلي العصبي والتوازن.

ثانياً الدراسات الأجنبية

2-دراسة جريستنكو وبروتشوزكا 'Gritsenko v Prochazka (2006م) (13)

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تأهيلي من التمرينات العلاجية والتحفيز الكهربائي لحالات الشلل النصفي"، وبلغت عين ة الدراسة(6) أفراد ممن يعانون من مرض الشلل النصفي والأصحاء من الرجال والسيدات وتتراوح أعمارهم بين (50-60 عاماً) تم اختيارهم بطريقة العمدية استخدم فيها الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين.

نتائج الدراسة: وأسفرت النتائج عن تأثير ايجابي للتمرينات العلاجية والتحفيز الكهربائي للعضلات على نسبة تحسن في الجهاز الحركي حيث كانت الفروق الإحصائية طفيفة بين المرضى والأصحاء في نفس القياسات المورفوفيزيائية.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث :**

استخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمة لطبيعة المشكلة.

**عينة البحث:**

اشتملت أفراد عينة البحث على المصابين بالجلطة الدماغية والمترددین علي مركز روعة الحياة للعلاج الطبيعي والتأهيل بسمها، والبالغ عددهم (10) من جنس ذكور.

**الجدول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث**

ن=10

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	54.70	2.91	0.69
الطول	1.68	0.04	0.68
الوزن	70.00	4.64	0.43

يوضح الجدول رقم(1) مواصفات عينة البحث للمتغير العمر والوزن والطول، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير العمر(54.70) وانحراف معياري(2.91) ومعامل الالتواء بلغ (0.69)، وبلغ المتوسط الحسابي لمتغير الطول(1.68) وانحراف معياري(0.04) ومعامل التواء بلغ (0.68)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الوزن(70.00) وانحراف معياري (4.64) ومعامل التواء بلغ(0.43)

**مجالات البحث:**

1 -المجال البشري:

تم إجراء البحث على عينة من المصابين بالجلطة الدماغية والمتزدين على مركز روعة الحياة والبالغ عددهم (10) مصابين من جنس الذكور وأعمارهم تتراوح من (40-50).

2- المجال المكاني:

تم إجراء البحث داخل مركز روعة الحياة للعلاج الطبيعي والتأهيل بمدينة بسبها.

3- المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الزمنية من (2020-2-1) إلى غاية (2020-2-25)

**أدوات البحث:**

تم تصميم استمارة استبيان من قبل الباحثان وتم قياس صدق وثبات الاستمارة على.

**المعالجات الإحصائية:**

تم معالجة البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. النسبة المئوية. %

2. اختبار الكاف للترتيب ك2.

3. المتوسط الحسابي

4. الانحراف المعياري

5. معامل الالتواء.

**أولا عرض النتائج:**

السؤال: ما هي المعوقات المنزلية التي تواجه المصابين بالجلطة الدماغية (cv) والمتزدين على مركز روعة الحياة للعلاج الطبيعي بمدينة بسبها؟

**جدول رقم 2 . العبارة (1) هل أنت ساكن لوحدهك؟**

النسبة المئوية %	التكرارات	الأجوبة
50.0	5	نعم
50.0	5	لا
100.0	10	المجموع

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن نسبة 50.0% من الإجابات تقول "نعم" يسكنون لوحدهم، و في المقابل أيضا 50.0% قالت "لا" يسكنون لوحدهم.

**جدول رقم 3 . العبارة (2) هل أنت بحاجة إلى مساعدة عندما تذهب إلى المرحاض؟**

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	2	20.0	0.800	5.991	0.05	2	غير دال
لا	4	40.0					
إلى حد ما	4	40.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن 40.0% ليست بحاجة إلى مساعدة عندما تذهب إلى المرحاض، و 40.0% قالت إلى حد ما بحاجة إلى مساعدة ، 20.0% هم بحاجة إلى مساعدة عندما تذهبون إلى المرحاض. و من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أيضا أن قيمة ك2 المحسوبة المقدر (0.800) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدر (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المفحوصين.

## جدول رقم 4. العبارة (3) هل أنت بحاجة إلى مساعدة عند لبس الثياب ونزعها؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	3	30.0	1.400	5.991	0.05	2	غير دال
لا	5	50.0					
إلى حد ما	2	20.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن 50.0% من الإجابات قالوا "لا" ليسوا بحاجة إلى مساعدة عند لبس الثياب ونزعها ، و 30.0% قالوا نعم أنهم بحاجة إلى مساعدة عند لبس الثياب ونزعها ، 20.0% قالوا "إلى حد ما" بحاجة إلى مساعدة عند لبس الثياب ونزعها. و من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أيضا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (1.400) اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات العبارة رقم (3)

## جدول رقم 5. العبارة (4) هل أنت بحاجة إلى مساعدة من شخص آخر فيما يخص الشؤون المنزلية؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	7	70.0	6.200	5.991	0.05	2	دال
لا	2	20.0					
إلى حد ما	1	10.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن 70.0% من الإجابات تقول "نعم" بحاجة إلى مساعدة من شخص آخر فيما يخص الشؤون المنزلية ، و 20.0% تقول "لا" ليسوا بحاجة إلى مساعدة من شخص آخر فيما يخص الشؤون المنزلية ، في حين 10.0% أجابوا "إلى حد ما" بحاجة إلى مساعدة من شخص آخر فيما يخص الشؤون المنزلية. و من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أيضا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المفحوصين في هذه العبارة ولصالح الخيار "نعم".

## جدول رقم 6. العبارة (5) هل أنت بحاجة إلى مساعدة من أجهزة مساعدة تساعدك؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	2	20.0	6.200	5.991	0.05	2	دال
لا	1	10.0					
إلى حد ما	7	70.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن 70.0% من الإجابات تقول "إلى حد ما" بحاجة إلى مساعدة من أجهزة مساعدة تساعدك ، و 20.0% قالوا "نعم" ، و 10.0% قالوا "لا" ليسوا بحاجة إلى مساعدة من أجهزة مساعدة تساعدك. و من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أيضا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المرضى المفحوصين في هذه العبارة ولصالح الخيار الثالث.

## جدول رقم 7. العبارة (6) هل أنت تعتمد اليوم على دعم او مساعدة من طرف قريب لك؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	5	50.0	1.400	5.991	0.05	2	غير دال
لا	3	30.0					
إلى حد ما	2	20.0					

					100.0	10	المجموع
--	--	--	--	--	-------	----	---------

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن 50.0% من الإجابات تقول "نعم" تعتمد اليوم على دعم أو مساعدة من طرف قريب لك ، و 30.0% قالت "لا" تعتمد اليوم على دعم أو مساعدة من طرف قريب لك ، و في حين 20.0% قالوا " إلى حد ما" تعتمد اليوم على دعم أو مساعدة من طرف قريب لك. و من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أيضا أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (1.40) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المفحوصين على هذه العبارة.

#### جدول رقم 8 . العبارة (7) هل استطعت العودة للأنشطة التي كانت قبل الإصابة بالجلطة؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	4	40.0	0.200	5.991	0.05	2	غير دال
لا	3	30.0					
الى حد ما	3	30.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن 40.0% من الإجابات تقول "نعم" استطعت العودة للأنشطة التي كانت قبل الإصابة بالجلطة ، و في حين 30.0% قالت "لا" وكذلك " إلى حد ما" استطعت العودة للأنشطة التي كانت قبل الإصابة بالجلطة. و من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أيضا أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (0.200) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المفحوصين على هذه العبارة.

#### جدول رقم 9. العبارة (8) هل تأخذ أدوية بسبب ضغط الدم؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	2	20.0	6.200	5.991	0.05	2	دال
لا	7	70.0					
إلى حد ما	1	10.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أنه 70.0% من الإجابات تقول "لا" تأخذ أدوية بسبب ضغط الدم ، و في المقابل 20% قالت "نعم" تأخذ أدوية بسبب ضغط الدم ، و في حين 10.0% قالت " إلى حد ما" تأخذ أدوية بسبب ضغط الدم. و من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أيضا أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المفحوصين و لصالح الخيار "لا" في هذه العبارة

#### جدول رقم 10. العبارة (9) هل عندك ألم آخر تشتكي منه؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	4	40.0	0.200	5.991	0.05	2	غير دال
لا	3	30.0					
الى حد ما	3	30.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (10) يلاحظ أن 40.0% من الإجابات تقول "نعم" عندي ألم آخر اشتكي منه ، و في المقابل 30.0% قالت "لا" و " إلى حد ما" عندنا ألم آخر اشتكي منه. و من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أيضا أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (0.200) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات في هذه العبارة.

#### جدول رقم 11. العبارة (10) هل تشعر بالتعب؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	7	70.0	6.200	5.991	0.05	2	دال
لا	2	20.0					
الى حد ما	1	10.0					

المجموع 100.0 10

من خلال الجدول رقم (11) يلاحظ أن 70.0% من الإجابات تقول "نعم" تشعر بالتعب ، و في حين 20.0% قالت "لا" تشعر بالتعب ، و نسبة 10.0% قالت "إلى حد ما" تشعر بالتعب. و من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أيضا أن قيمة 2ك المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة 2ك الجدولية المقدرة (15.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات و لصالح الإجابة نعم.

### جدول رقم 12. العبارة (11) هل خضعت لبرنامج تأهيلي علاجي؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	7	70.0	6.200	5.991	0.05	2	دال
لا	3	30.0					
إلى حد ما	0	0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن 70% من الإجابات تقول "نعم" خضعت لبرنامج تأهيلي علاجي ، و في المقابل 30.0% قالت لم تخضع لبرنامج تأهيلي علاجي ، و من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أيضا أن قيمة 2ك المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة 2ك الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإجابات و لصالح الخيار "نعم".

### جدول رقم 13. العبارة (12) هل البرنامج التأهيلي العلاجي المنزلي أدى إلى تخفيف الآلام؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	5	50.0	1.400	5.991	0.05	2	غير دال
لا	2	20.0					
إلى حد ما	3	30.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن ما نسبته 50.0% من الإجابات تقول "نعم" أن البرنامج التأهيلي العلاجي أدى إلى تخفيف الآلام ، و في حين 30.0% قالت "إلى حد ما" البرنامج التأهيلي العلاجي أدى إلى تخفيف الآلام ، و نسبة 20.0% قالت "لا" البرنامج التأهيلي العلاجي لم يخفف الآلام. و من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أيضا أن قيمة 2ك المحسوبة المقدرة (1.400) أكبر من قيمة 2ك الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات في هذه العبارة.

### جدول رقم 14. العبارة (13) هل مازلت تقوم بالبرنامج العلاجي التأهيلي؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	3	30.0	0.200	5.991	0.05	2	غير دال
لا	4	40.0					
إلى حد ما	3	30.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن ما نسبته 40.0% من الإجابات تقول "لا" توقفت عن البرنامج العلاجي التأهيلي ، و في المقابل 30.0% قالت "نعم" و "إلى حد ما" مازلت تقوم بالبرنامج العلاجي التأهيلي. و من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أيضا أن قيمة 2ك المحسوبة المقدرة (0.200) اصغر من قيمة 2ك الجدولية المقدرة (15.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المفحوصين في هذه العبارة.

### جدول رقم 15. العبارة (14) هل تستخدم البرنامج العلاجي التأهيلي بالمنزل؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	2	20.0	1.400	5.991	0.05	2	غير دال
لا	5	50.0					
إلى حد ما	3	30.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن 50.0% من الإجابات تقول "لا" تستخدم البرنامج العلاجي التأهيلي بالمنزل ، و في حين 30.0% قالت "إلى حد ما" تستخدم البرنامج العلاجي التأهيلي بالمنزل ، و نسبة 20.0% قالت "نعم" تستخدم البرنامج العلاجي التأهيلي بالمنزل. و من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ



أيضا أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (1.400) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (15.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المفحوصين.

### جدول رقم 16. العبارة (15) هل مازلت تعاني من ألم بعد العلاج؟

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	2	20.0	6.200	5.991	0.05	2	دال
لا	7	70.0					
إلى حد ما	1	10.0					
المجموع	10	100.0					

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن ما نسبته 70.0% من الإجابات تقول "لا" تعاني من ألم بعد العلاج ، و في حين 20.0% قالت "نعم" مازلت تعاني من ألم بعد العلاج ، و في حين ما نسبته 10.0% قالت " إلى حد ما" مازلت تعاني من ألم بعد العلاج. و من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أيضا أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المفحوصين ولصالح الخيار "لا".

### ثانيا مناقشة النتائج :

\* من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن ما نسبته 50% من الإجابات تقول "نعم" بعدد تكرر (5) تكرارات وأما عدد الإجابات التي تحصلت علي إجابات لا فكانت (5) تكرارات بنسبة 50% أيضا من عدد مجموع التكرارات البالغ (10) تكرارات وهذا الوضع يؤدي إلي زيادة فترة الاستشفاء بالنسبة إلي المصابين الذين لا يتلقون أي مساعدات داخل المنزل للمصابين القاطنين بمفردهم وهذا يؤكد فرضية العبارة الأول هل أنت ساكن لوحده في المنزل حيث نجد أن المجموعة التي قالت نعم تعاني من ألم بعد العلاج ، و في حين إن ما نسبته 50% من أفراد العينة قالت " إلى حد ما" يتلقون مساعدات داخل المنزل .

\* ومن خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن 40.0% من أجمالي عينة البحث ليست بحاجة إلى مساعدات عندما تذهب إلى المرحاض ، بينما كانت عدد تكرارات (4) تكرارات وبنسبة 40.0% قالت إلى حد ما بحاجة إلى مساعدة بينما الذين لا يحتاجون إلي مساعدات كان عددهم (2) وبنسبة مئوية، 20.0% هم ليسو بحاجة إلى مساعدة عندما تذهبون إلى المرحاض. وكما نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أيضا أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (0.800) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المفحوصين ، و في حين إن بعض أفراد العينة "مازلت تعاني من ألم بعد العلاج. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المفحوصين ولصالح الإجابات الثانية والثالثة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج جريستكو وبروتشوزكا (13)(2006) Prochazka Gritsenko علي إن التمرينات التأهيلية بعد حدوث الإصابة تؤدي إلي حماية المفصل والأربطة المحيطة به من التيبس وعودة المدى الحركي الكامل للمفصل وبالتالي تقلل من فرص مساعدة المصابين في أداء مهامهم المنزلية وذلك نتيجة لزيادة القوة العضلية والمرونة لدي المصابين .

\* من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن 30.0% من أجمالي عينة البحث البالغ عددها 10 أفراد بواقع 3 تكرارات ليسو بحاجة إلى مساعدات عند لبس الثياب أو نزعها ، بينما كانت عدد تكرارات (2) وبنسبة 20.0% قالت إلى حد ما بحاجة إلى مساعدة بينما الذين لا يحتاجون إلي مساعدات كان عددهم (5) أفراد وبنسبة مئوية ، 50.0% هم بحاجة إلى مساعدة عند لبس الثياب او نزعها . وكما نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (1.400) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المفحوصين، ولصالح الإجابات الأولى والثانية .

\* ومن خلال الجدول رقم (5,6,11) نلاحظ أن 20.0% من أجمالي عينة البحث البالغ عددها 10 أفراد بواقع 2 تكرارات ليسو بحاجة إلى مساعدة من شخص آخر في الأعمال المنزلية ، بينما كانت عدد تكرارات (1) تكرارات وبنسبة 10.0% قالت إلى حد ما بحاجة إلى مساعدة بينما الذين يحتاجون إلي مساعدات كان عددهم 7، فرد وبنسبة مئوية ، 70.0% هم بحاجة إلى مساعده في الأعمال المنزلية. وكما نلاحظ من خلال الجدول رقم (5 ، 6 ، 11) أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

استجابات المفحوصين..، و في حين إن بعض أفراد العينة" ما زلت تعاني من ألم أثناء القيام بالأعمال المنزلية. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المفحوصين ولصالح الإجابات الأولى والثانية.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه السيد عبد نصر(2006)(4) أن العلاج التأهيلي البدني المتكامل يؤثر تأثيراً إيجابياً على تقوية العضلات، وارتخاء العضلات المتوترة وتنشيط الدورة الدموية وتحسين النغمة العضلية وتخفيف الآلام وتحسن الحالة النفسية للشخص المصاب .

\* ومن خلال الجداول رقم (7، 13، 15) نلاحظ أن 30.0% من أجمالي عينة البحث البالغ عددها 10 أفراد بواقع 3 تكرارات هم ليسوا بحاجة إلى دعم أو مساعدة طرف قريب منهم، بينما كانت عدد تكرارات (2) وبنسبة 20.0% أجابوا إلى حد ما هم بحاجة إلى مساعدة قريب لديهم بينما الذين يحتاجون إلى مساعدات كان عددهم 5، وبنسبة مئوية، 50.0% هم بحاجة إلى مساعده من أشخاص قريبين منهم ، وكما نلاحظ من خلال الجدول رقم (7، 13، 15) أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (1.400) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991). عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المفحوصين..، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المفحوصين ولصالح الإجابات الأولى والثانية وتتفق هذه النتائج مع نتائج جريستنكو وبروتشوزكا Prochazka Gritsenko(2006م)(13) علي أن التمرينات التأهيلية بعد حدوث الإصابة تؤدي إلى حماية المفصل والأربطة المحيطة به من التيبس وعودة المدى الحركي الكامل للمفصل وبالتالي تقلل من فرص مساعدة المصابين في أداء مهامهم المنزلية وذلك نتيجة لزيادة القوة العضلية والمرونة لدى المصابين .

\* من خلال الجدول رقم (10، 8، 14) نلاحظ أن 30.0% من أجمالي عينة البحث البالغ عددها 10 أفراد بواقع 3 تكرارات لا يستطيعون العودة للأنشطة التي كانت قبل الإصابة بالجلطة، بينما كانت عدد تكرارات (3) وبنسبة 30.0% استطاعوا إلى حد ما العودة للأنشطة التي كانت قبل الإصابة بالجلطة بينما الذين أجابوا بنعم كان عددهم 4، أفراد وبنسبة مئوية، 40.0% استطاعوا العودة للأنشطة التي كانت قبل الإصابة بالجلطة ، وكما نلاحظ من خلال الجدول رقم (8، 10، 14) أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (0.200) اصغر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991). عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وبالتالي يكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المفحوصين. ولصالح الإجابات الأولى والثانية والثالثة وهذا لا يتم إلا يستخدم التمرينات الحرة و تمرينات ضد مقاومة لما لها أهمية كبيرة في تحسين وتمية العمل العضلي ، والارتفاع بهذه المقاومة تدريجياً للوصول إلى أحسن مستوي ممكن بدون حدوث أي مضاعفات.

\* من خلال الجدول رقم (9، 16) نلاحظ أن 70.0% من أجمالي عينة البحث البالغ عددها 10 أفراد بواقع 7 تكرارات لا يأخذ أدوية بسبب ضغط الدم، بينما كانت عدد تكرارات (2) وبنسبة 20.0% إلى حد ما يأخذون أدوية بسبب ضغط الدم بينما الذين أجابوا بنعم كان عددهم 2، وبنسبة مئوية، 20.0% يأخذون أدوية بسبب ضغط الدم ، وكما نلاحظ من خلال الجدول رقم (9، 16) أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وهذا يتفق مع ما أشارت إليه السيد نصر (2009)(4) أن العلاج التأهيلي البدني المتكامل يؤثر تأثيراً إيجابياً على تقوية العضلات ، وارتخاء العضلات المتوترة وتنشيط الدورة الدموية وتحسين النغمة العضلية وتخفيف الآلام وتحسن الحالة النفسية للشخص المصاب. وبالتالي يكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المفحوصين..، في حين إن بعض أفراد العينة" ما زلت تعاني من ألم بعد العلاج. وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المفحوصين وبذلك يتحقق التساؤل الثالث.

\* من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن 30.0% من أجمالي عينة البحث البالغ عددها 10 أفراد بواقع 3 تكرارات لا يخضع إلى برنامج تأهيلي علاجي بينما كانت عدد تكرارات (0) وبنسبة 0% إلى حد ما يخضعون لبرنامج تأهيلي الذين أجابوا بنعم كان عددهم 7، أفراد وبنسبة مئوية، 70.0% خضعوا إلى برنامج تأهيلي علاجي وكما نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة ك2 المحسوبة المقدرة (6.200) أكبر من قيمة ك2 الجدولية المقدرة (5.991). عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وهذه التمرينات الحرة والتمرينات ضد المقاومة لها أهمية كبيرة في تحسين وتمية العمل العضلي ، والارتفاع بهذه المقاومة تدريجياً للوصول إلى أحسن مستوي ممكن بدون حدوث أي مضاعفات.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه السيد نصر(2009)(4) أن العلاج التأهيلي البدني المتكامل يؤثر تأثيراً إيجابياً على تقوية العضلات ، وارتخاء العضلات المتوترة وتنشيط الدورة الدموية وتحسين النغمة العضلية وتخفيف الآلام وتحسن الحالة النفسية للشخص المصاب. وبالتالي لا يكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المفحوصين..، و في حين إن بعض أفراد العينة" ما زلت تعاني من ألم بعد العلاج .

#### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث وخصائصها أمكن للباحثان التواصل إلى الاستنتاجات ما يلي:

1- صعوبة التعايش مرضى الجلطة الدماغية لوحدهم داخل المنزل.

- 2- ضرورة مساعدة مرضى الجلطة الدماغية لقيام بمطالباتهم الخاصة.
- 3- ضرورة مساعدة مرضى الجلطة الدماغية على تناول أدويتهم الخاصة.
- 4- وجود أجهزة مساعدة داخل المنزل تساعدهم على سعة الاستشفاء.
- 5- سرعة العودة إلى الأنشطة اليومية قبل الإصابة نتيجة لتوفر أجهزة مساعدة داخل المنزل.
- 6- ممارسة الأنشطة اليومية داخل المنزل يودى إلى تخفيف ألم لدى المصاب.

#### التوصيات:

- 1- نوصى الاهتمام بهذه الفئة من خلال مؤسسات الدولة المعنية بهذه الشؤون.
- 2- نوصى بتوفير مساحات مناسبة داخل المنزل لقيام لبعض أنشطة الرياضة المناسبة لهم.
- 3- نوصى أهل مرضى الجلطة الدماغية من حيث توفير المناخ المناسب لهم وتقديم الأدوية في الوقت المناسب.
- 4- نوصى بتوفير أجهزة مناسبة تساعدهم في القيام لبعض المتطلبات اليومية داخل المنزل.
- 5- نوصى على مواصلة الأنشطة الرياضية التي تم إقرارها من قبل الطبيب المعالج داخل المنزل.
- 6- تعميم هذه الدراسة على مراكز التأهيل داخل البلديات.

#### أولا المراجع العربية

- 1- احمد محمد عاشور اكن: حقائق حول الجلطة الدماغية, دار الكتب الوطنية, ط1, بنغازي 2014
- 2- أسامة رياض ، ناهد أحمد عبدالرحيم : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين, دار الفكر العربي 2001
- 3- إقبال إبراهيم: علم التشريح الرياضي , ط1، القاهرة 2006.
- 4- السيد عبده محمد نصر: برنامج تأهيل حركي مقترح داخل وخارج الماء لتحسين بعض الوظائف الحركية لحالات الشلل النصفي الطولي الجانبي "رسالة ماجستير غير منشورة الاسكندرية 2009
- 5- بدوي عبدالعال بدوي ، عصام الدين متولي : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، ط2، الإسكندرية 2006
- 6- داليا على حسن منصور ريجاب حسن محود عزت: التأهيل الرياضي, كلية التربية الرياضية للبنين, ط1, جامعة حلوان 1999
- 7- ريتشاردل ابن ليندلي: السكنة الدماغية, فهرسة مكتبة الملك فهد لوطنية , ط1, الرياض 2014
- 8- روبرت بكمان ، جاني ساركلف: السكنة الدماغية , ط1, ترجمة هيئة تحرير أكاديميا 2003
- 9- سمير أبو حمد : الجلطة الدماغية, ط1, دمشق 2009
- 10- شعلال إساعيل مصطفى : برنامج تأهيلي مقترح لتطوير بعض العناصر للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية, دراسة ميدانية اجريت على بعض المرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة 2018-2019
- 11- فؤاد عبد الوهاب: التندليك الرياضي ، القاهرة 2005
- 12- لمياء محمد أحمد و وفاء محمود جاسم: العوامل المؤثرة على زيادة انتشار الجلطة القلبية والسكنة الدماغية في مدينة كركوك/ 2010

#### ثانياً — المراجع الاجنبية

Middle cerebral artery stroke , Medical Director, Department of physical medicine and Rehabilitation, American  
-13 Slater D (2006) : academy of physical Medicine and rehabilitation, St Mary,s hospital july 20.

## " اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) "

د. أساء محمد العاري

د. منتصر أبو بكر المغربي

د. عفاف السنوسي العطوشي

### مقدمة الدراسة

يواجه العالم في الآونة الأخيرة بشكل عام وليبيا بشكل خاص أزمات عدة شملت مختلف نواحي الحياة بداية بالأزمات الاقتصادية إلى أزمات سياسية وصراعات علي السلطة بين مختلف المدن المتناحرة كذلك تبذل السياسات والحكومات ، و آخر هذه الأزمات فيروس كوفيد 19 فقد بدأت هذه الازمة مع نهاية شهر ديسمبر للعام 2019 حينما أعلنت الصين ظهور نوع جديد من الفيروسات في مدينة ووهان من سلالة فيروسات كورونا او بما يعرف بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية اطلق عليها كوفيد 19 وسرعان ما انتشر الفيروس في مختلف انحاء الصين حتى اضرت الي اعلان حالة الطواري في البلد وعزا مدينة ووهان – بؤرة ظهور الفيروس – عن بقية المدن الصينية . وبمرور الوقت انتشر المرض في معظم انحاء العالم حتى أعلنت وزارة الصحة الليبية في ( 25-3-2020 ) عن ظهور اول حالة مصابة بفيروس كورونا في ليبيا ومع استمرار تكرار الحالات قررت ليبيا تعليق الدراسة في منتصف شهر ابريل 2020 بالمدارس والجامعات والاعلاق التام علي البلاد وفرض حظر التجول واجراء حزمة من القرارات الاحترازية للحد من انتشار الفيروس في البلاد.

ففي الوقت الذي بدأ فيه الاتجاه لدى الكثير من المؤسسات الجامعية نحو التركيز بشكل كبير علي التعليم الإلكتروني وتقنيات الاتصال والمعلومات في العملية التعليمية مما تساعد في تفعيل عملية التعلم والتعليم وبالتالي تحسين مخرجات التعليم مما وجب القاء الضوء علي التعليم الإلكتروني كتقنية حديثة في العملية التعليمية وتطبيق هذه التقنية بصورة إيجابية ومنظمة. ( 2 : 12-14 )

### مشكلة الدراسة

اجمع العالم في هذا الوقت وجود طارئة لم تحدث عبر قرون مضت والتأثير الكبير الذي أحدثته هذه الطارئة الا وهي جائحة كورونا ،ومن كل ما حدث من سلبيات وعواقب واضرار يظل الطلاب بمختلف شرائح المجتمع التي تأثرت تأثير قوي بهذه الجائحة فعلي اثر الجائحة تعطلت المدارس والجامعات لشهور طويلة قبل ماتتخذ الحكومة أي قرارات احترازية لمصلحة الطلاب وضمان مستقبلهم فقد اختمت العام الدراسي 2019 بترحيل التلاميذ من سنة دراسية الي اخري دون الرجوع لمدي اكتساب التلاميذ من معلومات ومعارف في حين التعليم الجامعي اكتفى باستبدال الامتحانات بشكلها المتعارف عليه الي أبحاث وورقات عمل يقوم التلاميذ بأعدادها للتقييم الطلاب ( 12: 32 )

كما عطلت جائحة كورونا المستجد حياة الملايين من الأشخاص حول العالم وفي محاولة لاحتواء الجائحة لجأت الحكومات الي تطبيق سلسلة من التدابير غير المسبوقه بما في ذلك الاقفال المؤقت للمؤسسات التعليمية بدون سابق انذار فانقل ملايين الطلاب بمن في ذلك أكثر من ثلاث عشر مليون شاب جامعي عربي من التعلم في الصفوف الدراسية الي التعلم عبر الانترنت ولعل العبارة الأفضل لوصف هذه التجربة هي التعلم عن بعد " في حالات الطوارئ . وبالرغم من الإمكانيات المتوفرة في عالمنا اليوم والتي تنعم بها معظم الدول افضل بكثير مما كانت قبل عدة عقود مضت ، حيث النقلة النوعية تمثلت بتعدد الحلول الممكنة للوصول الي أكبر عدد من الطلبة المتأثرين من هذه الازمة والانتقاع عن الدراسة داخل غرفهم الدراسية الي التعليم الإلكتروني . ( 20 : 213 )

ان التعليم كان اقل المجالات الحيوية توقفا حيث هرعته جميع المؤسسات التعليمية الي التعليم الإلكتروني ومنصاته الإلكترونية او ما يعرف بالتعليم عن بعد من اجل ان تبقى عملة التعليم مستمرة في دورانها الي ان الجدل حول هذا الموضوع ازداد بشكل واضح لذا العديد من المعلمين والطلاب والإدارات متناسين انه وقبل ظهور جائحة كورونا كان التعليم الإلكتروني متوفرا في بعض المؤسسات التعليمية والأكاديمية ولأئنة ليس أساسيا في عملية نقل الخبرات التعليمية للطلاب . ومن هنا

فقد نظمت الشبكة الخليجية لضمان جودة التعليم العالي بدول مجلس التعاون 2020 جلسات وحلقات نقاش حول اثار جائحة كوفيد ( 19 ) علي التعليم العالي وذلك لشعورهم بمرحلة الخطر التي وصل اليها التعليم في ظل هذا الوباء العالمي . ( 7 )

حيث يعد . التعليم الالكتروني من أكثر المجالات التي تشهد نمواً سريعاً نتيجة التطورات العلمية والتقنية، وتزايد الطلب على دمج التقنية في التعليم، بهدف بناء جيل قادر على التعامل مع مفردات العصر الجديدة، وتأثير التعليم علي المجتمع له اثر كبير ومباشر في تحسين الصحة وتحقيق السلام واستقرار المجتمع . كم ان الارتقاء بمستوى التعليم يحفز الابتكار ويعزز التماسك الاجتماعي . ( 11 : 246-247 )

كما يعتبر من اهم التطبيقات لتكنولوجيا الاتصال في المجال التعليمي حيث يري المربين ان التعليم الالكتروني يحقق عددا من المزايا أهمها انه ينقل العملية التعليمية من المعلم الي المتعلم ويجعله محور العملية التعليمية بما يجعل المتعلم فعالا وإيجابيا طول الوقت . ( 3 : 43 )

ومن هذا فقد كشفت هذه الازمة نقاط القوة والضعف في التعليم من خلال التعامل مع هذه الازمة ومدى تأقلم أعضاء هيئات التدريس علي هذا الوضع الجديد علي الرغم من ضعف الخبرات السابقة وكذلك ضعف البنية التحتية ، فمنذ انتشار الانترنت زاد الاهتمام بالدور الذي تقدمه المؤسسات التعليمية في تحسين مخرجات التعليم والازدهار الحضاري في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية وخدمة العملية التعليمية .

ان البحث في اتجاهات أعضاء هيئة التدريس في التعليم وأهميتها، أهم من معرفة التعليم الالكتروني، وإن سبب عزوف بعض أعضاء هيئة التدريس عن استخدام التعليم الالكتروني في التعليم راجع إلى عدم الوعي بأهمية هذه التقنية أولاً، وعدم القدرة على الاستخدام ثانياً، وعدم استخدام الحاسوب ثالثاً، والحل هو ضرورة معرفة اتجاهات أعضاء هيئة التدريس نحو التعليم الالكتروني بل لا بد أن يرافق ذلك التركيز على جوانب إنسانية مهمة، . وتكمن أهمية معرفة اتجاهات الأفراد نحو موضوع معين في التنبؤ بالسلوك الذي سيقوم به الفرد نحو هذا الموضوع، فلتجاه عضو هيئة التدريس نحو المادة الدراسية التي يقوم بتعليمها يؤثر في مدى تقبل الطالب لمفاهيم وخبرات تلك المادة وتوظيفه لها، ومن ثم يتأثر تحصيله الدراسي في هذه المادة، . وتستند دراسة الاتجاهات على الافتراض القائل بأن الاتجاه فعل دافعي يستثير السلوك ويوجهه بطريقة وان دراسة الاتجاهات من أهم المحددات التي يمكن من خلالها التنبؤ بالسلوك، فمعرفة اتجاهات الأفراد نحو استخدام الحاسوب ذات علاقة كبيرة بالاستخدام الفعلي له، وتكوين أفكار خاطئة أو سلبية عنه يساهم في عزوف الأفراد عن استخدامه. ونظراً لأهمية دراسة الاتجاهات جاءت هذه الدراسة ال معرفة اتجاه أعضاء هيئة التدريس نحو التعليم الالكتروني وتحديد نقاط القوة والضعف في تطبيق التعليم الالكتروني بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تعد من اهم التحديات اما التعليم بصفة عامة والتعليم بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بصفة خاصة ، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة وهي معرفة اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا ( كوفيد 19 )

### اهداف الدراسة

تسعي الدراسة الي التعرف علي اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو التعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا ( كوفيد 19 ) من خلال :

- 1- اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من ناحية الوسائل والتقنيات .
- 2- اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من ناحية المحتوى الالكتروني .
- 3- اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من ناحية فاعليات التدريس .
- 4- اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من ناحية التفاعل .
- 5- اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من ناحية التقييم .

### تساؤلات الدراسة

- 1- ما اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للوسائل والتقنيات الالكترونية؟
- 2- ما اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمحتوي الالكتروني ؟
- 3- ما اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من لفاعليات التدريس الالكترونية ؟

- 4- ما اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتفاعل مع التعليم الإلكتروني ؟  
5- ما اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتعلم الإلكتروني ؟

### اهم المصطلحات المستخدمة

#### التعليم الإلكتروني

" هو نظام تفاعلي للتعليم عن بعد يقدم للمتعم ويعتمد على بيئة إلكترونية رقمية متكاملة تستهدف بناء المقررات وتوصيلها بواسطة الشبكات الإلكترونية " ( 16 : 356 )

#### الدراسات السابقة

### 1-دراسة . منيرة عبد الكريم الشديقات 2020 : بعنوان " واقع توظيف التعلم عن بعد بسبب مرض الكورونا في مدارس القصبة المفرق من وجهة نظر مديري المدارس فيها "

هدفت الدراسة التعرف إلى واقع توظيف التعلم عن بعد بسبب مرض الكورونا في مدارس قصبة المفرق من وجهة نظر مديري المدارس فيها ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي حيث تم تطوير استبانة مكونة من ثلاثة مجالات المعرفي، و المهاري، والتقني على عينة مكونة من 145 مدير ومديرة في مدارس قصبة المفرق. وأظهرت اهم النتائج أن واقع توظيف التعلم عن بعد بسبب مرض الكورونا من وجهة نظر مديري مدارس قصبة المفرق جاء بدرجة متوسطة، ومتوسط حسابي 2.49 كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أف ا رد عينة الدراسة لواقع توظيف التعلم عن بعد بسبب مرض الكورونا من وجهة نظر مديري مدارس قصبة المفرق تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الاناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أف ا رد عينة الدراسة لواقع توظيف التعلم عن بعد بسبب مرض الكورونا من وجهة نظر مديري مدارس قصبة المفرق تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية. في ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بضرورة عقد وازرة التربية والتعليم لمزيد من الدراسات والورش التدريبية المتخصصة في مجال التعليم عن بعد في العملية التعليمية للمعلمين والاداريين، وتطوير وتدريب الطلبة على مهارت التكنولوجيا الحديثة. ( 21 )

### 2-دراسة . مجدي محمد حناوي ، رؤوان فضال نجم 2019 : بعنوان " جاهزية معلمي المرحلة الأساسية الاولى في المدارس الحكومية في مديرية تربية نابلس لتوظيف التعليم الإلكتروني " ( الكفايات – الاتجاهات – المعوقات )

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى درجة جاهزية معلمي المرحلة الأساسية الأولى في المدارس الحكومية في مديرية تربية نابلس، لتوظيف التعلم الإلكتروني من خلال البحث في درجة اتجاهاتهم نحو التعلم الإلكتروني، ومستوى كفاياتهم في استخدامه، وكذلك درجة معيقات تطبيقه من وجهة نظرهم، اوعمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من معلمي المرحلة الأساسية الأولى في المدارس الحكومية في مديرية تربية نابلس في فلسطين، والبالغ عددهم 617 معلماً ومعلمة، وتألقت عينة الدراسة بالطريقة العنقودية العشوائية والبالغ عددهم 120 معلماً ومعلمة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:  
-الدرجة الكلية للمجالات الثلاثة (الكفايات، والاتجاهات، والمعيقات) كانت مرتفعة

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالي (الاتجاهات والمعيقات) تعزى لمتغيرات: العمر، ومعدل الاستخدام اليومي للإنترنت، وعدد الدورات في مجال تكنولوجيا المعلومات. في حين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال (الكفايات) تعزى لهذه المتغيرات  
-وجود علاقة موجبة (طردية) ذات دلالة إحصائية بين مستوى كفايات التعلم الإلكتروني لدى معلمي المرحلة الأساسية الأولى ودرجة اتجاهاتهم نحو توظيفه في هذه المرحلة. ووجود علاقة سالبة (عكسية) ذات دلالة إحصائية بين درجة معيقات توظيف التعلم الإلكتروني في المرحلة الأساسية الأولى من وجهة نظر معلمها ودرجة اتجاهاتهم نحو هذا التوظيف. ( 18 )

### 3-دراسة . حادة عيد نوار العنتلي ، نواف بندر سليمان الخطاف 2016 : بعنوان " إتجاهات المعلمين نحو استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات "

استهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات المعلمين نحو استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة بدولة الكويت وذلك من خلال التعرف على إتجاهات كل من المعلمين نحو تخطيط المنهج عند استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة ، دور المعلم عند استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة ، دور المتعلم عند استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة ، طرق التدريس المناسبة عند استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة ،

مكونات البيئة الصفية عند استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة ، أساليب التقويم المناسبة لإتجاهات عند استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات الخاصة وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للملاءمة لطبيعة الدراسة ، وتم إختيار عينة البحث العينة بالطريقة العشوائية من بين مدرسي التربية البدنية بمدارس التربية الخاصة بمحافظة الأحمدى ، الجھراء ، والفروانية وكان عددهم ( 300 ) مفحوصا ، وكانت أهم النتائج: استخدام تقنيات التعليم الإلكتروني الحديثة في مواقف التدريس لذوي الإحتياجات الخاصة ، تحديث المواقع والبرامج التعليمية بهدف تعديل وتحديث المعلومات والموضوعات المقدمة للمتعلمين من ذوي الإحتياجات الخاصة ، تقويم الربط بين جانبي العملية التعليمية العملي والنظري لذوي الإحتياجات الخاصة . ( 8 )

4-دراسة .عبد القادر بن عبيد الله المحيري 2014 : بعنوان " اتجاهات المجتمع التعليمي بمنطقة تبوك نحو تطبيق التعلم الإلكتروني، مجلة العلوم التربوية والنفسية البحرين "

وهدفت إلى التعرف إلى اتجاهات المجتمع التعليمي بمنطقة تبوك نحو تطبيق التعلم الإلكتروني في ضوء بعض المتغيرات، ولتحقيق ذلك طبق الباحث مقياس اتجاه المجتمع التعليمي نحو تطبيق التعلم الإلكتروني على عينة عشوائية شملت طلبة التعليم العالي والتعليم العام ومعلمي التعليم العام ومعلمته، وأعضاء هيئة التدريس في جامعة تبوك، وبلغ حجم العينة الكلي ( 13025 ) فرداً. وكشفت النتائج أن اتجاهات كل مكونات المجتمع التعليمي بمنطقة تبوك نحو تطبيق التعلم الإلكتروني إيجابية وعالية، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات المعلمين والمعلمات تعزى للنوع والمرحلة التعليمية التي يعملون بها. ( 14 )

5-دراسة . هبة الله حلمي عبد الفتاح ؛ مروة حسين اسماعيل 2014 : بعنوان " فاعلية مقرر إلكتروني بنظام مودل في طرق تدريس الدارسات الاجتماعية على تحقيق نواتج التعلم لدى الطالب المعلم "

وهدفت إلى التعرف على فاعلية مقرر إلكتروني بنظام الموديل، في طرق تدريس الدارسات الاجتماعية، على تحقيق نواتج التعلم لدى الطالب المعلم بكلية التربية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج شبه التجريبي؛ لتحقيق أهداف الدراسة، وإستخدم الباحثان الاختبار التحصيلي والاختبار المهاري، ومقياس الاتجاه نحو المقررات الإلكترونية كأدوات للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من ( 35 ) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الاربعة شعبة دارسات اجتماعية بكلية التربية بجامعة عين شمس. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية المقرر الإلكتروني بنظام المودل في تنمية الجانب التحصيلي والمهاري للمهاارت التدريسية لدى الأفراد مجموعة البحث. ( 24 )

6-دراسة . جمال العساف ، خالد الصابرة 2012 : بعنوان " مدى وعي المعلمين بمفهوم التعلم الإلكتروني وواقع استخدامهم إياه في التدريس في مديرية تربية عمان الثانية "

وهدفت إلى تقصي مدى وعي المعلمين بمفهوم التعلم الإلكتروني، وواقع استخدامهم له في التدريس في مديرية عمان الثانية، وتكونت عينة الدراسة من ( 350 ) معلماً ومعلمة ، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وإستخدمت الاستبانة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود درجة فوق المتوسطة من الوعي لدى المعلمين بمفهوم التعلم الإلكتروني، كما أشارت إلى وجود درجة متوسطة في استخدامهم له، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وعي المعلمين بموضوع التعلم الإلكتروني ولمصلحة الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المعلمين للتعلم الإلكتروني ولمصلحة الإناث( 6 )

7-دراسة . تيسير محمد الخوالدة 2004 : بعنوان " صور التعلم الإلكتروني التي يمارسها المعلمون في المدارس الخاصة في عمان "

وهدفت الدراسة التعرف على صور التعلم الإلكتروني الظاهرة في ممارسات المعلمين في المدارس الخاصة ، وأثر كل من تخصص المعلم والمرحلة الدراسية التي يعلم فيها المعلم ، وتكونت عينة الدراسة من ( 240 ) معلماً ومعلمة بواقع ( 120 ) معلماً ومعلمة للمرحلة الثانوية و( 120 ) معلماً ومعلمة للمرحلة الأساسية ، وتمثلت أهم استنتاجات الدراسة في : أبرز صور التعلم الإلكتروني التي وقعت ضمن الإستخدم العالي كانت الإمتصال بمدارس إلكترونية ، البحث الإلكتروني عبر محركات البحث ، البريد الإلكتروني ، إعداد المشروعات الطلابية المحوسبة. ( 5 )

8-دراسة عصام الحسن 2014 بعنوان " مدى إسهام تكنولوجيا التعليم في إرمج التعلم عن بعد بالجامعات السودانية "

هدفت التعرف إلى مدى إسهام تكنولوجيا التعليم بمفهومها الشامل المعاصر في إرمج التعلم عن بعد المنفذه في الجامعات السودانية بمخطتها الأحادي المختلط، تكونت مجتمع الدراسة من ثلاث جامعات شملت جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وجامعة الزعيم الأزھري وجامعة بخت الرضا بإضافة إلى جامعة السودان المفتوحة ذات النمط الأحادي، حيث قام الباحث بتصميم استبانة تم توزيعها على عينة مكونة من 152 مفحوصاً تم إختيارها بالطريقة العشوائية، وإستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة إسهام تكنولوجيا التعليم بمفهومها الشامل المعاصر في إرمج التعلم عن بعد ظهر بدرجة ضعيفة كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمدى إسهام تكنولوجيا التعليم وذلك لصالح النمط الأحادي المتمثل في جامعة السودان المفتوحة، كما وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات العينة تعزى للتخصص وسنوات الخبرة وتبينت عدد من التوصيات منها تبني أسلوب التعليم عن بعد بالجامعات السودانية. ( 15 )



## إجراءات الدراسة منهج الدراسة

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لأنه أكثر ملائمة لإجراءات الدراسة .

## مجتمع الدراسة

قامت الباحثات بأجراء مسح شامل لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة باقسامها الثلاث ( التربية البدنية " التدريس " ، التدريب ، إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي ) حيث بلغ مجتمع الدراسة (167) عضو هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والجدول (1) (2) يوضح التوصيف الاحصائي لمجتمع الدراسة .

جدول رقم (1) التوصيف الاحصائي لمجتمع الدراسة  
أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة طرابلس

النسبة	المجموع	متعاون	قار	الجنس	البيان	ت
64.071%	107		79	ذكور	الدكتوراه	1
			28	اناث		
%15.568	26		24	ذكور	الماجستير	2
			2	اناث		
2.994 %	5		4	ذكور	المعيدين	3
			1	اناث		
5.988 %	10		7	ذكور	الموفدين	4
			3	اناث		
%100	167	9	158	المجموع		

## عينة الدراسة

قامت الباحثات باختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث بلغت عينة الدراسة ( 50 ) عضو هيئة تدريس بنسبة ( 29.940 % )

## ادوات جمع البيانات

اعتمدت الباحثات علي اساليب في اعداد ادوات جمع البيانات وذلك علي النحو التالي :

### 1- اسلوب الدراسة المكتبية

استخدم هذا الأسلوب بهدف التعرف على مجموعة المفاهيم النظرية للبحث من خلال الاطلاع على المراجع والتي تمثلت في الكتب والبحوث والرسائل العلمية وكذلك التقارير والندوات والمؤتمرات ذات العلاقة بموضوع الدراسة ، بالإضافة إلى منشورات الوسائط المتعددة والقوانين والقرارات والنشرات ذات العلاقة .

### 1- المقابلة الشخصية

قامت الباحثات بأجراء عدة مقابلات شخصية مع بعض أعضاء هيئة التدريس بغرض الحصول علي بعض البيانات التي تتعلق بالمادة التعليمية الالكترونية ومدي استخدامهم لتقنية التعليم الالكتروني

واستهدف هذا الأسلوب الإجابة على التساؤلات بشأن مشكلة الدراسة ، وتحقق ذلك من خلال الاستعانة بأداة منهجية أساسية وهي من أكثر أدوات جمع البيانات شيوعاً في البحوث التربوية ألا وهي استمارة الاستبيان ، وذلك من أجل جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات والحقائق وتجميع البيانات عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل . ( 23 : 66 )

### 2. استمارة الاستبيان

استخدمت الباحثات استمارة استبيان للإجابة عن تساءلات البحث حيث مرت تصميم الاستمارة بعدة مراحل الا وهي :

1. **مرحلة إعادة الصياغة :** وفيها عُرضت القائمة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التعلم والتعليم الإلكتروني (الأكاديميين والممارسين) ، وقد أبدوا العديد من الملاحظات التي اتخذتها الباحثات في اعتبارهن عند صياغتهن استمارة الاستبيان في صورتها الأولية حيث تكونت الاستبيان من ( 29 ) عبارة في صورتها الأولية من خمس محاور ، تم عرضها على مجموعة من أساتذة المختصين ، والذين أبدوا ملاحظاتهم بالإضافة بعض التعديلات بحذف بعض العبارات وبناء عليه قامت الباحثات بحذف بعض الفقرات وتعديل وإضافة بعض الفقرات الأخرى مرفق رقم (1) ( 2 ) يوضح ذلك

2. **مرحلة الصياغة النهائية :** تمت الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان على ضوء ملاحظات الخبراء والباحثات ، بحيث تكونت من مجموعة الأجزاء ، كل واحد يحتوي على عدة أجزاء رئيسية هي كما يلي وفقاً لترتيبها :

الجزء الأول : تضمن على المعلومات الأولية للمبحوثين تضمنت على ( 6 ) عبارات .  
الجزء الثاني : تم تصميمه بهدف التعرف على اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو التعليم الإلكتروني وكانت الاستمارة على النحو التالي :

المحور الأول : باتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية نحو التعليم الإلكتروني من ناحية الوسائل والتقنيات باستخدام ( 5 ) معايير ومتكون من ( 4 ) عبارات ، وتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

المحور الثاني : يتعلق باتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية نحو التعليم الإلكتروني من ناحية المحتوى الإلكتروني باستخدام ( 5 ) معايير ومتكون من ( 4 ) عبارات ، وتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

المحور الثالث: يتعلق باتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية نحو التعليم الإلكتروني من ناحية فعاليات التدريس باستخدام ( 5 ) معايير ومتكون من ( 5 ) عبارات ، وتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

المحور الرابع: يتعلق باتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية نحو التعليم الإلكتروني من ناحية التفاعل باستخدام ( 5 ) معايير ومتكون من ( 4 ) عبارات ، وتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

المحور الخامس: يتعلق باتجاهات أعضاء هيئة التدريس بكلية نحو التعليم الإلكتروني من ناحية التقييم باستخدام ( 5 ) معايير ومتكون من ( 3 ) عبارات ، وتم الإجابة على هذه العبارات على مقياس تدريجي.

وللخروج بنتائج علمية دقيقة لهذه الدراسة قامت الباحثات باستخدام الإجابة عن الفقرات وهي:

( موافق بشدة ، موافق ، لا ادري غير موافق ، غير موافق بشدة )، وتترجم هذه التقديرات الوصفية إلى تقديرات رقمية على أساس تخصيص الأرقام ( 5 ) ( 4 ) (3)،(2)،(1) لكلاً منها، وكان يطلب من المبحوث قراءة كل بند من بنود المقياس بدقة تم يضع (√) أمام واحدة من فئات التقدير الموضوعه أمام كل بند بحيث تعكس العلامات الموضوعه أمام البنود إجابات المبحوثين . والمرفق رقم ( 1 ) ( 2 ) يوضح الصورة الأولية والنهائية لاستمارة الاستبيان موضوع الدراسة

### الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثات بأجراء دراسة استطلاعية في الفترة 2 \_ 1 \_ 2021 الي 14 \_ 1 \_ 2021 م والتي سعت من خلالها الي التحقق من الاهداف التالية :

1. التعرف على مدى تقبل المبحوثين لاستمارة الاستبيان ، والتحقق من وضوح فقرات وتعليقاتها.

2. التدريب على تطبيق استمارة الاستبيان لجمع البيانات ، وضبط المدى الزمني اللازم لتطبيقها.

3. استكشاف صدق وثبات استمارة الاستبيان المستخدمة.

استخراج معايير الصدق والثبات للاستبيان :

1- صدق أداة الدراسة ( استمارة الاستبيان ) :

لتحقيق صدق أدوات الدراسة والتأكد من دقة فقراتها وتناسقها وتوافقها وملاءمتها للبيئة الدراسة، وقدرتها على قياس المتغيرات، قامت الباحثة بالآتي:

1-تقدير صدق المحتوى: عرضت الباحثة استمارة الاستبيان على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجالات المتصلة بموضوع الدراسة ، ، وقد إستجابة الباحثات لآراء السادة المحكمين وقمنا بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم حتى خرجت إستمارة الإستبيان في صورتها النهائية، (ملحق رقم-1).

2-صدق الإتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان على مفردات العينة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وكانت أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية لفقراته الذي تنتمي إليه كانت دالة عند مستوى معنوية (0.01) بالغالب، وبذلك تعتبر فقرات الإستبيان صادقة لما وضعت لقياسه، وهذا يؤكد أن إستمارة الإستبيان تتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي.

ب. ثبات أداة الدراسة ( الاستبيان) باستخدام اختبار ألفا للثبات:

من اجل اختبار ثبات الاستبيان وللتأكد من مصداقية المستجوبين في الإجابة عن أسئلة ، ولكل متغير علي حدة ، فقد تم حساب معامل ثبات من خلال استخدام طريقة ألفا من الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( spss ) لحساب معامل ألفا كرونباخ ( Chronback Alpha ) ، حيث تعتمد الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، وان القيمة المقبولة إحصائياً لمعامل ألفا هي 60 % أو أكثر . حيث قامت الباحثة بتوزيع استمارة الاستبيان علي ( 10 ) أعضاء هيئة تدريس من مجتمع الدراسة ولأكن من خارج العينة الأساسية وتم توزيع الاستمارة مرة أخرى علي نفس العينة بعد ( 5 ) أيام . والجدول رقم ( 3 ) يوضح ذلك .

جدول (3) قيمت معامل الثبات(ألفا كرونباخ) لاستمارة الاستبيان

م	المجال	متوسط درجات المقياس	تباين المقياس	مؤشر الثبات	معاملات ألفا
1	اتجاهات أعضاء هيئة التدريس نحو التعليم الإلكتروني من ناحية الوسائل والتقنيات	41.120	24.276	0.681	0.923
2	اتجاهات أعضاء هيئة التدريس نحو التعليم الإلكتروني من ناحية المحتوى الإلكتروني	41.091	24.877	0.636	0.924
3	اتجاهات أعضاء هيئة التدريس نحو التعليم الإلكتروني من ناحية فعاليات التدريس	41.133	25.050	0.635	0.924
4	اتجاهات أعضاء هيئة التدريس نحو التعليم الإلكتروني من ناحية التفاعل	41.118	24.045	0.783	0.920
5	اتجاهات أعضاء هيئة التدريس نحو التعليم الإلكتروني من ناحية التقييم	41.082	24.074	0.791	0.920

بلغت معامل ألفا ما بين ( 0.920 – 0.924 ) مما يدل علي ثبات استمارة الاستبيان

#### الدراسة الأساسية

قام الدارسين بعد أن وضعوا استمارة الاستبيان في صورته النهائية بتوزيع الاستبيان علي عينة الدراسة في الفترة من 1.3.2021 الي 12.3.2021

#### الاساليب الإحصائية المستخدمة

تم ترميز إجابات أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان وإدخالها إلى الحاسب الآلي وذلك من خلال أوراق العمل الملحقة بالبرنامج الإحصائي SPSS (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والمعدة خصيصاً لهذا الغرض، باستمارة الاستبيان من خلال متوسط إجابات الفقرات وقد استخدم الدارسين المعالجات الإحصائية التالية :

-مقاييس النزعة المركزية

-معامل الاختلاف

-معامل ألفا كرونباخ

-النسبة المئوية

عرض النتائج ومناقشتها

لتحقيق اهداف الدراسة تم وضع استمارة استبيان شملت خمس مجالات ، حيث تم بنائها باستخدام مقياس ليكر خاسي الابعاد بهدف تفسير النتائج وبناءا علي توزيع المتوسطات والنسب المئوية الي فئات وتقريب قيم المتوسطات الي الوزن الرقمي للرتب علي النحو التالي :

جدول رقم ( 2 ) يوضح النسب المئوية للرتب

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	لاادري	غير موافق بشدة	غير موافق
1.	أستطيع تصميم مادة دراسية بسهولة ويسر	40%	48%	12%	-	-
2.	سرعة الانترنت مناسبة وأستطيع عرض المحاضرة دون أي انقطاع	12%	26%	14%	40%	8%
3.	توفير معلومات كافية المواقع الخاص بالمادة التعليمية	16%	52%	8%	20%	4%
4.	توجد مساعدة فنية ملائمة من الجامعة تسهل استخدام الوسائل التكنولوجية بالمادة التعليمية	20%	28%	14%	36%	2%
5.	المواقع الإلكترونية المعروضة للمادة التعليمية شامل ووافي	16%	50%	8%	26%	-
6.	المواقع الإلكترونية معروضه بشكل شيق وغير مل وسهلة الوصول	16%	28%	20%	34%	2%
7.	المعلومات التي تم تصميمها إلكترونيا تساوي تلك التي قوم بشرحها بالطريقة التقليدية	14%	46%	18%	24%	2%
8.	يشتمل المحتوى الإلكتروني على تمارين وواجبات تساعد الطالب في التعلم	12%	54%	12%	22%	-
9.	إمكانية استخدام أكثر في فهم المادة العلمية بشكل واضح	30%	44%	10%	16%	-
10.	عرض المادة العلمية إلكترونيا زودني بمهارات وخبرات اخري اضافية	28%	54%	4%	14%	-
11.	استخدام أسلوب التعلم عن بعد طور مهارات التفكير الذاتي والبرمجة الإلكترونية	32%	62%	2%	4%	-
12.	اشعر بارتياح عام نتيجة تصميم وتنفيذ المحتوى التعليمي الإلكتروني	26%	54%	8%	10%	2%
13.	هناك مشاكل ومعوقات تصميم وتنفيذ المادة الإلكترونية	18%	46%	12%	22%	2%
14.	أستطيع طرح أي تساؤلات واستفسارات اثناء التعلم عن بعد واقوم بالإجابة عليها	18%	56%	14%	12%	-
15.	ارسال واستلام المواد التعليمية كان دون عوائق تذكر	18%	50%	12%	16%	4%
16.	هناك تنسيق مستمر بيني وبين أعضاء هيئة التدريس حول محتوى المادة التي أقوم بتدريسها إلكترونيا	14%	38%	22%	24%	2%
17.	يتم استخدام أسلوب المحاكاة عند الحاجة	16%	58%	18%	8%	-
18.	يتم التقييم بشكل مستمر اثناء وبعد عملية التعلم عن بعد	22%	66%	8%	4%	-
19.	أساليب التقييم المتبعة مناسبة وتتم بطرق متنوعة	18%	46%	22%	10%	6%
20.	اعتقد ان الاختبارات عن بعد وسيلة مناسبة لتقييم تعليمي	22%	40%	10%	22%	6%

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) والخاص بالنسب المئوية للرتب ان اعلي نسبة تراوحت ( 66% ) لرتبة الموافق ، في حين اقل نسبة ( صفرا ) لرتبة كل من غير موافق ، غير مولف بشدة ، باختلاف في الفقرات .

جدول رقم ( 3 ) يوضح المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واتجاهات العينة لاستمارة الاستبيان

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	الرتبة	اتجاه العينة
1.	أستطيع تصميم مادة دراسية بسهولة ويسر	4.28	85.6%	1	موافق بشدة
2.	سرعة الانترنت مناسبة وأستطيع عرض المحاضرة دون أي انقطاع	2.94	58.8%	20	لا ادري
3.	توفير معلومات كافية المواقع الخاص بالمادة التعليمية	3.56	71.2%	14	موافق
4.	توجد مساعدة فنية ملائمة من الجامعة تسهل استخدام الوسائل التكنولوجية	3.28	65.6%	18	لا ادري

5	المواقع الإلكترونية المعروضة للمادة التعليمية شامل ووافي	3.56	%71.2	11	موافق
6	المواقع الإلكترونية معروضه بشكل شيق وغير ممل وسهلة الوصول	3.22	%64.4	19	لا ادري
7	المعلومات التي تم تصميمها إلكترونيا تساوي تلك التي تقوم بشرحها بالطريقة التقليدية	3.58	%71.6	10	موافق
8	يشتمل المحتوى الإلكتروني على تمارين وواجبات تساعد الطالب في التعلم	3.65	%65.6	12	موافق
9	إمكانية استخدام أكثر في فهم المادة العلمية بشكل وواضح	3.88	%77.6	6	موافق
10	عرض المادة العلمية إلكترونيا زودني بمهارات وخبرات اخري اضافية	3.96	%79.2	4	موافق
11	استخدام أسلوب التعليم عن بعد طور مهارات التفكير الناقي والبرمجة الإلكترونية	4.22	%84.4	2	موافق بشدة
12	اشعر بارتياح عام نتيجة تصميم وتنفيذ المحتوى التعليمي الإلكتروني	3.94	%78.8	5	موافق
13	هناك مشاكل ومعوقات تصميم وتنفيذ المادة الإلكترونية	3.56	%65.6	13	موافق
14	أستطيع طرح أي تساؤلات واستفسارات اثناء التعلم عن بعد واقوم بالإجابة عليها	3.80	%76.0	8	موافق
15	ارسال واستلام المواد التعليمية كان دون عوائق تذكر	3.52	%70.4	15	موافق
16	هناك تنسيق مستمر بيني وبين أعضاء هيئة التدريس حول محتوى المادة	3.38	%67.6	17	لا ادري
17	يتم استخدام أسلوب المحاكاة عند الحاجة	3.82	%76.4	7	موافق
18	يتم التقييم بشكل مستمر اثناء وبعد عملية التعلم عن بعد	4.06	%81.2	3	موافق
19	أساليب التقييم المتبعة مناسبة ويتم بطرق متنوعة	3.60	%72.0	9	موافق
20	اعتقد ان الاختبارات عن بعد وسيلة مناسبة لتقييم تعليمي	3.50	% 70.0	16	موافق

يتضح من الجدول رقم ( 3 ) ان المتوسط الحسابي تراوح ما بين ( 4.28 – 2.94 ) وان النسب المئوية تراوحت ما بين ( 85.6 الي 58.8 ) واتجاهات العينة تراوحت ما بين موافق بشدة – موافق – لا ادري )

#### مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة ترتيب إجابات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة علي استمارة الاستبيان أداة الدراسة المستخدمة والتي اعدت من قبل الدارسين ، وقد تبين وجود تفاوت واضح في اتجاهات أعضاء هيئة التدريس بالكلية نحو التعلم الإلكتروني ( التعلم عن بعد ) وهذا ما تبين خلال عرض الجدول رقم ( 2 ) حيث أظهرت النتائج خوف لدي أعضاء هيئة التدريس من استخدام التعلم الإلكتروني ( التعلم عن بعد وهذا ماجاء في إجابة عينة الدراسة عن ( سرعة الانترنت مناسبة واستطيع عرض المحاضرة دون أي انقطاع ) وخاصة انها تعد من التجارب الاولي التي يتم تدريس مقررات دراسية خاصة بالكلية إلكترونيا في ظل انقطاع التيار الكهربائي وانخفاض سرعة الانترنت ، كذلك كانت تجربة التعلم الإلكتروني ( التعلم عن بعد تجربة جديدة في ظل جائحة كورونا حيث يعتبر الانترنت العمود الفقري للتعلم الإلكتروني وهذا ما اكده الدراسات السابقة كدراسة منيرة الشديقات 2020 ودراسة مجدي حناوي وروان نجم 2019 ودراسة حمادة العنتبلي ونواف الخطاف 2016 . ( 21 ) ( 18 ) ( 8 )

ومن هنا كان للابد علي الجامعات الليبية بصفة عامة وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بصفة خاصة الي تبني فكرة التعلم الإلكتروني واستخدام مختلف التقنيات والخدمات التي يتيحها الانترنت في العملية التعليمية والاستفادة من مميزات

ومن خلال اتجاه افراد العينة وجد ان اغلب افراد العينة كان ما بين موافق وموافق بشدة لمجال الوسائل والتقنيات الإلكترونية المستخدمة ، كما كانت اتجاهات أعضاء هيئة التدريس للمحتوي الإلكتروني ، موافق ومن ناحية فاعلية أعضاء هيئة التدريس للتعلم الإلكتروني فكانت اغلب اتجاهات افراد العينة تراوح ما بين ( موافق – وموافق بشدة ) ومن ناحية تفاعل أعضاء هيئة التدريس نحو برنامج التعلم الإلكتروني فكانت اتجاهاتهم موافق اسوة باتجاهات أعضاء هيئة التدريس نحو التقييم ومن هنا تحققت تساؤلات الدراسة الحالية في اغلب إجابات افراد عينة الدراسة وهو انهم لا يواجهون أي صعوبات في استخدام التعلم الإلكتروني او مختلف أنواع التكنولوجيا في تدريس المقررات الدراسية وهذا يدل ان عضو هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في محاولات مستمرة وعديدة لدمج تكنولوجيا المعلومات والوسائل التعليمية الحديثة في العملية التعليمية لاسيا في ظل جائحة كورونا وهذا ما تؤكدته النتائج التي توصل اليها صلاح ضو ، سالمه المصري 2020 حيث يعد التعلم الإلكتروني مفهوم حديث ومتطور لانظمة التعلم المرؤنه مثل التعلم عن بعد او التعلم المفتوح . ( 12 )

ومن خلال نتائج التي توصل اليها الدارسين يعتبر الأستاذ هو الركيزة الأساسية في العملية التعليمية ( التعلم الإلكتروني ) وغياب الأستاذ يعني انهيار في العملية التعليمية الإلكترونية وذلك من خلال تحديد للتقنيات والوسائل المعدة والاختيار وتنظيم المحتوى الإلكتروني وتحديد كيفية التقييم ومن هذا لابد أي يلم الأستاذ

بمختلف عناصر انشاء درس الكتروني او كتاب اكترونيس واثاحته علي المنصة وهذا ما أكدته نتائج هذه الدراسة من قدرة أعضاء هيئة التدريس من استخدام البرمجيات الخاصة بانشاء درس الكتروني .

### الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها الدارسين تبينا مايلي :

أن اتجاهات المعلمين نحو التعلم الإلكتروني إيجابية بدرجة متوسطة .وقد يعود السبب في ذلك إلى طبيعة التعلم الإلكتروني. حيث يساعد المعلم في مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وإيصال المعلومات للطلبة وإثارة الدافعية لديهم بما يحتوي عليه من أشكال ورسومات وصور وألوان وحركة ولقطات فيديو ومحاكاة وبرامج محاكاة ومؤتمرات مرئية ومسموعة ويريد إلكتروني. بالإضافة إلى رغبة المعلمين في مسيرة التطور العلمي والتكنولوجي. وقد يعود إلى الأسباب التالية :

- 1- عدم توافر متطلبات التعليم الإلكتروني بشكل كافي منها البنية التحتية اللازمة ، بالإضافة الي عدم توفر الدعم لتنفيذ هذه الاستراتيجيات .
- 2- عدم المام بعض الأساتذة بالمهارات الضرورية للتعامل مع التقنيات الحديثة
- 3- يعتمد نظام التعليم الإلكتروني علي استخدام تقنية المعلومات والاتصال بشكل مطلق نسبيا
- 4- يحتاج التعليم الإلكتروني الي بنية أساسية لضات تطبيقه مثل أجهزة الحاسوب ذات النظام الحديث وشبكات وخطوط الانترنت

### التوصيات

- 1- العمل علي دعم مؤسسات التعليم العالي لتطبيق برامج التعليم الإلكتروني وتوظيف الكفاءات العلمية
- 2- ضرورة وضع ضوابط ولوائح للتعلم الإلكتروني
- 3- توفير بنية تعليمية ملائمة لتطبيق التعليم الإلكتروني
- 4- تطبيق هذه التجربة في الجامعات الليبية بصورة تدريجية وفق استراتيجيات محددة بأهداف المؤسسات التعليمية
- 5- اجراء بعض الدراسات والبحوث العلمية لتبني تقنيات التعليم الإلكتروني علي أساس سليم .

### المراجع

- 1-احمد بن جمعة الرباعي 2020 تجربة سلطنة عمان للتعليم في ظل الجائحة ، الشبكة الخليجية لضمان جودة التعليم العالي دول مجلس التعاون .كوفيد 19
- 2-اميمة سميح الزين 2016 : التحول لعصر التعلم الرقمي تقدم معرفي ام تتهقر منهجي ، المؤتمر الدولي الحادي عشر ، مركز جيل البحث العلمي ، لبنان . ص 12- 24
- 3-السيد المعداوي 2019 : التعليم الالكتروني بين الواقع والمأمول ، دار الكتاب العربي ، ط3.
- 4 -تغريد محمد حتوتلي 2016 : واقع التعليم الإلكتروني في جامعة النجاح الوطنية ودوره في تحقيق التفاعل بين المتعلمين من وجهة نظر طلبة كلية الدراسات العليا برامج كلية التربية وأعضاء هيئة التدريس رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح ، فلسطين
- 5 -تيسير محمد الخوالدة ( 2004 ) صور التعلم الإلكتروني التي يمارسها المعلمون في المدارس الخاصة في عمان ، مجلة القراءة والمعرفة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، العدد 34
- 6 -جمال العساف ، خالد الصاريرة 2012 : مدى وعي المعلمين بمفهوم التعلم الإلكتروني وواقع استخدامهم إياه في التدريس في مديرية تربية عمان الثانية، مجلة العلوم التربوية والنفسية البحرين ، - 13 ( 1 )، ص 43-70
- 7 -جلسات وحلقات نقاش حول اثار جائحة كوفيد ( 19 ) علي التعليم العالي
- 8-حإدة عيد نوار العنتبلي ، نواف بندر سليمان الخطاف 2016 : إتجاهات المعلمين نحو استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات ، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة
- 9-حإدة عيد نوار العنتبلي ، نواف بندر سليمان الخطاف 2016 : إتجاهات المعلمين نحو استخدام التعليم الإلكتروني في تدريس التربية الرياضية لذوي الإحتياجات ، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة
- 10 -سميرة عبد الرحمن الملا 2020 : تجربة دولة الامارات للتعليم في ظل الجائحة ، الشبكة الخليجية لضمان جودة التعليم العالي دول مجلس التعاون . كوفيد 19
- 11-سهي علي حسامو 2011 : واقع التعليم الإلكتروني في جامعة تشرين من وجهة نظر كل من أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة ، مجلة جامعة دمشق –المجلد 27 - ملحق – 2011

- 11- سهي علي حسامو 2011 : واقع التعليم الإلكتروني في جامعة تشرين من وجهة نظر كل من أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة ، مجلة جامعة دمشق –المجلد 27 - ملحق – 2011
- 12- صلاح عبد السلام ضوء ، سامة مفتاح المصراحي 2020 : تحديات تطبيق التعليم الإلكتروني في مؤسسات التعليم العالي في ظل ازمة ( جائحة كورونا ) ، مؤسسة عبد الله العزيز للتعليم ديسمبر 2020 ، تجارب الطلاب في ظل جائحة كورونا ، موجز سياسات تعليمية ( 2 )
- 13 -عائشة عبد الله الطهاري 2020 : تجربة مملك البحرين للتعليم في ظل الجائحة ، الشبكة الخليجية لضمان جودة التعليم العالي دول مجلس التعاون . كوفيد 19
- 14-عبد القادر بن عبيد الله الحميري 2014 :اتجاهات المجتمع التعليمي بمنطقة تبوك نحو تطبيق التعلم الإلكتروني، مجلة العلوم التربوية والنفسية البحرين، - 15 ( 2)، ص ص 165 – 1
- 15-عصام الحسن 2014 مدى اسهام تكنولوجيا التعليم في ب ا مرجع التعلم عن بعد بالجامعات السودانية ضارف، دراسات تربوية، ( 3 )، 118-158)
- 16-فايز صالح الحمادي ، جمال عبد الناصر الجندي : التعليم الإلكتروني في عصر مابعد العولمة 2011 . متاح علي الموقع [www.alnoor.se/article.asp?id=120926](http://www.alnoor.se/article.asp?id=120926)
- 17-فرح ، سهر حمدي، 2012 : فاعلية تطوير مقرر إلكتروني في تكنولوجيا التعليم وإدارته عبر تنمية مفاهيم التعليم الإلكتروني لدى الطلاب Moodle الإنترنت من خلال نظام المقررات الدراسية المعلمين بكلية التربية وقياس اتجاهاتهم نحو المقرر، مجلة العلوم التربوية والنفسية- البحرين، مج13 = 280 2
- 18-محمدي محمد حناوي ، رؤوان نضال نجم 2019 : جاهزية معلمي المرحلة الأساسية الاولي في المدارس الحكومية في مديرية تربية نابلس لتوظيف التعليم الإلكتروني ( الكفايات – الاتجاهات – المعوقات ) ، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث ، مجلد ( 5 ) العدد الثاني.
- 19-محمد عماري زايد 2020 : تحليل التهديدات الإلكترونية ، مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ، الشرق الأوسط وشمال افريقيا .
- 20 -معين الخطيب 2020 : تحديات التعلم الإلكتروني في ظل ازمة كورونا ومابعه ، شبكة الجزيرة الإعلامية [www.aljazeera.net/opinions](http://www.aljazeera.net/opinions)
- 21-منيرة عبد الكريم الشديقات 2020 : واقع توظيف التعلم عن بعد بسبب مرض الكورونا في مدارس القصبة المفرق من ومجه نظر مديري المدارس فيها [ajsp.jsp](http://ajsp.jsp) المجلة العربية للنشر العلمي ، العدد التاسع عشر ، الأردن .
- 22-منير عوض ، موسي حلس 2015 : الاتجاه نحو تكنولوجيا التعلم عن بعد وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية، مجلة جامعة الأقصى ، 19 ( 1 )، 219 - 256.
- 23 -ناهدة عبد الكريم حافظ ، تصميم البحوث الاجتماعية ، بغداد : مطبعة المعارف ، 1981 ، ص
- 24-هبة الله حلمي عبد الفتاح ؛ مروة حسين اسماعيل، 2014 : فاعلية مقرر إلكتروني بنظام مودل في طرق تدريس الدراسات الاجتماعية على تحقيق نواتج التعلم لدى الطالب المعلم 1.13 (Moodle) بكلية التربية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية.
- 25-هيا صالح المغربي 2020 : تجربة دولة الكويت للتعليم في ظل الجائحة ، الشبكة الخليجية لضمان جودة التعليم العالي دول مجلس التعاون . كوفيد 19
- 26-Zengin, O. (2012), A Case Study on Moodle: Investigating Students' Perceptions on the Use of Moodle, Paper Presented in the Ireland & UK Moodle moot 2012 Conference Publication

## الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مراحل العمل لدي مدربي كرة القدم بأندية الـ وري الممتاز

أ. ضياء الدين المرتضى احمد

أ. د. إسماعيل على إسماعيل

### المقدمة

ان التدريب بكرة القدم اصبح عملية معقدة يستدعي معرفة علمية وتطبيقية تتماشى واسس التباين المهني لكل عملية تدريبية يقوم بها المدرب المؤهل المختص، تتشكل من المعارف والمهارات والاتجاهات التي تزوده بكل مصادر ومعلومات الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي التي تعبر عن خصائص وصفات تقدير الفاعلية المهنية للتدريب. التي تشير الي تنامي الأدوار والوظائف التي يقوم بها المدرب من خلال مراحل العمل مع الفريق واتساع البنية المعرفية اللازمة لتطبيقات العلوم الإنسانية التي تتكامل أدوارها داخل الاختبارات العملية والقياسات الفسيولوجية وبرامج التدريب، تدوين السجلات التدريبية للاعبين، تقويم عناصر استكشاف البرنامج التدريبي. لإجراءات مراحل العمل مع الفريق. ومن دواعي النهج العلمي للتدريب ان يكون من خلال مداخل أكثر عمقا مهنيا للمدرب وما ضعف أداء اللاعبين ونتائج المباريات دليل افتقار المردود المهني لتحديد العلاقات البينة بين العناصر المؤكل اليها مهام التدريب التي تسعى لتحقيق اهداف العملية التدريبية في اطار زمني يفئ بخطوات تصميم برامج التدريب لكل مراحل العمل التي تمكن المدرب من الوصول الي حالة التدريب العالي والدراية التامة بكل مصادر ومعلومات الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي من خلال الحالة التدريبية للاعبين والمعايير التي تؤدي الي تحسين نتائج المباريات و تفيد المدرب في اختيار متطلبات مراحل عمل التدريب التي تلائم الاحتياجات الأساسية للبرنامج التدريبي. مما ابرز الحاجة الي مدربين مؤهلين مختصين لمقابلة المهام التدريبية التي يقوم بها المدرب خلال مراحل العمل مع الفريق علي المستوي المهني بأندية الدوري الممتاز بالسودان.

### مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان كخخصين في تدريب كرة القدم بان الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مراحل العمل مع الفريق علي مستوي اندية الدوري الممتاز في حاجة ماسة الي نهج علمي يحدد خصائص التدريب التي يجب توافرها في المدرب المعد اعدادا سليما وعلي دراية بكل الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي وشيرا (امير حسين ، ماهر حسين، 2009 ص 61 ) بان المدرب (يعلم من الضروري التعامل مع مسؤولياته التدريبية من خلال أسس علمية لتحقيق افضل أداء ومستوي للاعبين) بما ان الإجراءات الضرورية تفتقر لكل المعلومات و المصادر الواجب اتباعها في كل مرحلة من مراحل العمل مما يوحي بالتقصير في أولوية تحديد عناصر استكشاف البرنامج التدريبي . بذلك يظهر أثرها علي أداء اللاعبين ونتائج المباريات وقصر دوافع الأداء المهني الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي بذلك تتضح الرؤية المهنية المطلوب الوصول بها لتلافي المشكلات التي تعترض مراحل عمل التدريب للمدرب واتباع الخطوات التي تحسن من أداء اللاعبين ونتائج المباريات .... بذلك يظهر الضعف واضحا في إجراءات مراحل عمل التدريب .... مما استدعي اثاره هذا الموضوع كمشكلة بعنوان (الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال



مرحلة العمل مع الفريق) ومحاولة الوصول الي التوظيف العلمي لإجراءات مراحل العمل مع الفريق...وهذه المشكلة لا تعي المدرب بعينه...لابد من تكاتف جهود المختصين لايجاد الحلول المناسبة.

#### أهمية البحث:

- قد يفيد هذا البحث في تقنين إجراءات مراحل العمل بأندية الدوري الممتاز.
- قد يفيد هذا البحث في تحديد معايير اختيار المدربين المؤهلين للتدريب بأندية الدوري الممتاز.
- قد يفيد هذا البحث في التقييم الدوري لسجلات التدريب للاعبين ونتائج المباريات.

#### مفهوم الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي:

هي الإجراءات التي يقوم بها المدرب بعد موافقته تدريب الفريق وقيادته. فان عليه العمل وبسرعة للتعرف علي النقاط الهامة. التي توضح كافة الأمور بعملية اعداد الفريق وقيادته في المباريات بنسبة كبيرة وكما تساعده علي تحقيق اهداف تخطيط التدريب بأفضل إنتاجية ممكنة.

#### الاجراءات المستمرة طوال فترة البرنامج التدريبي:

هنالك عددا من الاجراءات الضرورية التي يجب ان يتبعها المدرب او المبرمج خلال تنفيذ البرنامج التدريبي وهناك اجراءان هاما يستخدمان في كل مراحل العمل مع الفريق. هما التسجيل والتقويم ويعرف (حماد، 1997، ص329) التسجيل بأنه (تدوين كل ما يتعلق باللاعبين و الفريق من اداء وملاحظات بصورة شاملة ومتكاملة) وهو اجراء يكون مستمرا منذ اول لحظة يتسلم فيها المدرب الفريق وحتى انتهاء مهمة عمله معه. لأنها تساعد علي التخطيط العلمي. وكما تساهم في استرجاع المعلومات لاستخدامها و تعمل علي تطوير البرامج وتقدمها والارتقاء بمستوي المدرب. وكما يعرف (كمال درويش — قدرى مرسى، 2002، ص17)التقويم بأنه (عملية نتيجة لأيمان المدربين بان اي تقدم لأيمكن احرازه في المجال التربوي دون الاستناد الي برنامج تقوي للجهود التي بذلت لأنجاح العملية التربوية حتي يمكن الكشف علي النقاط الايجابية والسلبية ومعرفة اسبابها واساليب وطرق علاجها) وكما يستخدم المدرب نتائج التقويم في وضع حوافز مبررة للاعبين مما يساهم في زيادة دوافع التدريب والتنافس لديهم.

#### الاجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل الاولي مع الفريق :

- يمكن تحديد مرحلة العمل الاولي لعمل المدرب مع الفريق بالفترة الزمنية منذ( بدء تخطيطه للبرنامج التدريبي واستيعابه لمعظم قدرات اللاعبين والفريق من كافة الجوانب وحتى نهاية فترة الاعداد بذلك تبلغ 9 أسابيع) نظرا لان بعض اللاعبين قد تظل بعضا من امكاناتهم مختلفة حتي يكتسبوا الجرعة المناسبة من الاعداد البدني و المهاري التي تمكنهم من اظهار قدراتهم . هنالك العديد من السات العامة التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي خلال هذه المرحلة كما يلي:
- العمل بأقصر الطرق لتحسين أهداف البرنامج التدريبي من خلال الاسلوب العلمي.
- التحضير المسبق للبرنامج و أجزاءه مكتوبا أدق التفاصيل.
- تدوين الملاحظات علي كل جزئية من وحدة التدريب.
- أعداد الملعب والادوات المستخدمة في وحدة التدريب.

- بث روح احترام النظام وقانون اللعبة والروح الرياضية.

- بث العادات الصحية السليمة لدي اللاعبين.

- العناية ببث روح المرح في نهاية الوحدة التدريبية.

- الاجتهاد في اقناع اللاعبين بأهمية العناية بالأداء.

- العناية بالمقابلات الفردية والجماعية مع بعض اللاعبين قبل وبعد التدريب.

- التقويم الدوري للبرنامج التدريبي سواء كان ذلك من خلال التحليل العلمي للأداء الاختبارات و المقاييس او التقدير الذاتي للاعب .

- التفاعل اجتماعيا بالدرجة المناسبة مع اللاعبين و الجهاز الفني و الاداري.

**الاجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل المتقدم مع الفريق.**

يمكن تحديد مرحلة العمل المتقدم مع الفريق ( بالمرحلة التي تبدأ بعد مرور 4 اسابيع حتي نهاية الموسم ) و هنالك سيات عامة يجب مراعاتها كما يلي:

- الاستقرار في العناية بالتسجيل لكل ما يتعلق بالفريق في كافة الجوانب و العمل علي إجراء التحليل المناسب لكل منها و الخروج بنتائج محددة للاستعانة بها في

أحداث المرونة اللازمة للبرنامج و استمرار التخطيط له من منطلقات صحيحة

العناية بالجوانب الاجتماعية .

- بث روح الثبات عند الاحتكاك مع المنافس.

-التقويم الدوري للبرنامج التدريبي.

-أقناع اللاعبين بروح احترام النظام و قانون اللعبة و الروح الرياضية.

- الالتزام بخطط اللعب وطريقة اللعب لاطول فترة ممكنة وتنفيذ محمات مراكز .

- الوصول الي المقدرة التي تمكن للاعبين من التركيز الذهني لفترات طويلة في التدريب و المباراة.

-أستغلال قدرات اللاعبين و أحلامهم لأكثر من مركز.

- بث روح سعي اللاعب ذاتيا نحو تعويض النقص البدني و المهاري و الخططي و تكامل الاداء الدفاعي و الهجومي.

- بث روح السيطرة علي توتر الاعصاب و عدم التهور.

- تعويد اللاعبين علي أسلوب تحليل الاداء و التقويم الذاتي.

**الاجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل الابتكاري الخلاق مع الفريق.**

هي ( المرحلة التي تبدأ منذ امام المدرب بكل صغيرة و كبيرة عن اللاعبين و الفريق وحتى تركه العمل مع الفريق ) و من الصعوبة تحديد نهاية لهذا المرحلة . و في

هذه المرحلة يكون المدرب قد ام الماما تاما بظروف التنافس من كافة جوانبه . و هذا الفترة تبدأ غالبا بعد مرور موسم كامل من عمل المدرب مع الفريق و أن

معايشة المدرب للفريق خلال مراحل عمله السابقة تسهم في امكانية الخلق و الابتكار باستغلال امكانيات اللاعبين بهدف تطوير أدائه و الارتقاء بمستواه . و هنالك

العديد من السيات العامة التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي خلال هذه المرحلة .

- الاجتهاد في تحقيق اهداف البرنامج التدريبي من خلال الاسلوب العلمي.
  - الرجوع الي كل ما تم تسجيله و استنتاجه من علاقات في مستويات اداء اللاعبين و الفريق بهدف التوصل الي افضل الاساليب لتطوير الاداء.
  - تعديل الخطة طويلة المدى للفريق طبقا لم تم استنتاجه من علاقات.
  - تطوير اللوائح الادارية بما يكفل سير البرنامج التدريبي بافضل فاعلية.
  - استخدام طرق تدريب أكثر تقدما و توفر اعدادا افضل للاعبين و الفريق.
  - تطوير واجبات المراكز بأضافة واجبات اخري تناسب مع امكانيات اللاعبين.
  - العمل علي ضم عناصر جديدة ذات كفاءة للفريق الاول سواء كان ذلك من المراحل السنوية الاقل او من الفرق الأخرى أو أختبار لاعبين جدد.
  - الاهتمام بالصف الثاني للفريق.
  - البحث في امكانيات اللاعبين الفنية لاستخدام طرق لعب متطورة .
  - زيادة الاحتكاك بالفرق الأعلى مستوي.
  - أعداد البديل المناسب لكل مركز من المراكز.
- أجراءات تقويم البرنامج التدريبي.**

علي المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي بدنية و مهارية و خطوية و نفسية و المعرفية من خلال الاختبارات والمقاييس العلمية قدر الامكان . و كذلك العمل علي تقويم تشكيل الفريق و طريقة اللعب من خلال افضل البدائل المتاحة . كما ان عليه ان يستنتج من هذا التقويم عددا من الاستنتاجات المحددة حيث يستخدمها في تعديل جزء او أكثر في البرنامج التدريبي لتحقيق افضل نتائج الأعداد . و يفرد للاختبارات و المقاييس فصلا كاملا منفرد ان علي المدرب ايضا استخدام نتائج التقويم في تحفيز للاعبين ، ان ذلك يسهم في زيادة دوافع التدريب و التنافس لديهم.

#### الدراسات السابقة والمتشابهة :

- 1- **دراسة حسن محمد احمد عثمان –** دكتوراة . 2001 بعنوان دراسة المتغيرات البدنية و المهارية والنفسية للاعبي اندية الدوري الممتاز بالسودان. عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة علي 90 لاعبا من لاعبي الاندية المشاركة في مسابقة الدوري الممتاز بالسودان. اهداف البحث: هدفت الدراسة الي تحديد اهم المعطيات البدنية والمهارية والنفسية للاعبي كرة القدم . منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، دراسة الحالة وذلك لمناسبته لطبيعة واهداف البحث. اهم النتائج: تم التوصل الي اهم إجراءات المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية والتي تميز كل من لاعبي الدفاع والوسط في المباريات واهم الفروق بين لاعبي فرق المقدمة والمؤخرة في متغيرات قيد البحث.
- 2- **دراسة: عوض يسن أحمد.** دكتوراة. 2009. بعنوان التعرف علي مستويات المتطلبات البدنية للاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم. هدفت الدراسة للتعرف علي اهم المتطلبات البدنية للاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم . استخدم الباحثان المنهج الوصفي

وكانت وسيلة جمع البيانات. الاستبانة.

وكانت العينة عمدية لجميع لاعبي المنتخب وعددهم عشرون لاعبا.

استخدم الباحثان في المعالجات الاحصائية للدراسة المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري واختبارات وف لدلالة الفروق، ومعامل الاختزان.

#### اهم النتائج:

-التوصل الي اهم المتطلبات البدنية المساهمة في مستوي الاداء علي الترتيب : القدرة، الرشاقة ، السرعة، التحمل ، تحمل السرعة ، المرونة .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح خط الدفاع لمتطلب التحمل.

-توجد فروق بين خطوط اللعب في الهجوم والوسط والدفاع لبقية المتطلبات.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتطلبات البدنية للمنتخب مقارنة بالمستويات المعيارية لصالح المستويات المعيارية العالمية وذلك في الرشاقة ، السرعة التحمل ، المرونة.

اهم التوصيات:

الاهتمام بالتدريب لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية لرفع مستوي الأداء للاعبين.

الاهتمام بتطبيق الاختبارات والمقاييس كجزء أساسي للبرامج الحديثة للأعداد والتدريب.

**3-دراسة: يسن عبدالقادر محمد. ماجستير : 2007** بعنوان دراسة تحليلية لنظام مسابقة الدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان.

هدفت الدراسة الي:

التعرف علي اهداف و فلسفة الدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان

التعرف علي الامكانيات المادية و البشرية لمسابقة الدوري الممتاز

التعرف علي اثر مسابقة الدوري الممتاز علي المشاركات الخارجية

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة البحث: اختيرت العينة بطريقة عشوائية

و جاءت اهم النتائج: لم يتم وضع الخطط و البرامج الخاصة لمسابقة الدوري الممتاز قبل فترة كافية . قوة المنافسة الداخلية و ضعفها تنعكس علي نتائج المنافسات

الخارجية للاندية و الفرق القومية تفتقر الي معظم الامكانيات البشرية و المادية في المشاركات الخارجية.

#### إجراءات البحث :

قدم الباحثان وصفاً للإجراءات التي تم استخدامها في البحث من منهج – ومجتمع – وعينة واداة البحث التي تم الاعتماد عليه في جمع البيانات وتحديد صدق

وثبات اداة البحث والأسلوب الإحصائي الذي تم استخدامه في معالجة بيانات البحث .

#### 1 - منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي ملائمة طبيعة اهداف البحث

#### 2 - مجتمع البحث :

أن مجتمع البحث المستهدف هو ذلك المجتمع الذي من خلاله تم الحصول علي نتائج البحث . وتكون مجتمع البحث من مدربي كرة القدم باندية الدوري الممتاز ،

حيث بلغ عددهم (17) مدرب موزعين علي اندية الدوري الممتاز .

#### 3 - ادوات جمع البيانات :

إستخدم الباحثان الإستبانة كأداة لجمع البيانات.

#### 4 - المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحثان بعض الاساليب الإحصائية مثل برنامج (SPSS)- المتوسط الحسابي – الوسيط – الإنحراف المعيالي – معامل الارتباط (الرتب المتوية) .

#### 5 - خطوات بناء الإستبانة :

قام الباحثان بعدة خطوات ومراحل لتصميم الإستبانة وذلك علي النحو التالي :

- المرحلة الاولى : إشمطت الإستبانة في مرحلتها الاولى علي معلومات عن المفحوصين (المؤهل العملي ، الخبرة ) ، والفقرة الثانية إشمطت علي طريقة الإجابة . الفقرة الثالثة إشمطت علي تكوين محور البحث.
- المرحلة الثانية : بتاريخ 13\5\2018م قام الباحثان بصياغة الإستبانة في مرحلتها الاولى وعرضها لعدد من المختصين والخبراء في التربية الرياضية بعد الإطلاع تم حذف و إضافة بعض المعلومات.
- المرحلة الثالثة : قام الباحثان بإجراء التعديلات والملاحظات ثم طبعة الإستبانة في شكلها النهائي – إشمطت معلومات عن عينة البحث ومحور البحث.

#### 6- تطبيق البحث :

قام الباحثان بتاريخ 11\9\2017م بتطبيق الإستبانة علي عينة البحث وجمع الدرجات بغية تحليلها إحصائيا.

#### عرض وتحليل تفسير ومناقشة النتائج

قام الباحثان بالأجابة علي تساؤل البحث عن طريق عرض ومناقشة النتائج لمعرفة واقع الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي. وتم ذلك عن طريق استخدام الأدوات الإحصائية المناسبة. للأجابة علي أهمية الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مراحل العمل لدي مدربي اندية الدوري الممتاز بالسودان. قاما الباحثان استخراج المتوسط الحسابي والنسبة المئوية والترتيب والتكرارات واعتمدا ( 50 %) لقبول العبارة. يلاحظ من تقديرات العينة المختارة ان يدون المدرب من خلال استمارة التسجيل كل ما يتعلق باللعبين والفريق ، ويبدأ إجراءات الكشف الطبي والاختبارات المعملية ، واستخدام طرق تدريب أكثر متقدما، والاحتكاك بالفرق الأعلى مستوي. ....وهذه النتيجة تؤكد دراسة يسن عبد القادر محمد ( 2007 )

بعنوان: دراسة تحليلية لنظام مسابقة أندية الدوري الممتاز با لسودان حيث هدفت التعرف علي أهداف فلسفة الدوري الممتاز. وخطط وبرامج التدريب واثر مسابقة الدوري الممتاز علي المشاركات الخارجية .. واهم النتائج التي توصل اليها.. ضعف خطط برامج مسابقة الدوري الممتاز وضعف المنافسات التي تنعكس علي أداء اللاعبين ونتائج المباريات. والمشاركات الخارجية.. عزا الباحثان هذا النتيجة الي أهمية الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي ...للمساهمة في خطوات برامج التدريب التي تؤدي الي تحسين أداء اللاعبين ونتائج المباريات الكفافية التدريبية للمدرب في مراحل العمل للبرنامج التدريبي.

#### الاستنتاجات:

توصل الباحثان الي الاستنتاجات التالية من خلال تحليل وتفسير أجابات العينة المختارة المثلة في مدربي اندية الدوري الممتاز الي ما يلي:

- 1- يدون المدرب من خلال استمارة التسجيل كل ما يتعلق باللعبين والفريق من أداء وملاحظات.
- 2- استرجاع كل ما تم أستنتاجه من علاقات بين المدرب واللاعبين.
- 3- إجراء الكشف الطبي والاختبارات والقياسات المعملية.
- 4- استخدام طرق تدريب أكثر تقدما والاحتكاك بالفرق الأعلى مستوي.

#### التوصيات :

- 1- ضرورة تقنين تدوين إجراءات التسجيل والتقويم طوال فترة استمرار البرنامج التدريبي.
- 2- تحديد المعايير المهنية الواجب توافر في مدربي اندية الدوري الممتاز.
- 3- الالتزام بخطوات إجراءات الكشف الطبي والاختبارات المعملية للاعبين.
- 4- وضع خطط تدريب واستكشاف طرق تدريب حديثة والاحتكاك بالفرق الأعلى مستوي.

## المراجع:

- 1 د. ابو العلا عبد الفتاح — د. لبراهيم شعلان (1997) فسيولوجيا التدريب في كرة القدم — دار الفكر العربي — القاهرة.
- 2 د. انور الخولي (1996) أصول التربية الرياضية — دار الكتاب — القاهرة.
- 3 د. مفتي ابراهيم حماد (1994) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم — دار الفكر العربي - القاهرة.
- 4 د. زكي محمد حسن (1997) المدرب الرياضي — أسس العمل في مهنة التدريب - دار منشأة المعارف — الاسكندرية.
- 5 د. عبده السيد أبو العلاء (1987) التنظيم والاداره وواقعية التخطيط والتدريب في كرة القدم مؤسسة شباب الجامعة - الاسكندرية.
- 6 د. محمد حسنين د. أنور الخولي (2001) برامج الصقل والتدريب اثناء الخدمه للعاملين في مجال التريه البدنيه والرياضه - الترويج وأداره الرياضة والطب الرياضي والاعلام الرياضي والعلاقات العامه والرياضة للجميع — دار الفكر العربي - القاهرة .
- 6 د. كمال درويش — د. قدرى سيد مرسي — عماد الدين عباس الرزق (2000) القياس والتقويم في كرة اليد - نظريات - تطبيقات - القاهرة .
- 7 يحي السيد الحادي (2002) المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب — المركز العربي للكتاب والنشر القاهرة .

## الوعي الغذائي وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو

أ. زينب أبو صلاح

د. نادية مفتاح الحوات

د. كريمة محمد الكوربو

### مقدمة الدراسة:

تعد التغذية للرياضيين من أهم عناصر نجاح العملية التدريبية ومكون رئيسي من مكونات الثقافة الواجب توافرها لدى المدربين الرياضيين فالتدريب الرياضي ليس مجرد ممارسة لمجموعة من التمارين متنوعة الكثافة والشدة فقط بل التغذية عامل رئيسي من عوامل بناء الجسم والحفاظ على الصحة للرياضي، وتعد التغذية جزءاً مهماً من العديد من أنظمة التدريب الرياضي، حيث تتمتع بأهمية كبيرة في عدة رياضات (مثل الجودو ورفع الأثقال وكمال الأجسام) و تركز التغذية الرياضية على دراساتها على النوع و كذلك كمية السوائل والاطعمة التي يتناولها الرياضي، و للتغذية دور رئيسي في تحسين الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية كالمباريات في رياضة الجودو.

و تذكر أريج السائح (2019) أن الثقافة الرياضية لكل من المدرب و الرياضي بمثابة الركيزة الأساسية للعملية التدريبية، فالتدريب ليس حجم وشدة وكثافة تدريبية وإنما هناك بعض الأساسيات و التي يعد الغذاء واحداً منها، وعدم المعرفة الغذائية الخاصة بكل رياضة قد تؤدي الى نتائج عكسية و قد تؤدي الى بعض الامراض حيث نخسر الرياضي و صحته كما خسروا و معجزنا عن تحقيق الإنجاز (2019:2)

ويشير عبدالحق وآخرون (2012) أن التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف العضلات والإحساس بالآلام أو الإجهاد المزمع الناتج من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأشخاص.(2012:6)

ويضيف نشوان عبدالله نقلا عن علكة سليمان، بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، واختيار نوع الغذاء وتقدير السرعات المكتسبة، واتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد.(2009:24)

ونقلا عن أريج السائح أنه من أهداف التغذية الرياضية هي المحافظة على مستوى السوائل بالجسم وتعويض ما يستهلكه الرياضي من

مكونات عند إنتاج الطاقة التي يحتاجها للأداء البدني والمهاري والحططي.(Gamage,J.P& De Silva,A.,2014,p.2)

إن أهمية التغذية المتوازنة مع ممارسة الرياضة وخاصة بالنسبة للرياضيين أنفسهم وعند الحرص على التغذية المناسبة تمكن للرياضيين من الوصول إلى أقصى قدرة على ممارسة الرياضة. كما أنها تعمل على تقوية الجهاز المناعي وتمنح الجسم القدرة على مقاومة الأمراض والإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة. وتزيد من قدرة الإنسان الرياضي على تحمل الجهد وتعب ممارسة الرياضة. كما أن التغذية السليمة تقلل من مخاطر فشل النمو لدى الرياضيين. وهذا ما يساهم في الوصول و تحقيق الإنجاز الرياضي.

### مشكلة الدراسة:

لقد أصبحت تغذية الرياضيين في السنوات الأخيرة مثار اهتمام المتخصصين في المجال الرياضي على الصعيد العالمي والقومي نظراً لزيادة الاهتمام بالرياضيين والارتقاء بمختلف الأنشطة الرياضية، حيث تشهد الساحة الرياضية تطورات كبيرة لعلوم الرياضة الهدف منها تحقيق الإنجازات الرياضية من خلال وضع برامج على أسس علمية لضمان نجاحها في تحقيق الأهداف المرجوة منها وفي إطار التنافس القوي محلياً وعالمياً. حيث يعد الإنجاز الرياضي أفضل مستوى يحققه اللاعب والذي يعكس مدى استعداداته المختلفة البدنية والمهارية والحظية والجسمية والنفسية والعقلية للوصول الى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية التخصص الرياضي مع استعداد عال للمستوى المطلوب ، وهناك محددات أساسية للإنجاز الرياضي كالتكنيك والتكنيك واللياقة البدنية والصحة والراحة والناحية النفسية والتغذية. وفي الآونة الأخيرة زاد الاهتمام بوضع البرامج التدريبية والتقنيات الحديثة وفي المقابل فإن الوعي الغذائي الرياضي يكاد يكون معدوم بالإضافة إلى عدم وجود إحصائي تغذية داخل النوادي يجعل ممارسة بعض العادات و المعتقدات الغذائية الخاطئة تؤثر سلباً على عطاء الرياضيين وإبراز مستوياتهم.

ونقلا عن تحرير إبراهيم (2015)، تشير ضياء مجيد بأنه يمكن تقسيم العوامل المؤثرة على مستوى الإنجاز الرياضي إلى عوامل جسمية والتي تشمل النمط الجسادي والصحة و اللياقة البدنية والمهارة العالية، وعوامل نفسية والتي تشمل البيئة الاجتماعية للرياضي والبيئة الثقافية والاقتصادية التي تؤثر على المستوى المعيشي للرياضي ومنها التغذية. (2015: 258)

وبوجود هذه المفاهيم الخاطئة حول التغذية الرياضية نلاحظ الارتباك عند الرياضيين و المدربين و المسئولين عن البرامج التدريبية الأمر الذي دعا للدراسة الى إمكانية تصحيح هذه المفاهيم لدى الرياضيين و المدربين على حد سواء ، اذ تلعب التغذية أهمية خاصة في كل من الصحة الجسمية و العقلية و النفسية ، و من منطلق أهمية الوعي بالسلوك الغذائي السليم في تحقيق أفضل مستوى للأداء خلال التدريب و المنافسة ، بحيث يتم

الاستفادة من نشر الوعي الغذائي بين الرياضيين لإحداث تغيير في سلوكهم الغذائي، الامر الذي قد يساهم بشكل كبير و إيجابي في تحقيق الإنجاز الرياضي، الامر الذي دفع الدراسة لمحاولة التعرف على مستوى الوعي الغذائي و علاقته بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي رياضة الجودو.

#### أهداف الدراسة:

##### التعرف على:

- 1- مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو
- 2- العلاقة بين مستوى الوعي الغذائي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو
- 3- مصادر الحصول على المعلومات الغذائية لدى لاعبي رياضة الجودو

#### تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو
- 2- ما العلاقة بين مستوى الوعي الغذائي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو
- 3- ما مصادر الحصول على المعلومات الغذائية لدى لاعبي رياضة الجودو

#### أهم المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

##### الغذاء:

هو "أي مادة تدخل للجسم سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية (مثل محلول الجلوكوز والملح) ويشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية والعناصر المعدنية والماء والفيتامينات" (حمدان وسليم، 2006، 177)

##### الوعي الغذائي الرياضي:

هو "الإلمام بالقدر المناسب من المعرفة العلمية الأساسية للغذاء والتغذية ومكوناته ومدى حاجة الجسم الإنساني لها، والاتجاه نحو التغذية السليمة من حيث اتباع أنماط السلوك الصحية والمتعلقة بالغذاء والتغذية لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء". (أبو حلجة، 2008: 251)

##### الإنجاز الرياضي:

هو "استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمثابرة". (علاوي، 1998، صفحة 251)

##### الدراسات السابقة:

##### دراسة: أحمد بن محمد وآخرون (2018)

العنوان: مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية

الهدف: التعرف على العلاقة بين مفهومي التغذية الصحية وعادات التغذية لمرتادي النوادي الرياضية

المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، حيث ضمت 53 رياضي من ممارسي الأنشطة الرياضية (كرة القدم، العاب القوى، السباحة، كمال الأجسام) بالأندية داخل مدينة سوق أهراس.

##### أهم النتائج:

- يتناول معظم الاعبين ثلاث وجبات غذائية فأكثر يومياً.
- يتناول أغلب الاعبين المشروبات الغازية بدرجة كبيرة.

##### دراسة: العلي وخويلة (2011)

العنوان: دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك

الهدف: التعرف على الوعي بالعادات الصحية والغذائية للاعب المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك

المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، حيث ضمن 120 لاعب من منتخبات (العاب القوى، كرة القدم، الكرة الطائرة، العاب المضرب) في جامعة اليرموك.

##### أهم النتائج:

- هناك تباين كبير بين أفراد عينة الدراسة في المعرفة الغذائية الرياضية



• كانت هناك العديد من المفاهيم الخاطئة لا سيما فيما يتعلق بالمغذيات والمكملات الغذائية.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

بعد إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي أمكن الحصول عليها، وجد أنها سلطت الضوء على الكثير من المعلومات التي تعتبر دليلاً لعملمهم من خلال التعرف على إجراءات البحث وكيفية اختيار العينة ووسائل جمع البيانات، كذلك اختيار الإجراءات الإحصائية المناسبة.

إجراءات البحث

1. **منهج الدراسة:**  
انطلاقاً من طبيعة الدراسة وأهدافها والتساؤلات التي تسعى إليها، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمة لأهداف الدراسة الحالية.
2. **مجتمع الدراسة:**  
أشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي رياضة الجودو المسجلين في الاتحاد الليبي للجودو.
3. **عينة الدراسة:**  
تكونت عينة الدراسة من لاعبي رياضة الجودو داخل مدينة طرابلس والبالغ عددهم (15) ، من الذين استجابوا لأداة الدراسة .
4. **المجال المكاني:**  
تم إجراء هذه الدراسة في مدينة طرابلس - ليبيا
5. **المجال الزمني:**  
طبقت إجراءات هذه الدراسة خلال العام 2020 - 2021 .
6. **أداة البحث:**  
وتم الاستعانة بأستبانة لغرض التعرف على الوعي الغذائي وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو ، بحيث تتكون هذه من قسمين على النحو الآتي :

**القسم الأول :-** تضمن على المعلومات الديموغرافية والتي تتكون من ثمانية فقرات .

**القسم الثاني :-** يشتمل على المعلومات المتعلقة على الوعي الغذائي للاعبي رياضة الجودو، تم إعدادها وصياغتها على صورة مقياس ليكرت الثلاثي وقد تضمنت المحاور التالية:

**المحور الأول :** العادات الغذائية للرياضيين والتي تضمنت على (9) عبارات.

**المحور الثاني :** البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب والذي تضمن على (5) عبارات.

**المحور الثالث :** المكملات الغذائية والذي تضمن على (8) عبارات.

**المحور الرابع :** أهمية السوائل للرياضيين والذي تضمن على (10) عبارات.

وللخروج بنتائج علمية دقيقة قام بالدراسات باستخدام مقياس ليكرت ثلاثي الأبعاد للإجابة عن الفقرات وهي:

(نعم ، أحياناً ، لا )، وتترجم هذه التقديرات الوصفية إلى تقديرات رقمية على أساس تخصيص الأرقام (1)،(2)،(3)،(1) لكلاً منها، وكان يطلب من المبحوث قراءة كل بند من بنود المقياس بدقة تم وضع (√) أمام واحدة من فئات التقدير الموضوعه أمام كل بند بحيث تعكس العلامات الموضوعه أمام البنود إجابات المبحوثين.

1. **ثبات أداة البحث ( الاستبيان):**

**الثبات :** هو عبارة عن الإتساق بين وحدات المقياس المطورة في الاستبانة، كما يعنى الإستقرار، بمعنى لو كررت عمليات القياس للفرد الواحد لأظهرت النتائج شيئاً من الإستقرار، أي إذا أعيد استخدام وحدة القياس لمرة متتالية لقياس صفة معينة ، سيتم التوصل إلى نفس النتائج ، أو على نتائج على درجة كبيرة من التقارب .

تم حساب معامل ثبات الاستبانة من خلال استخدام طريقة (ألفا كرونباخ Alpha-Cornpach)، من الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تعتمد الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحرافات المعيارية لل فقرات، وكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ قد بلغت (0.816) وهو معامل ثبات عالي، والجدول التالي يبين قيمة معامل ألفا لمجاور لدراسة.

## الجدول (1)

## نتائج اختبار ألفا للصدق والثبات لعبارات مجاور الاستبيان

ت	مجاور البحث	معامل ألفا %
1	العادات الغذائية	0.791
2	البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب	0.804
3	المكملات الغذائية	0.629
4	أهمية السوائل للرياضيين	0.724
	الدرجة الكلية	0.816

## تحليل البيانات:

تم ترميز إجابات أفراد العينة على أسئلة الاستبيان وإدخالها إلى الحاسب الآلي وذلك من خلال أوراق العمل الملحق بالبرنامج الإحصائي SPSS (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والمعدة خصيصاً لهذا الغرض، بالاستبانة من خلال متوسط إجابات الفقرات وقوة تأثيرها وهي كالآتي: وقبل عرض نتائج تحليل إجابات المبحوثين فقد تم احتساب المدى لإجابات، و الوصول إلى طول الفئة لكل درجة من درجات الترتيح الثلاثة، وكانت نتيجة ذلك على النحو التالي<sup>(1)</sup>:  
المدى هو الفرق بين اصغر قيمة وأكبر قيمة (أكبر قيمة- اصغر قيمة).

$$\text{المدى} = 3 - 1 = 2$$

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{المدى}}{\text{عدد الفئات}}$$

$$\text{طول الفئة} = 0.66$$

ويهدف تحديد المدى للمتوسط الحسابي لإجابات المبحوثين إلى التخلص من الاعتماد على القيم المطلقة، وتحديد مستوى يتم من خلاله قبول العبارة ضمن المقياس المحدد لها، والجدول التالي يعرض نتائج قياس مدى المتوسط الحسابي لإجابات المبحوثين (وحدة القياس)

جدول رقم (2)

متوسط إجابة المبحوثين بأبعاد الوعي الغذائي للاعبين رياضة الجودو

الرأي السائد	النسبة المئوية	المتوسط المرجح
لا تُسهم	33.00% - 55.33%	من 1.00 إلى 1.66
تُسهم بدرجة محدودة	55.33% - 77.33%	من 1.66 إلى 2.32
تُسهم بدرجة كبيرة	77.33% - 100%	من 2.32 إلى 3.00

(1) علي عبد السلام ألعماري م علي حسين العجيلي، الإحصاء والاحتمالات النظرية و التطبيق، مالطا، منشورات ألجا، 2000، ص 18-17

## العرض والتحليل الإحصائي للبيانات

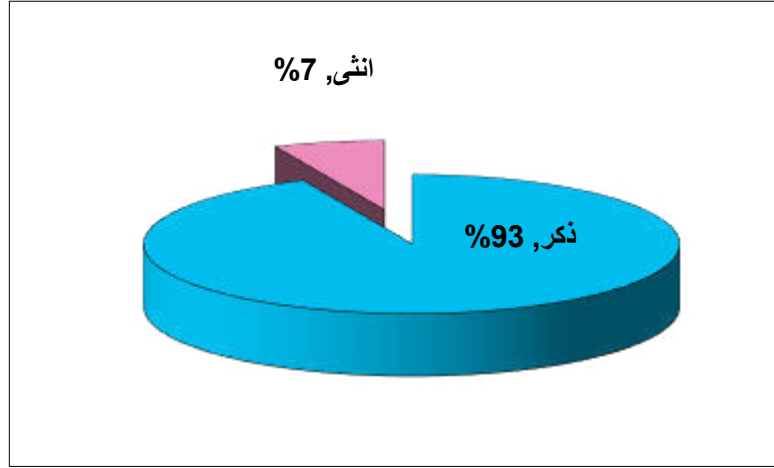
أولاً : التوزيع التكراري لخصائص أفراد عينة الدراسة .

1. الجنس:

يبين الجدول رقم (3) النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث الجنس حيث نجد أن ما نسبته 93.33% من إجمالي العينة المبحوثة هم من الذكور، بينما بلغت نسبة الإناث 6.67%، وهي الأقل بين الفئات.

جدول رقم (3) يوضح توزيع العينة من حيث الجنس

النسبة %	التكرار	الجنس
93.33	14	ذكر
6.67	1	أنثى
100	15	المجموع



شكل (1) يبين توزيع عينة البحث من حيث الجنس

2. الفئات العمرية :

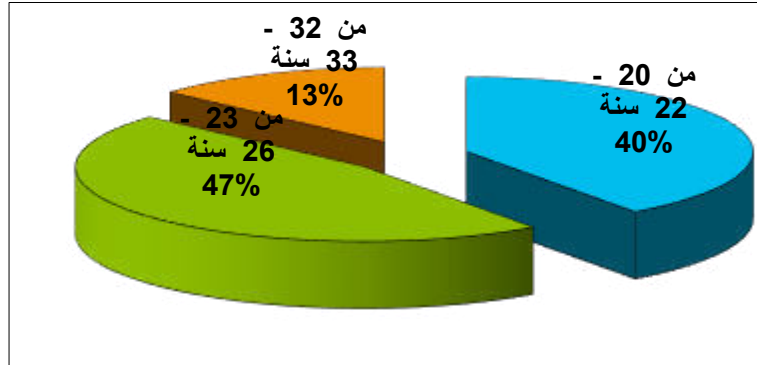
يبين الجدول رقم (4) النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث العمر حيث نجد أن ما نسبته 46.67% من إجمالي العينة المبحوثة من الفئات العمرية من 23 - 26 سنة، كما يلاحظ أن نسبة 40% من أفراد العينة هم الفئات العمرية من 20 - 22 سنة، و للفئة أ من 32 - 33 سنة بلغت نسبتها 13.33%

جدول رقم (4)

يوضح توزيع العينة من حيث الفئات العمرية

النسبة %	التكرار	الفئات العمرية
40.00	6	من 22 - 20 سنة
46.67	7	من 26 - 23 سنة
13.33	2	من 33 - 32 سنة

100	15	المجموع
-----	----	---------



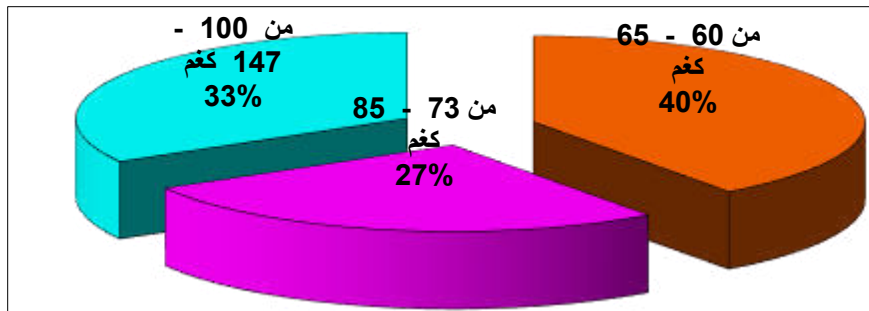
شكل (2) يبين توزيع عينة البحث من حيث الفئات العمرية

3. الوزن :

يبين الجدول رقم (5) النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث الوزن ، حيث نجد أن ما نسبته 40% من إجمالي العينة المبحوثة من الذين أوزانهم من 60 - 65 كغم ، كما يلاحظ أن نسبة 33.33% من أفراد العينة كانت أوزانهم من 100 - 147 كغم، ومن كانت أوزانهم من 73 - 85 كغم بلغت نسبتهم 26.67% .

جدول رقم (5)  
يوضح توزيع العينة من حيث الوزن

الأوزان	التكرار	النسبة %
من 60 - 65 كغم	6	40.00
من 73 - 85 كغم	4	26.67
من 100 - 147 كغم	5	33.33
المجموع	15	100



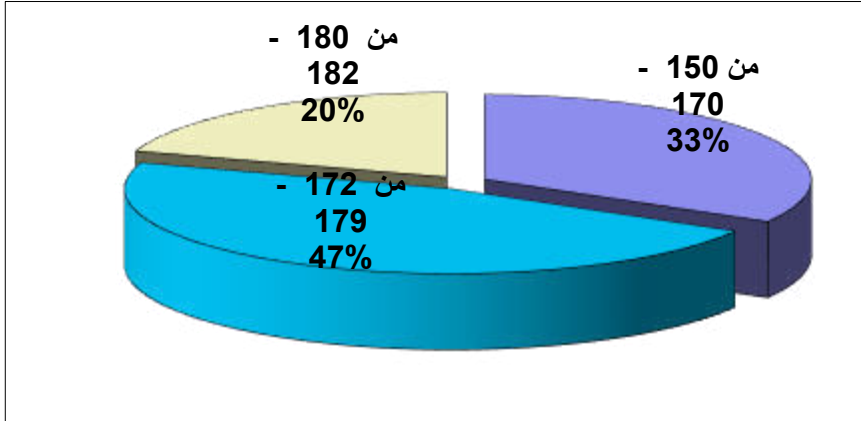
شكل (3) يبين توزيع عينة البحث من حيث الوزن

4. الطول:

يبين الجدول رقم (6) النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث الطول. حيث نجد أن ما نسبته 46.67% من إجمالي العينة المبحوثة أطولهم من 172 - 179 سم , ومن كان أطولهم من 150 - 170 سم كانت نسبتهم 33.33% , وبلغت نسبة الذين من 180 - 182 سم 20%.

جدول رقم (6)  
يوضح توزيع العينة من حيث الطول

النسبة %	التكرار	الطول
33.33	5	من 170 - 150
46.67	7	من 179 - 172
20.00	3	من 182 - 180
100	15	المجموع



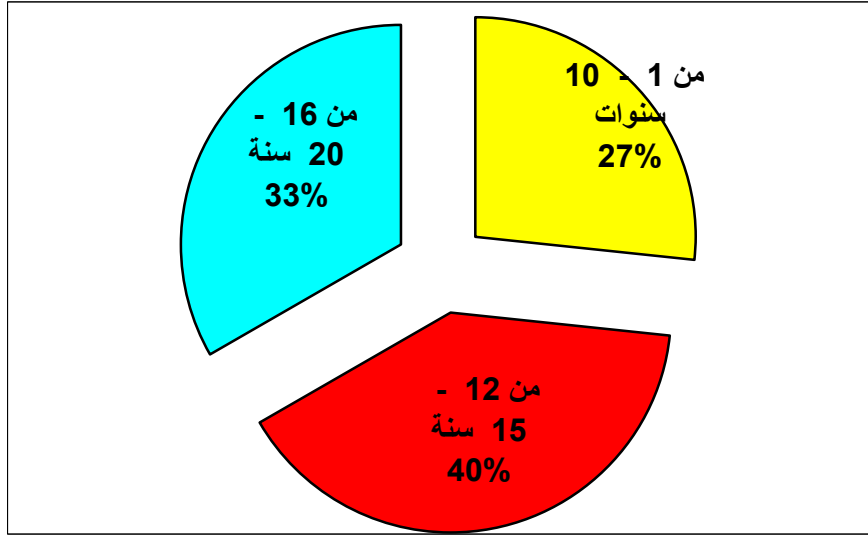
شكل (4) يبين توزيع عينة البحث من حيث الطول

##### 5. العمر التدريبي:

يبين الجدول رقم (7) النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث العمر التدريبي حيث نجد أن ما نسبته 46.67% من إجمالي العينة المبحوثة أطولهم من 172 - 179 سم , ومن كان أطولهم من 150 - 170 سم كانت نسبتهم 33.33% , وبلغت نسبة الذين من 180 - 182 سم 20%.

جدول رقم (7)  
يوضح توزيع العينة من حيث العمر التدريبي

النسبة %	التكرار	العمر التدريبي
26.67	4	من 1 - 10 سنوات
40.00	6	من 12 - 15 سنة
33.33	5	من 16 - 20 سنة
100	15	المجموع



شكل (5) يبين توزيع عينة البحث من حيث العمر التدريبي

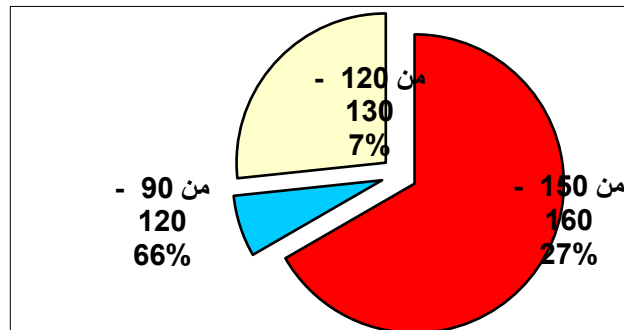
## 6. متوسط المدة يوميا:

يبين الجدول رقم (8) النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث متوسط المدة الممارسة يوميا بالدقيقة حيث نجد أن ما نسبته 66.667% من إجمالي العينة المبحوثة يتدربون من 90-120 دقيقة يوميا ، كما يلاحظ أن نسبة 26.67% من أفراد العينة يقضون بالتدريب من 150 – 160 دقيقة يوميا، و البقية من 120-130 دقيقة يوميا بنسبة 6.67%.

## جدول رقم (8)

يوضح توزيع العينة من حيث متوسط المدة يوميا

متوسط المدة يوميا	التكرار	النسبة %
من 090 - 120	10	66.667
من 120 - 130	1	6.667
من 150 - 160	4	26.667
المجموع	15	100



شكل (6) يبين توزيع عينة البحث من حيث متوسط المدة يوميا

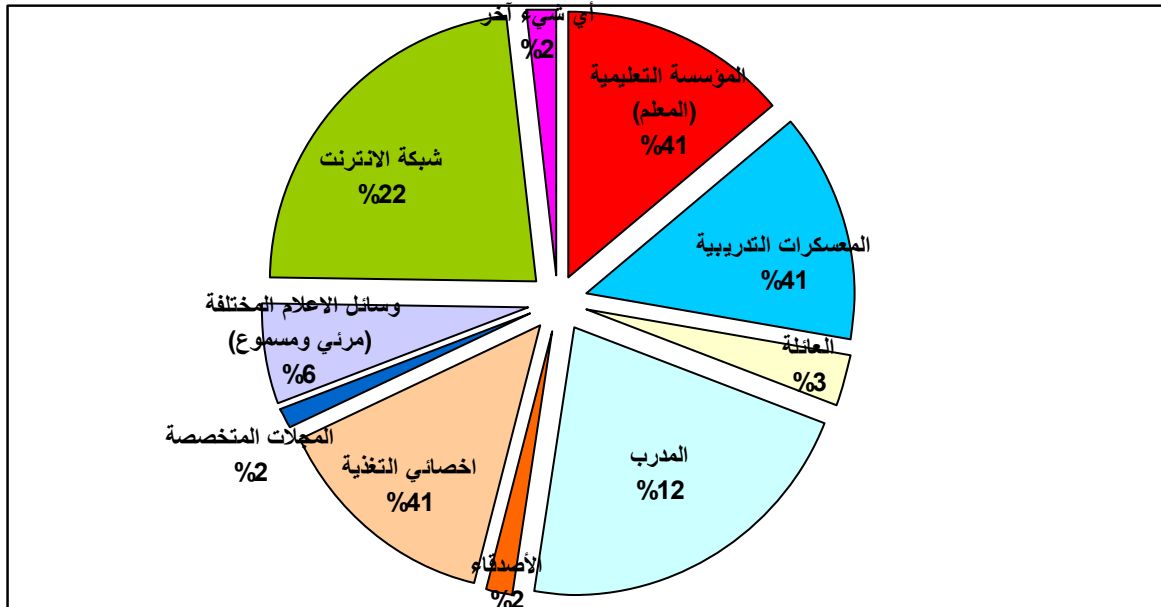
## 7. مصادر الحصول على المعلومات الغذائية:

يبين الجدول رقم (9) النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث مصادر الحصول على المعلومات الغذائية، حيث نجد أن ما نسبته 100% من إجمالي العينة المبحوثة يحصلون على المعلومات من شبكة الانترنت بالدرجة الأولى، كما يلاحظ أن نسبة 93.33% من أفراد العينة يأخذون المعلومات من المدرب وتأقي بالدرجة الثانية، وبالدرجة الثالثة من المصادر التالية (المؤسسة التعليمية، المعسكرات التدريبية، إحصائي التغذية) ونسبة بلغت 60%، و النسبة الأقل كانت من الأصدقاء أو من المجلات المتخصصة بنسبة 6.67%.

جدول رقم (9)

يوضح توزيع العينة من حيث مصادر المعلومات الغذائية

النسبة %	التكرار	مصادر المعلومات الغذائية
100.00	15	شبكة الانترنت
93.33	14	المدرب
60.00	9	المؤسسة التعليمية (المعلم)
60.00	9	المعسكرات التدريبية
60.00	9	إحصائي التغذية
26.67	4	وسائل الإعلام المختلفة (مرئي ومسموع)
13.33	2	العائلة
6.67	1	الأصدقاء
6.67	1	المجلات المتخصصة
6.67	1	أي شيء آخر



شكل (7) يبين توزيع عينة البحث من حيث مكان العمل

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج تساؤلات البحث:

1- ما مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو ؟

جدول (10)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور العادات الغذائية

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	الفيتامينات مجموعة (ب) تلعب دورا هاما في التمثيل الغذائي في العضلات.	2.60	0.51	19.50%	86.67%	يسهم بدرجة كبيرة
2	تناول البروتينات الغذائية بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد والكلى.	2.40	0.83	34.50%	80.00%	يسهم بدرجة كبيرة
3	يجب ألا يحتوي النظام الغذائي للرياضي على أكثر من 15% من الدهون.	2.27	0.80	35.24%	75.56%	يسهم بدرجة محدودة
4	تناول الكربوهيدرات بعد التدريب مساماً يساعد على سرعة الاستشفاء.	2.13	0.83	39.08%	71.11%	يسهم بدرجة محدودة
5	تقليل تناول المكرونة والبطاطس بعد التدريب مساماً يساعد في إقاص الوزن.	2.13	0.99	46.43%	71.11%	يسهم بدرجة محدودة
6	يمكن تناول المأكولات الخفيفة حسب الرغبة من قبل الرياضي.	2.13	0.74	34.84%	71.11%	يسهم بدرجة محدودة
7	يسمح للرياضي بتناول ما يريد لأن عملية التمثيل الغذائي لديه سريعة.	1.53	0.74	48.47%	51.11%	لا يسهم
8	تناول الكربوهيدرات غير جيد للرياضي.	1.40	0.74	52.63%	46.67%	لا يسهم
9	اللحوم وبيض البيض هي فقط الأطعمة التي تحتوي على البروتينات أما الأطعمة الأخرى فلا.	1.33	0.62	46.29%	44.44%	لا يسهم
	الدرجة الكلية	1.99	0.18	8.81%	66.42%	يسهم بدرجة محدودة

الجدول (10) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول محور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات الباحثين كانت تشير إلى (الفيتامينات مجموعة (ب) تلعب دورا هاما في التمثيل الغذائي في العضلات) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 86.67%، تأتي بعد ذلك (تناول البروتينات الغذائية بشكل مفرط يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد والكلى) في المرتبة الثانية وبنسبة 80%، يليها بالمرتبة الثالثة (يجب ألا يحتوي النظام الغذائي للرياضي على أكثر من 15% من الدهون) بنسبة 75.56%، وقد جاءت العبارة (اللحوم وبيض البيض هي فقط الأطعمة التي تحتوي على البروتينات أما الأطعمة الأخرى فلا) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 44.44%، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعده العادات الغذائية كان يشير إلى (يسهم بدرجة محدودة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

جدول (11)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	التمرين البدني هو العامل الرئيسي في تحسين قوة العضلات.	2.73	0.46	16.75%	91.11%	درجة كبيرة
2	يمكن لرجل وامرأة من نفس العمر أن يمارسا أي نوع من الرياضة لها نفس متطلبات الطاقة.	2.40	0.91	37.93%	80.00%	درجة كبيرة
3	الرياضي الذي يمارس التدريب بشكل مكثف يحتاج البروتين بشكل مضاعف عن غير الرياضي.	2.33	0.90	38.56%	77.78%	بدرجة كبيرة
4	تناول ال عضلاتك أكبر بروتين بكثرة سيجعل.	2.20	0.77	35.21%	73.33%	درجة محدودة
5	من المستحسن للرياضي أن يتناول وجبة غنية الكربوهيدرات خلال 1_2 ساعات بعد التدريب.	1.87	0.74	39.82%	62.22%	درجة محدودة
	الدرجة الكلية	2.33	0.38	16.67%	76.89%	درجة كبيرة



الجدول (11) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات المحوئين كانت تشير إلى (التمرين البدني هو العامل الرئيسي- في تحسين قوة العضلات) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 91.11%، تأتي بعد ذلك (يمكن لرجل وامرأة من نفس العمر أن يمارسا أي نوع من الرياضة لها نفس متطلبات الطاقة) في المرتبة الثانية بنسبة 80%، يليها بالمرتبة الثالثة (الرياضي الذي يمارس التدريب بشكل مكثف يحتاج البروتين بشكل مضاعف عن غير الرياضي) بنسبة 77.78%، وقد جاءت العبارة (من المستحسن للرياضي أن يتناول وجبة غنية بالكربوهيدرات خلال 1\_2 ساعات بعد التدريب) في المرتبة الأخيرة بنسبة 62.22%، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعده البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب، كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

جدول (12) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور المكملات الغذائية

ت	العبارات	المتوسط المرحح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	من الضروري استخدام مكملات الأحماض الامينية إذا لم يتمكن الرياضي من تغطية احتياجاته من البروتين من التغذية فقط	2.67	0.62	23.15%	88.89%	يسهم بدرجة كبيرة
2	يجب استخدام المكملات الغذائية الخاصة بالحديد عندما لا يستطيع الرياضي تلبية احتياجاته من الحديد من خلال التغذية	2.53	0.64	25.26%	84.44%	يسهم بدرجة كبيرة
3	طهي الطعام والأكل مع المجموعة هو الطريقة المثلى لخلق الانسجام بين الرياضيين وهذا ما لا توفره المكملات الغذائية	2.53	0.64	25.26%	84.44%	يسهم بدرجة كبيرة
4	المكملات الغذائية يمكن أن تكون بدائل جيدة عن الوجبات الغذائية للرياضي.	2.33	0.90	38.56%	77.78%	يسهم بدرجة كبيرة
5	الإرثروبويتين (مكون كريات الدم الحمراء) هي مادة منشطة تستخدم لتحسين القدرة على التحمل	2.13	0.52	24.21%	71.11%	يسهم بدرجة محدودة
6	المكملات الغذائية ضرورية دائماً سواء في الألعاب التنافسية أو غير التنافسية	2.13	0.99	46.43%	71.11%	يسهم بدرجة محدودة
7	ضرورة تناول المكمل الغذائي فيتامين (ج) عند ممارسة التدريبات ذات الشدة المرتفعة	1.93	0.80	41.32%	64.44%	يسهم بدرجة محدودة
8	المكملات الغذائية غير ضارة ولذلك المشورة المتخصصة بخصوصها ليست ضرورية	1.60	0.74	46.05%	53.33%	لا يسهم
	الدرجة الكلية	2.23	0.31	13.69%	74.44%	يسهم بدرجة محدودة

الجدول (12) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات المحوئين كانت تشير إلى (من الضروري استخدام مكملات الأحماض الامينية إذا لم يتمكن الرياضي من تغطية احتياجاته من البروتين من التغذية فقط) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 88.89%، تأتي بعد ذلك (يجب استخدام المكملات الغذائية الخاصة بالحديد عندما لا يستطيع الرياضي تلبية احتياجاته من الحديد من خلال التغذية) في المرتبة الثانية بنسبة 84.44%، يليها بالمرتبة الثالثة (طهي الطعام والأكل مع المجموعة هو الطريقة المثلى لخلق الانسجام بين الرياضيين وهذا ما لا توفره المكملات الغذائية) بنسبة 84.44%، وقد جاءت العبارة (المكملات

الغذائية غير ضارة ولذلك المشورة المتخصصة بخصوصها ليست ضرورية) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 53.33%، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعدها المكملات الغذائية، كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

جدول (13) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور أهمية السوائل للرياضيين

ت	العبارات	المتوسط المرحح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	يجب على الرياضي شرب السوائل قبل وأثناء وبعد المنافسة.	2.87	0.35	12.27%	95.56%	يسهم بدرجة كبيرة
2	المشروبات الرياضية تحتوي على مادة الكافيين	2.60	0.74	28.34%	86.67%	يسهم بدرجة كبيرة
3	المشروبات الرياضية تحتوي على معادن.	2.47	0.64	25.94%	82.22%	يسهم بدرجة كبيرة
4	يفضل شرب الماء عن شرب السوائل الأخرى في التمرينات القصيرة والتدريب منخفض الشدة.	2.40	0.83	34.50%	80.00%	يسهم بدرجة كبيرة
5	أفضل نصيحة للرياضي هي أن يشرب عندما يشعر بالعطش فقط.	2.00	0.93	46.29%	66.67%	يسهم بدرجة محدودة
6	الماء البارد أفضل للرياضي من الماء الدافئ.	2.00	0.85	42.26%	66.67%	يسهم بدرجة محدودة
7	ألا يسمح المدرب للرياضي بشرب السوائل خلال التدريب.	1.47	0.74	50.67%	48.89%	لا يسهم
8	أثناء التدريب يستطيع الرياضي الاحتفاظ بمكعب الثلج في فمه لإرواء عطشه.	1.40	0.63	45.18%	46.67%	لا يسهم
9	لا فرق بين المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة.	1.40	0.63	45.18%	46.67%	لا يسهم
10	مشروب الطاقة هو المشروب الأنسب بعد ساعتين من التدريب.	1.27	0.46	36.14%	42.22%	لا يسهم
	الدرجة الكلية	1.99	0.27	13.43%	66.22%	يسهم بدرجة محدودة

الجدول (13) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول محور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات الباحثين كانت تشير إلى (يجب على الرياضي شرب السوائل قبل وأثناء وبعد المنافسة) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 95.56%، تأتي بعد ذلك (المشروبات الرياضية تحتوي على مادة الكافيين) في المرتبة الثانية بنسبة 86.67%، يليها بالمرتبة الثالثة (المشروبات الرياضية تحتوي على معادن) بنسبة 82.22%، وقد جاءت العبارة (مشروب الطاقة هو المشروب الأنسب بعد ساعتين من التدريب) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 42.22%، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعدها أهمية السوائل للرياضيين، كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

2. ما هي أكثر القيم انتشاراً للوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو؟.

الجدول التالي يتضمن تقييم دور الوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو، وهي تحتوي على المتوسط المرجح والوزن النسبي كما يلي :

جدول (14)

تقييم مفردات العينة حول الوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو

ت	المجال	المتوسط المرجح	الوزن النسبي	مستوى التطبيق
2	البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب	2.33	76.89%	عالي جداً
3	المكملات الغذائية	2.23	74.44%	عالي
1	العادات الغذائية	1.99	66.42%	محدود
4	أهمية السوائل للرياضيين	1.99	66.22%	محدود
	لوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو	2.13	66.22%	عالي

يتبين من خلال البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن أكثر القيم إنتشاراً لوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو هو " البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب " جاء بالترتيب الأول بنسبة (76.89%)، كما يلاحظ أن " المكملات الغذائية " جاءت بالترتيب الثاني بنسبة (74.44%)، "تليه العادات الغذائية " بوزن نسبي بلغ (66.42%) ، ويلاحظ أن المتوسط العام لوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو وفق إستجابة عينة الدراسة كان بدرجة " عالي " .

3-هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الوعي الغذائي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو؟

جدول (15)

يبين طبيعة علاقة الارتباط بين أبعاد الوعي الغذائي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو

الأوزان	أهمية السوائل للرياضيين	المكملات الغذائية	البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب	العادات الغذائية	المتغيرات الاجتماعية	
-0.273	-0.443	-0.039	0.130	1	معامل الارتباط مستوى الدلالة	العادات الغذائية
0.325	0.098	0.889	0.644			
-0.126	-0.124	0.426	1	0.130	معامل الارتباط مستوى الدلالة	البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب
0.654	0.659	0.113		0.644		
-0.222	0.293	1	0.426	-0.039	معامل الارتباط مستوى الدلالة	المكملات الغذائية
0.426	0.290		0.113	0.889		
-0.212	1	0.293	-0.124	-0.443	معامل الارتباط مستوى الدلالة	أهمية السوائل للرياضيين العادات الغذائية
0.447		0.290	0.659	0.098		
1	-0.212	-0.222	-0.126	-0.273	معامل الارتباط مستوى الدلالة	مستوى الإنجاز
	0.447	0.426	0.654	0.325		

(\*\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

وقد تم استخدام معامل الارتباط الخطي البسيط " بيرسون " (Coefficients Correlation) للتعرف على مستوى العلاقة بين المتغيرات من حيث درجة التأثير عند مستوى دلالة معنوية ( $\alpha = 0.05$ ) أو ( $\alpha = 0.01$ ). وقد أشارت نتائج الدراسة الميدانية إلى :

حيث تبين أن معامل الارتباط بيرسن بين مستوى الإنجاز و أبعاد الوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو كان بمستوى بدلالة أكبر من "0.05" , والتي تدل إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين الأبعاد ومستوى الإنجاز الرقي , بالرغم من وجود علاقة بينها وهي علاقة عكسية ليست ذات دلالة .

عليه : لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الوعي الغذائي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو.  
و الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وفي حدود عينة الدراسة والأدوات المستخدمة وبعد تحليل النتائج وتفسيرها وعرض و مناقشة النتائج خلصت الدراسات الاستنتاجات التالية:

1-إن مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو ومن خلال النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث محاور الدراسة كمحور مصادر الحصول على المعلومات الغذائية و محور العادات الغذائية محور البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب و محور المكملات الغذائية و محور أهمية السوائل للرياضيين نجد أن أفراد العينة يحصلون على المعلومات من شبكة الانترنت بالدرجة الأولى والتي قد تفتقر للناحية العلمية وللمصداقية ، في حين أنه يفترض أن يأخذون المعلومات من المدرب وإحصائي التغذية وهذا ما قد يؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي لديهم.

2-أكثر القيم انتشارا للوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو هو " البرنامج الغذائي قبل وأثناء وبعد التدريب " .

3-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإنجاز و أبعاد الوعي الغذائي لدى لاعبي رياضة الجودو بالرغم من وجود علاقة بينها وهي علاقة عكسية وهو ما يؤثر إيجابا على مستوى الإنجاز الرياضي لديهم.

#### التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة توصي الدراسات بالتالي:

- 1- الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة عند وضع برامج توعوية لنشر الوعي الغذائي الرياضي.
- 2- نشر الوعي الغذائي من قبل المتخصصين في مجال التغذية الرياضية من خلال اعداد برامج ودورات ونشرات تساهم في رفع الوعي الغذائي عند الرياضيين.
- 3- ضرورة وجود إحصائي تغذية في الأندية والمنتخبات الوطنية للعمل على رفع مستوى الوعي الغذائي للرياضيين.

#### المراجع

- أبو حليلة حماد: (2008) أثر برنامج بالوسائط المتعددة يوظف الأحداث المتناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الأساسي في مادة العلوم, رسالة غير منشورة, كلية التربية, الجامعة الإسلامية, غزة.
- أحمد بن محمد، عيسى- الهادي، سمير مرزوقي:(2018) مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية، الملتقى الدولي العلمي الأول: قضايا معاصرة في منظومة التدريب الرياضي الحديث بين الاحتراف والحداثة، الجزائر.
- أريج سالم السائح: (2019) الوعي الغذائي وعلاقته بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- تحريير ابراهيم اسماعيل:(2015) العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني. مجلة التربية الرياضية، العراق . المجلد (27)، العدد (2)

- ساري حمدان، ونورما سليم:(2006) اللياقة البدنية والصحة، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، الأردن.
- عماد عبدالحق، ومؤيد شناعة، وقيس نعيرات، وسليمان العمدة: (2012) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، مجلد (26)، العدد (4) نابلس، فلسطين.
- محمد حسن علاوي:(1998) مدخل في علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد محمود العلي، وقاسم محمد خويطة:(2011) دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك، اربد، الأردن، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 8، العدد 3.
- نشوان عبدالله:(2009) فن الرياضة والصحة، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- Gamage, J.p,&Da silva,A.(2014).Nutrient intake and dietary practices of elite volleyball athletes during the competition day. *Annals of Applied sport Science*,2(4),1-10.
- Potgieter,S .(2013).Sport nutrition:A review of the latest guideliles for exercise and sport nutrition from the American college of sport Nutrition,the International Olympic committee and the International society for sports Nutrition.south Africal journal of clinical nutrition,26(1),6-16.
- Sygit,K .(2016) principles of Nutrition in sport Trainig and Health Trainig,prace naukowe Akademii im.jana Dtugosza W Czestochowie kultura Fizyczna,13(4),157- 167.
- Trakman,G.L,Forsyth,A,Hoye,R,&Belski,R,(2018, April19).Devehopment and validation of a brief general and sports nutrition knowledge questionnaire and assessment of athletes,nutrition knowledge.journal of the international society of sport Nutrition 15(1),1-8.

## تمريبات الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي وأثرها في خفض حدة آلام الظهر لدى فئة السيدات (25-35) سنة

د/ سعدة صالح عبدالله

د/ عناف علي الطيب علقم

### المقدمة :

اصبح علم التمرينات علم له أصوله وقواعده وطرقه مختلفة التي تساعد الفرد في الوصول الي أعلى مستويات الصحة والكفاءة الوظيفية , عن طريق تنمية النواحي البدنية والنفسية والفسولوجية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع قدرات الأفراد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية وحالاتهم الصحية حيث تعد برامج التمرينات الهوائية ( الأيروبيك ) من البرامج التي استخدمت منذ فترة ليست بالبعيدة حتى اصبحت نمط جديداً ضمن برامج النشاط البدني واسعة الانتشار لانعكاساتها الايجابية على النواحي الصحية والبدنية والنفسية وهي تعتمد على الدهون كمصدر أساسي لإنتاج الطاقة الهوائية اللازمة للأداء , حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات الى فاعلية التمرينات الهوائية في التأثير الايجابي على جميع أجهزة الجسم الحيوية وعلى المتغيرات البيوكيميائية وكذلك بعض المتغيرات الجسمية , تشير الكثير من المصادر الى ضرورة استخدام التمارين الرياضية في الوقاية من الاصابة بالسمنة اذا ما استخدمت بصورة منتظمة ومقننة وعليه فقد اظهر استخدام التمارين البدنية تقدماً مميّزاً في الوقاية من الاصابة بالسمنة والزيادة في الوزن. ( لين غولد برغ ، دايان ل ايليوت ( 2002 )، ص9).

لقد اهتمت العديد من المجتمعات في انحاء العالم بممارسة رياضة الأيروبيك في القاعات او في الحدائق العامة ، وأن ممارسة الأيروبيك لمدة طويلة لها تأثير ايجابي في انخفاض نسبة الدهون بالجسم ، والمحيطات والأوزان الزائدة وتحسين الصحة العامة. كما ترتبط بكمية الغذاء والسرعات الحرارية اللازمة لكل فرد ونوع العمل الذي يمارسه في حياته اليومية، لذا فإن الفرد في امس الحاجة الى تنظيم غذائه وتوازنه ، فالمبدأ هو ان كل ما يتناوله الفرد من طعام ولم يصرف خلال الجهد البدني اليومي فإن القسم الأكبر منه يخزن على شكل دهون وزيادة نسبة الدهون في الجسم يجعل أجهزة الجسم الوظيفية غير قادرة على القيام بالوظائف الحيوية بصورة اعتيادية مؤدية الى الاخلال بالبيئة الداخلية للجسم.

وان التمرينات الهوائية (لأيروبيك ) تعني تقلصات معتدلة ناتجة عن عمل مجموعات عضلية معينة لمدة طويلة واكتساب المطاولة الهوائية التي تؤدي الى رفع قابلية القلب والجهاز الدوري والتنفسي على تزويد الأوكسجين والمواد الغذائية الى الخلايا والأنسجة العاملة وفي الوقت نفسه إزالة الفضلات الناتجة عن العمل الأيضي. وتساعد النشاطات الهوائية (لأيروبيك) المتوسطة الشدة على أن يكون القلب اقوى وأكثر فاعلية ، نتيجة لاستهلاك العديد من السرعات الحرارية أكثر من النشاطات الاخرى (عدنان صالح ابولاوي؛ 1987. ص 76).

ان الحياة كلها قائمة علي الحركة وجسم الانسان يشبه آلة معقدة تتطلب حركة وتدرجات حتى تؤدي الوظائف بكفاءة . فممارسة الرياضة تساعدنا علي مقاومة تراجع الصحة والامراض الناتجة عنها وكل المعلومات التي نسعي لتقديمها نهدف من خلالها الي تغيير السلوكيات والعادات المرتبطة بالصحة .

وصحة الانسان مربوطة بالاهتمام بالنشاط البدني والتغذية الصحية حتي يقي نفسه شر الكثير من الامراض الناتجة عن قلة الحركة والتغذية السيئة مثل السمنة . تعتبر آلام الظهر احد اهم المشكلات الصحية في المجتمع في الوقت الحاضر وهذه الآلام يمكن ان تتفاوت من الآم حادة او معتدلة الي الآم منخفضة ويمكن ان يستمر لفترة مع السيدات المصابات بهذا الآم. وتحدث الاصابة نتيجة للعديد من الاسباب فمنها اضرار بفقرات العمود الفقري ، او مشكلة في العضلات او التهابات مفاصل العمود الفقري او مشاكل بأوتار العضلات والاربطة وتحدث الآلام نتيجة احماد مفرط في منطقة الظهر وايضا نتيجة قلة الحركة وزيادة الوزن .

مما سبق يتضح ان ممارسة التمرينات الهوائية ( الأيروك ) لها تأثير ايجابي في خفض نسبة الدهون بالجسم وتخفيف الوزن وبالتالي خفض حدة آلام الظهر .

#### مشكلة البحث :-

إن قلة الحركة الناتجة من التطور التكنولوجي للأجهزة والمعدات المستخدمة في الحياة اليومية فضلا عن عدم الانخراط في البرامج الرياضية والتمرينات البدنية بصورة منتظمة فردية او جماعية مع عدم التوازن في كمية الغذاء المتناول وماينتج من سرعات حرارية زائدة تسببت الاصابة بالزيادة في الوزن اذ انها ومع تقدم العمر سوف تؤثر سلبيا في حالة الفرد بدنياً ونفسياً وتقييد نشاطه ومن ثم تحد من اداء اعماله.

ومن خلال عمل الباحثتان في مجال الرياضي وفي احدي الصالات الرياضية لاحظن ان هنالك كثير من السيدات يعانين من آلام الظهر او تعرض بعضهن للإصابة بآلم الظهر نتيجة ممارسات كثيرة خاطئة كقلة الحركة وعدم الاهتمام بالنظام الغذائي وكذلك عدم وجود برنامج تمرينات مقننة في الصالات وعدم وجود نظام غذائي ثابت ..لذلك رأين ان آلام الظهر تعد من اهم المشكلات الصحية التي يعاني منها جميع الافراد ومن الجنسين وخاصة السيدات والتي تؤثر عليهن وعلي قدرتهن علي القيام بوظائفهن وما يرتبط بذلك من المشاعر السلبية و التأثيرات النفسية .

لذا رأأت الباحثتان دراسة هذه المشكلة من خلال وضع برنامج بتمرينات الايروك مع برنامج غذائي مقنن وتأثيره في بعض محيطات الجسم لنساء بأعمار [35-25] سنة في الصالة الرياضية ( المشرف ) مساهمة في رفع الحالة الصحية، والوعي الاجتماعي في اهمية ممارسة التمرينات الرياضية المنتظمة لدى افراد المجتمع والنساء خاصة في هذه المرحلة العمرية .

#### أهمية البحث :

- 1- الكشف عن العلاقة بين برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروك ) والبرنامج الغذائي في اقصا الوزن للسيدات .
- 2- قد يسهم برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروك ) والبرنامج الغذائي في تخفيف آلام الظهر لدى السيدات .
- 3- قد تفيد نتائج الدراسة في تعميمها علي صالات اخرى مشابهة بولاية الخرطوم .
- 4- قد تشجع السيدات ذات الوزن العالي والاتي يشعرن بآلام الظهر في الاشتراك في الصالات الرياضية التي بها متخصصات في جانب التمرينات .

#### أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروك ) بمصاحبة البرنامج الغذائي علي القياس القبلي – والقياس البعدي لكل من ( محيط الذراعين – محيط الصدر – محيط الخصر – البطن – الفخذين -الوزن) .
- 2- التعرف على تأثير برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروك ) بمصاحبة البرنامج الغذائي على تخفيف آلام الظهر .

#### تساؤلا البحث :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي لكل من (محيط الذراعين – محيط الصدر – محيط الخصر - البطن – والفخذين -الوزن) والقياس البعدي بعد استخدام برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروك ) والبرنامج الغذائي لصالح القياس البعدي ؟
- 2- ما مدى تأثير برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروك ) بمصاحبة البرنامج الغذائي على تخفيف آلام الظهر ؟

## مجالات البحث :

1- المجال المكاني : محلية الخرطوم , الصالة الرياضية ( المشرف ) .

2- المجال البشري : اشتمل على مجموعة من النساء (25 – 45) سنة الاتي يعانين من آلام الظهر .

3- المجال الزماني : في الفترة من 2019- 2020 م

الدراسات النظرية والسابقة

## 2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة منال طلعت محمد ايوب ( 1992 ) بعنوان ( تأثير التمرينات الهوائية وال كاريتين على تحسين الاداء الرياضي ودهنيات الدم وبعض القياسات الحسمية للسيدات من سن (45- 50) . هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير التمرينات الهوائية ال كرياتين ( كأحد المساعدات الطبيعية ) علي تحسين الاداء الرياضي لعينة البحث -دهنيات الدم ( ثلاثي الجلسريدات - الكولسترول - الدهون البروتينية منخفضة الكثافة - الدهون البروتينية عالية الكثافة ) لدى العينة - بعض القياسات الحسمية ( محيط العضد - محيط البطن - محيط الفخذ ) عن طريق الحاسب الآلي لمعرفة نسبة الدهون الجسم لدى العينة . وكانت النتائج :

انخفاض الوزن ونسبة الدهون وبالتالي وزن الدهون بالجسم , وانخفاض نسبة الكولسترول في الدم , ونسبة الدهون البروتينية المنخفضة الكثافة في الدم , وزيادة نسبة الدهون البروتينية العالية الكثافة , وانخفاض نسبة السكر في الدم , ونسبة ثلاثي الجلسريدات , ونسبة الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي, وتحسن معدل النبض , وتحسن مستوى الاداء البدني .

2-2-2 دراسة شيلان صديق عبد الله المختار, بعنوان ( تأثير تمارين الأيروبيك المصاحبة للبرنامج الغذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى النساء من ( 35-45 ) . هدفت الدراسة الى إعداد برنامج تمارين الأيروبيك لدى انساء ( 35-45) و إعداد برنامج غذائي لنفس الفئة من النساء - لمعرفة تأثير تمارين الأيروبيك على المصاحبة للبرنامج الغذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لفئة النساء (35-45) .

استخدم المنهج التجريبي في واحد من تصميمها الرئيسية إلا وهي الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الواحدة , اما عينة البحث فكانت من (16) من الاناث اللواتي سجلن لدى المركز ( الرشاقة نتوا ) وتم اختيارها بالطريقة العمدية وقامت الباحثة باجراء القياسات الحسمية والقبليّة والتي استخدمت قياس المحيطات لبعض مناطق الجسم , ومؤشر الوزن , ثم أوضحت كيفية إجراء الإجراءات الميدانية لعينة البحث ثم أوضحت القياسات البعدية , وأهم النتائج التي توصلت لها الباحثة , استخدام تمارين الأيروبيك والبرنامج الغذائي للنساء (35-45) ساعد على التخلص من الوزن الزائد - ان البرنامج التدريبي والغذائي للنساء كان له الأثر الايجابي في التخلص من الشحوم في مناطق البطن والكتف والعضد والورك الفخذ - تتجلى تمارين الأيروبيك بمصاحبة الموسيقى بروح المرح الذي تشتمل على نشوة خاصة وأنها تسبب الرقص على الاغاني - البرنامج الغذائي المعد بدقة والمتوفرة كل عناصره جعلت تطبيقها سهلا لدى عينة البحث .ويمكن كل فرد إتباعها .

## 3- إجراءات البحث

## 1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باعتباره أكثر ملائمة لطبيعة البحث ومناسب للهدف ولتفسير متغيرات الدراسة . والمنهج التجريبي المستخدم هو منهج المجموعة الواحدة تم تطبيق البرنامج الحالي عليها ثم إجراء مقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي كما سيتضح من إجراءات الدراسة .



## 2-3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من السيدات والآنسات بصالة المشرف الرياضية بمحلية الخرطوم

## 3-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث السيدات الراغبات في علاج آلام الظهر بصالة المشرف بمحلية الخرطوم ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد بلغ إجمالي أفراد العينة (20) سيدة وتم إختيارهم وفق الشروط الاتية : الاصابة بالآلام الظهر - ضمن الفئة العمرية . - غير ممارسات لنشاط الرياضي بشكل منتظم - الموافقة علي الالتزام التام بمدة البرنامج والوحدات التدريبية التابعة له- الموافقة علي الالتزام بالبرنامج الغذائي المصاحب للبرنامج التدريبي .

## 1-3-3 تجانس العينة :-

لمعرفة تجانس العينة قامت الباحثتان باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات عينة الدراسة والتي تمثلت في : العمر البيولوجي ، الوزن ، الطول ، والجدول رقم ( 1 ) ادناه يوضح ذلك .

جدول رقم (1) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعض متغيرات العينة

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-	الطول	163.65سم	5.985
2-	الوزن	97.75	16.704
3-	العمر	31.11	4.370

يلاحظ من الجدول رقم ( 3 ) أعلاه ان المتوسط الحسابي للمتغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر ) بلغ بالترتيب (163.65سم ، 97.75 كيلو ، 31.11 سنة ) والانحراف المعياري بلغ بالترتيب ( 5.985 ، 16.704 ، 4.370 ) وبما أن الانحراف المعياري لكل متغيرات عينة البحث جاء أقل من المتوسط الحسابي فهذا يدل على تجانس العينة .

## 4-3 أدوات الدراسة:

قامت الدراسة في هذه الدراسة باستخدام الاختبارات والمقاييس والاستبانة لجمع البيانات ،

## 2-4-3 خطوات تصميم البرنامج المقترح :-

المرحلة الاولى :-

إستعانت الباحثة بالمراجع العربية والاجنبية في تحديد البرامج التدريبية في المجال الرياضي والتعرف والاختبارات والقياسات المناسبة لكل صفة بدنية ، وكذلك كيفية القياس وتسجيل الدرجات

ثم عمدت على إعداد استمارة لاستطلاع رأي المتخصصين في مجال اعداد البرامج التدريبية في المجال الرياضي من الخبراء وأساتذة التربية الرياضية .

كما عمل تحليل بعض البرامج التي اتبعت الاختبارات والقياسات في المجال الرياضي ، ومن خلال الاطلاع على بعض المراجع والبحوث العلمية تم تحديد بعض المتطلبات الخاصة ببرامج التدريب .

وبناء على هذه الدراسات تم تصميم البرنامج وعرضه على الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية لوضعه في شكله النهائي من حيث المحتوى والتشكيل وطرق القياس والفترة الزمنية .

### 1-2-4-3 الدراسة الاستطلاعية الأولى : ( صدق البرنامج )

تم التحقق من صدق البرنامج من عرض الوحدات البرنامج علي مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال التربية البدنية والرياضة إذ تم تعديل بعض التمرينات بما يتناسب مع هدف البحث .

### 2-2-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية ( للبرنامج )

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على (6) سيدات وهم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم خلال التجربة تطبيق وحدة تدريبية واحدة زمنها (60) دقيقة وذلك لاجل تحقيق ما يأتي :

1. معرفة زمن الوحدة التدريبية .
2. كيفية الربط بين الموسيقى والتارين .
3. تحديد شدة التمرينات مقاسة بمعدل النبض ضمن العمل في النظام الهوائي وحسب اعمارهم بمعدل نبض لايزيد عن (117) نبضة / دقيقة . :

وقد تم تحديد الشدة التارين حسب المعادلة الآتية: (( Fox, E. L. and Mathews , D.K. : (1974,13) )

$$220 - \text{العمر} = ?$$

$$? \times 60\% = \text{معدل النبض}$$

$$\text{مثال} - / 220 - 25 = 195 \text{ ضربية} - 195 \times 60 + 100 = 117 \text{ض/دق}$$

$$220 - 35 = 185 \text{ ضربية} - 185 \times 60 \div 100 = 111 \text{ض/دق}$$

وهذا المعدل للنبض يعمل الشخص به ضمن النظام الهوائي .

4- معرفة مدى صلاحية التمرينات ومدى تطبيقها من قبل عينة البحث

5- معرفة مدى صلاحية القاعة المغلقة للتمرين الرياضية .

### 3-4-3 البرنامج الغذائي :

تعد ممارسة التمرينات الرياضية من الأمور المهمة في إنقاص الوزن والتحكم فيه، ولا يخلو أي نظام حمية غذائية من برنامج رياضي منتظم، علماً أن التمرينات الرياضية البدنية المنتظمة لا تقوم بإحراق الدهون حصراً، لكنها تؤثر إيجاباً في آلية عمل مركز تنظيم الشهية في المخ.

احتوى البرنامج على العناصر الغذائية الرئيسة ثم تحديد عدداً لسعرات الحرارية التي يحتاجها كل فرد من أفراد عينة البحث بناءً على المعطيات السابقة والتي بلغت ما بين (1915-2215) سعرات حرارية في اليوم الواحد لاقبل وزن واعدل وزن من افراد العينة .

### بناء الإستبانة :

صممت الباحثتان الإستبانة كأداة لتعرف علي تقدير آلام الظهر ، واستعانتي في تصميمها بمدرج ثلاثي ( موافق ، محايد ، غير موافق ) واستفادت من الدراسات السابقة والمشايبه والشبكة العنكبوتية ومسح المراجع والكتب .

3-4-7-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى (صدق الظاهري):

تم حساب الصدق الظاهري للمقياس ويقصد به أن يبدو الاختبار مقياساً صادقاً لما يدعى أنه يقيسه ويشير إلى مدى مناسبة الاختبار للغرض الذي وضع من أجله حيث أعتبر صدق المحكمين مقياساً لصدق الاختبار.

حيث عرضت الباحثتان المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضة وتم تعديله في ضوء ما أبدوه من ملاحظات واقتراحات. ثم عرض الاختبار مرة أخرى في صورته النهائية والمعدلة على بعض المحكمين للتأكد من صحته ومناسبته لما وضع لقياسه. ولقد أجمع المحكمون على صحة الاختبار وسلامته.

### 3-4-7-2 صدق وثبات الاستبانة :

قامت الباحثتان بدراسة استطلاعية لعدد (6) من مجتمع الدراسة وذلك بتوزيع الاستبانة عليهم ، ثم إجراء المعاملات الاحصائية على اجاباتهم بهدف استخراج معامل الصدق والثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ ، والجدول أدناه يوضح ذلك.

#### جدول رقم (2)

#### يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط ( الثبات )

إسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط ( الثبات )	الصدق
تقدير مدى ألم الظهر	2,8	0,454	0,92	0,96

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة الثبات (0,92) ومعامل الصدق (0,96) وهي درجات تقدير عالية تمكن الباحثة من تطبيق الإستبانة.

#### 3-4-8 تطبيق البرنامج :

قامت الباحثتان بإجراء القياسات القبليّة على عينة الدراسة في الاختبارات قيد البحث بتاريخ 2018/8/15 م الي ، ثم قام بتطبيق البرنامج قيد الدراسة ، وذلك لمدة (8) اسابيع من ( 16 / 8 / 2018 م الي 15 / 10 / 2018 م ) ، ثم بعد ذلك تم إجراء القياسات البعديّة في الاختبارات قيد البحث ، تلى ذلك جمع البيانات لمعالجتها احصائياً .

ثانياً :- قامت الباحثتان بتوزيع الاستبانة على عينة البحث بعد تطبيق البرنامج المقترح وذلك بتاريخ 2018/10/16 م ثم جمعت البيانات لمعالجتها احصائياً للتعرف على مدى تأثير البرنامج

#### 3-4-9 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثتان الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) للحصول على نتائج العمليات الإحصائية.

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

1-4 عرض ومناقشة وتفسير وتحليل نتائج التثاؤل الأول (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي لكل من (محيط الذراعين - محيط الصدر - محيط الخصر - البطن - والفخذين) والقياس البعدي بعد استخدام برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروبيك ) والبرنامج الغذائي علي تخفيف آلام الظهر ) لصالح القياس البعدي ؟ قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) للقياسين القبلي والبعدي في قياسات محيط الخصر ، والجدول رقم ( ) أدناه يوضح ذلك .

#### جدول رقم (3) يوضح

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) في القياسات قياسات الجسمية ( القبلي - البعدي )

م	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ( ت )
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	قياسات محيط الذراعين ( العضد )	40.22	3.206	37.80	3.139	2.32
2	قياسات محيط الصدر	114.90	10.51	111	10.53	3.71

97.15	14.784	91.60	13.004	3.78	قياسات الوسط ( الخسر )	3
8.3	12.618	105.05	14.893	113.30	قياسات البطن	4
1.73	5.404	72.45	6.277	76.65	قياسات الفخذ	5
1.77	16.908	89.68	16.704	97.75	قياسات الوزن	6

يتضح من الجدول ( 3 ) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (40.22) والانحراف المعياري بلغ (3.206) في القياس القبلي لقياسات محيط الذراعين ( العضد ) ، والمتوسط الحسابي بلغ (37.80) والانحراف المعياري بلغ (3.139) للقياس البعدي لنفس القياس ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (2.32) .

ويلاحظ ان قيمة ( ت ) المحسوبة لقياسات محيط الذراعين ( العضد ) جاءت (2.32) ، وهي أكبر من ( ت ) الجدولية والتي بلغت قيمتها ( 1.71 ) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلة والبعده لقياسات محيط الذراعين ( العضد ) لصالح القياس البعدي . وهذه .

كما يتضح من الجدول ( 3 ) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (114.90) والانحراف المعياري بلغ (10.51) في القياس القبلي لمحيط الصدر ، والمتوسط الحسابي بلغ (111) والانحراف المعياري بلغ (10.53) للقياس البعدي لقياس محيط الصدر ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (3.71)

ويلاحظ ان قيمة ( ت ) المحسوبة محيط الصدر جاءت (3.71) وهي أكبر من ( ت ) الجدولية والتي بلغت قيمتها ( 1.72 ) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعده لقياسات محيط الصدر لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول ( 3 ) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (97.15) والانحراف المعياري بلغ (14.784) في قياس الوسط ( الخسر ) ، والمتوسط الحسابي بلغ (91.60) والانحراف المعياري بلغ (13.004) في قياس الوسط ( الخسر ) ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (3.78) ، وبلغت قيمة ( ت ) الجدولية (1.72) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

وبما أن ( ت ) المحسوبة (3.78) أكبر من ( ت ) الجدولية والتي بلغت قيمتها ( 1.72) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين قياس الوسط ( الخسر ) لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول ( 3 ) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (113.30) والانحراف المعياري بلغ (14.893) في قياسات البطن ، والمتوسط الحسابي بلغ (105.05) والانحراف المعياري بلغ (12.618) في قياسات البطن ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (8.3) ، وبلغت قيمة ( ت ) الجدولية ( 1.72 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

وبما أن ( ت ) المحسوبة (8.3) أكبر من ( ت ) الجدولية والتي بلغت قيمتها ( 1.72 ) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات البطن لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول ( 3 ) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (76.65) والانحراف المعياري بلغ (6.277) في قياسات محيط الفخذ ، والمتوسط الحسابي بلغ (72,45) والانحراف المعياري بلغ (5.404) في قياسات محيط الفخذ ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (1,73) ، وبلغت قيمة ( ت ) الجدولية ( 1.72 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

وبما أن ( ت ) المحسوبة (8.3) أكبر من ( ت ) الجدولية والتي بلغت قيمتها ( 1.72) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات محيط الفخذ لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول ( 3 ) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (97.75) والانحراف المعياري بلغ (16.704) في قياسات الوزن ، والمتوسط الحسابي بلغ (89.68) والانحراف المعياري بلغ (16.908) في قياسات الوزن ، وبلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (1,77) ، وبلغت قيمة ( ت ) الجدولية ( 1.72 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .

وبما أن ( ت ) المحسوبة (1,77) أكبر من ( ت ) الجدولية والتي بلغت قيمتها ( 1.72 ) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين قياسات الوزن لصالح القياس البعدي .

2-4 عرض ومناقشة وتفسير وتحليل نتائج التساؤل الثاني (ما مدى تأثير برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروبيك ) بمصاحبة البرنامج الغذائي على تخفيف آلام الظهر ؟ )

## جدول رقم ( 4 ) يوضح

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لاجابات العينة في مدي الاستفادة من البرنامج (تقدير الآم الظهر )

م	العبارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق	محايد	غير موافق				
1	نتيجة ممارسة التمرينات الرياضية اصبح الالم أخف	16	-	4	2.60	.821	80.0%	6
2	بعد ممارسة التمرينات الرياضية أصبحت قادرة على القيام بمهام المنزلية دون الشعور بال	20	-	-	3.00	.000	100%	1
3	أصبحت لا اعتمد على الآخرين أو الإمساك في الدرجين لصعود السلم	19	1	-	2.95	.224	95.0%	2
4	أصبحت أستطيع الانحناء والركوع	14	6	-	2.70	.470	70.0%	9
5	أجد سهولة في الانتقال من جانب الى آخر في الفراش	15	5	-	2.75	.444	75.0%	8
6	أصبحت أتمكن من الجلوس في كرسي منخفض	16	2	2	2.70	.657	80.0%	5
7	زال احساسى بالشعور بالوخزات اسفل الظهر	13	-	7	2.30	.979	65.0%	13
8	اصبحت امشى لفترات طويلة	17	3	-	2.85	.366	85.0%	3
9	اصبح المدى الحركى واسع لحركى الجسم بالاضافة الى الشعور بالحيوية	16	4	-	2.80	.410	80.0%	4
10	اجد سهولة رفع الساق لاعلى عند أداء التمرينات	16	-	4	2.60	.821	80.0%	7
11	قللت من استخدام مسكنات الالم	13	3	4	2.45	.826	65.0%	12
12	قل الى عند حمل شئ ثقيل	14	3	3	2.55	.759	70.0%	10
13	كنت استيقظ في الصباح واشعر بالتصلب في الظهر فزال هذا بممارسة التمارين	10	6	4	2.30	.801	50.0%	14
14	نقص وزنى وخف الالم عند التزامى بالتمارين والنظام الغذائي	14	-	-	2.70	.470	70.0%	11

وبلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة عن مدي الاستفادة من البرنامج المقترح بإستخدام التمرينات والتغذية لعلاج آلام الظهر للسيدات جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة بالموافقة على ( 14 ) عبارة بنسبة ( 100% ) حيث تحصلت العبارة ( 2 ) المرتبة الاولى وشارت الى : بعد ممارسة التمرينات الرياضية أصبحت قادرة على القيام بمهام المنزلية دون الشعور بال، حيث بلغ المتوسط ( 3.00 ) وانحراف معياري بلغ ( .000 ) ونسبة مئوية

بلغت ( 100% ) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم ( 3 ) أصبحت لا اعتمد على الآخرين أو الامساك في الدرازين لصعود السلم ، حيث بلغ المتوسط (2.95) وانحراف معياري بلغ (2.24). ونسبة مئوية بلغت ( 95% ) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم ( 8 ) أصبحت امشى لفترات طويلة ، حيث بلغ المتوسط ( 2.85 ) وانحراف معياري بلغ ( 3.66 ) . ونسبة مئوية بلغت ( 85% ) ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم ( 9 ) اصبح المدى الحركي واسع لحركي الجسم بالاضافة الى الشعور بالحوية ، حيث بلغ المتوسط (2.80) وانحراف معياري بلغ ( 4.10 ) . ونسبة مئوية بلغت ( 80% ) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم ( 6 ) أصبحت اتكن من الجلوس في كرسي منخفض ، حيث بلغ المتوسط (2.70) وانحراف معياري بلغ ( 6.57 ) . ونسبة مئوية بلغت ( 80% ) ، وهذه العبارات الخمسة تمثل أعلى نسب مئوية لتقدير أفراد العينة لآم الظهر بعد البرنامج التدريبي المصحوب بالبرنامج الغذائي . كما موجود بالجدول .

#### 2-4 تحليل وتفسير النتائج :

تشير نتائج الجدول ( 3 ) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية في قياسات محيطات الجسم والوزن .

وترى الباحثان إن ظهور هذه الفروق في عموم محيطات الجسم يرجع الى تأثير محيطات الجسم بمفردات البرنامج . و ان تمارين الايروبيك التي تمارس بشكل منتظم ولمدة طويلة تزيد من الاستهلاك الطاقة مما يؤدي الى تناقص نسبة الشحوم بالجسم . و اظهرت نتائج بعض الدراسات ان برنامج الايروبيك يعمل على تحسين القياسات الجسمية وتقليل نسبة الدهون بالجسم ، و أكدت دراسة منال طلعت محمد ايوب ( 1992 ) أن تأثير التمرينات الهوائية ال كرياتين ( كأحد المساعدات الطبيعية ) يعمل علي تحسين الاداء الرياضي لعينة البحث و انخفاض الوزن ونسبة الدهون وبالتالي وزن الدهون بالجسم - وخفض بعض القياسات الجسمية ( محيط العضد - محيط البطن - محيط الفخذ ) . كما أكدت النتيجة ، دراسة شيلان صديق عبد الله المختار ( 2008 )

أن استخدام تمارين الأيروبيك والبرنامج الغذائي للنساء (35-45) ساعد على التخلص من الوزن الزائد - و كان له الأثر الإيجابي في التخلص من الشحوم في مناطق البطن والكتف والعضد والورك الفخذ - وذلك لان تمارين الأيروبيك بمصاحبة الموسيقى تتميز بروح المرح الذي تشتمل على نشوة خاصة وأنها تشبه الرقص و أن البرنامج الغذائي المعد بدقة والمتوفرة كل عناصره جعلت تطبيقها سهلا لدى عينة البحث . و بإمكان كل فرد إتباعها .

وقد وجد أن ممارسة تمارين الايروبيكس ذات الاثر الواطئ لمدة (20-30) دقيقة على (4) وحدات في الاسبوع لها تأثير ايجابي في الافراد الذين لم يمارسوا نشاطات بدنية منتظمة ( 89: 1988 ; Moore, N,etal).

1. أشارت نتائج الجدول ( 3 ) ان البرنامج التدريبي والذائي للنساء باعمار (25-35) سنة كان له الاثر الايجابي في التخلص من الشحوم في مناطق ( البطن ، الكتف ، العضد ، الورك ، الفخذ) لان القيم كانت معنوية . كما تتحلل تمارين الايروبيك بمصاحبة الموسيقى بروح المرح التي تميل لها السيدات خاصة حيث انها تشبه الرقص على الاغاني .

كما أشارت نتائج الجدول ( 4 ) أن تقديرات العينة عن مدي الاستفادة من البرنامج المقترح باستخدام التمرينات والتغذية لعلاج آلام الظهر للسيدات كبيرة وبنسبة ( 100% ) وهذه النتيجة تؤكد إن البرنامج المقترح والذائي أدى الي تحسين وتخفيف آلام الظهر وهذا يؤكد تقدير أفراد العينة من خلال العبارات ( أصبحت استطيع الإحناء والركوع - أجد سهولة رفع الساق لأعلي عند أداء التمرينات - اصبح المدى الحركي واسع لحركة الجسم بالاضافة للشعور بالحوية - أصبحت اتكن من الجلوس في كرسي منخفض ) .

وبصورة عامة فان تمارين الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي كان ذو فاعلية وكذلك السيطرة على السعرات الحرارية المتناولة التي كان لها دور في عملية النقص الحاصلة اي ان عدد السعرات الداخلة الى الجسم عن طريق تحديد السعرات من ناحية واسلوب حرق السعرات عن طريق تطبيق التمارين المعدة كل ذلك ادى الى حدوث نقص السعرات الحرارية اللازمة للاداء البدني وادى بالتالي الى لجوء العضلات الى اخذ طاقتها من الشحوم المخزونة (وجيه محبوب(1990).ص 16 – 18 )

, ويتفق ذلك مع دراسة (نواى مضر احمد ) حيث ترى ان افضل الطرائق لخفض الدهون من الجسم هي الطريقة المشتركة بين البرنامج الرياضي والتنظيم الغذائي, (نواى مضر احمد :ص 57 ). وذهب (عبد الفتاح) الى أن التغذية هي أحد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب .(ابو العلا عبد الفتاح(1999).ص 117 )

وتعزي الباحثان هذه النتيجة الي برنامج التمرينات الهوائية والبرنامج الغذائي اللذان ساهمان في نقص محيط الذراعين والخصر والبطن والفخذ والصدر , مما ادى الي نقص الوزن بصفة عامة الذي ساهم بدوره في تخفيف آلام الظهر .

#### الاستنتاجات :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي لكل من (محيط الذراعين – محيط الصدر – محيط الخصر – البطن – والفخذين - والوزن) والقياس البعدي بعد استخدام برنامج التمرينات الهوائية ( الأيروبيك ) والبرنامج الغذائي علي تخفيف آلام الظهر ( لصالح القياس البعدي .

2- نتيجة التساؤل الأول وتقدير السيدات للبرنامج توضح مدى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات ( الأيروبيك ) والتغذية في خفض آلام الظهر للسيدات (25-35) .

#### التوصيات :

- 1- التوعية بأهمية ممارسة التمرينات وجعلها كعادة يومية وذلك للوقاية من الاصابات .
- 2- التوعية الصحية من خلال الاعلام المرئي والمسموع بتعليم وارشاد المواطنين للعادات الغذائية السليمة وأهمية ممارسة الرياضة مهما كانت نوعها.
- 3- ضرورة فتح مراكز للياقة الصحية في كل الأحياء و في المدن الاخرى داخل الخرطوم وخارجها .

#### المراجع :

- 1- ابو العلا عبد الفتاح, ابو العلا(1999) : الاستشفاء في المجال الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة .
- 2- شيلان صديق عبدالله (2008) : تأثير تمرينات الأيروبيك المصاحب برنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء ( 35-45 ) مجلة علوم التربية الرياضية , العدد الثالث .
- 3- عدنان صالح ابولاوي؛ نظام الطاقة المسيطر في النشاط الرياضي واثره في الدهون والبروتينات في الدم ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987.
- 4- لين غولد برغ ، دايان ل ايلوت ( 2002 ) ، [تعريب] محمد سمير العطائي ، اثر التمارين الرياضية في الشفاء، مكتبة ، ط1. العبيكان .

- 5- منال طلعت محمد ايوب ( 1992 ) : تأثير التمرينات الهوائية والكارياتين علي تحسين الأداء الرياضي ودهنيات الدم وبعض القياسات الجسمية للسيدات من سن ( 45-50 ) سنة رسالة ماجستير غير منشورة . القاهرة .
- 6- نواى مضر احمد : تأثير خفض المكون الشحمي على عناصر اللياقة البدنية بحث تجري على سيدات تفوق لديهم نسبة الشحوم عن مدها المثالي . رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد
- 7- وجيه محبوب(1990 ) : التغذية والحركة-الغذاء والتدريب وقياسها: ، دار الحكمة للطباعة ، البصرة .  
المراجع باللغة الانجليزية :

8- Fox, E. L. and Mathews, D.K. : (1974), Interval training; Conditioning

9- Moore, N,etal, ; (1988) eThe effects of 12 Weeks Low Impact Aerobic Dance Training in Sedentary and Trained Individuals Medicin fer in Sport Exec



## بحث بعنوان: الاصابات الاكثر انتشارا لدي لاعبي رياضة الجمباز بمدينة طرابلس

د. فوزي المبروك الهوري

د. نادية عبدالله المبسوط

د. فدوي كامل الصيد

### 1- المقدمة :

مع دخول الألفية الثالثة وظهور ثورة علمية متقدمة في جميع المجالات العلمية ، والتقدم العلمي الحاصل والملموس في العلوم الطبية والطب الرياضي والعلاج الطبيعي وعلوم التدريب المختلفة ، وازدياد المنافسات الرياضية ليس فقط على المستوى المحلي أو الاقليمي بل وعلى مستوى دول العالم بأسره ، والزيادة والتكيف في الجرعات التدريب والتنوع في طرق التدريب ، واستخدام الحظوظ المتنوعة والارتقاء المحوظ في التكنيك المهاري والأدائي المستخدم من قبل اللاعبين او الفرق في مختلف البطولات الرياضة ، ومع كل هذه التقدم في المستويات الرياضية الا أن ظاهرة الاصابات باتت تهدد الهدف الاساسي للتربية الرياضية التي ترمي الي الاهتمام بالفرد عموما والرياضي بشكل خاص من جميع النواحي البدنية والمهارة والصحية والنفسية الاجتماعية ، حيث ان الاصابات الرياضية الخاصة بلعبة او مجموعة من الالعب المتنوعة تعد من الاسباب الرئيسية والمهمة التي تكون الفيصل بين قدرة الالعب على الاستمرارية في اللعب والعطاء والانجاز علي الصعيد الفردي والجماعي أو الاعتزال المبكر والابتعاد عن المنافسات الرياضية وأضواء الملاعب ، وفي بعض الحالات تكون السبب في الهبوط المفاجئ في مستوى أدائه البدني او المهاري أو حتى النفسي بالنسبة لمستوي زملائه الخالين من الاصابة(11:179)

كما ان علم الاصابات الرياضية يهتم بدراسة الحركات الرياضية في مختلف الظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة الفردية والجماعية للوصول الي القدرة علي توقع الاصابات قبل حدوثها وتحديد انواع الاصابات حسب نوع النشاط الممارس اجل العمل علي الوقاية منها (14: 2)

أن رياضة الجمباز تعتبر من الانشطة الرياضة التي تحتاج الي تدريب في سن مبكر جدا والتي تساعد علي الارتقاء بالمستوي الصحي والبدني للفرد وتكسبه والقوام الجيد ، ويتفق معظم العاملين في مجال التربية البدنية علي أن رياضة تتصف بمهارات فنية عالية تجمع بين الصعوبة والجمال في آن واحد ويعتمد الوصول لمستوي الأداء الفني المتميز علي توافر قدرات نفسية وفسولوجية لدي الممارسين لها . والإصابة تعوق تحقيق التقدم المستمر للاعب الجمباز لتحقيق اعلي المستويات الفنية ، وقد تحث الاصابة للاعب قبل البطولة مما يعني فقدان الفريق لجهود الالعب وضياح الجهد والمال والوقت ، الأمر الذي يجعلنا ننظر الي الاصابات بعين الاعتبار . ( 15 : 1 ) وكما ترتكز متطلبات المنافسة في رياضة الجمباز علي الناحية التشريحية والناحية الفسيولوجية لوظائف كل من الجلد والعضلات والأوتار والأربطة والعظام والجهاز العصبي ، ويضطر لاعب الجمباز لزيادة اللفات والدورانات لكي يزيد من درجة صعوبة مهاراته وهو مجبر علي ذلك بسبب ضغوط المنافسة والحماس ، وهذا من أسباب تحقيق ارتفاع مستوى الجمباز الحالي ما يساعد علي زيادة عنصر الجراة و الشجاعة بالمنافسات الدولية . ( 16 : 1 )

وتعتبر لعبة الجمباز من الحركات المغلقة ذات المسار الثابت والمدى وذات متطلب ميكانيكي عالي وكمياتيكي عالي ايضا حيث أن اي اخطاء في الاداء او اي انحراف في الاتجاه العضلي المفصلي سيؤدي الي الاصابة

### 2-1 مشكلة واهمية البحث :

تكمن مشكلة البحث في زيادة انتشار اصابات الملاعب لدي الممارسين لرياضة الجمباز ذلك ما يؤدي الي انخفاض مستوي الرياضيين وانجازاتهم .من المحتمل ان يتعرض الفرد الي اصابة معينة قد تحرمه من مواصلة او ممارسة نشاطه المعتاد وأن حدوث الإصابات الرياضية وزيادة انتشارها يشكلان عائق اساسيا لتقدم مستوى الرياضيين وتحسين إنجازاتهم، حيث أن حدوث الإصابات تجبر الرياضيين على الابتعاد عن التدريب ، كذلك فقد تكون الإصابة سبب رئيسا في الابتعاد عن ممارسة النشاط الذي يعد وسيلة صحية لعامة الناس خشية التعرض للإصابات، ويرى الباحثون أن الوسيلة الأساسية للوقاية من الإصابات والابتعاد عنها هي التعريف بها، وأنواعها، وأسبابها، وطرق الوقاية منها .إذا مورست بشكل خاطئ ويرى الباحثون أن رياضة الجمباز تحديداً ، من الممكن أن تعرض الالعب إلى إصابات مؤقتة أو دائمة، لذلك يرى الباحثون ضرورة عمل هذه البحث الذي قد يكون عوناً للمدربين و اللاعبين لتعرف علي الاسباب الحقيقية والواقعية لحدوث الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعبين لا سيما في المراكز الخاصة المعقدة والتي تقوم بتعليم وتدريب الجمباز .وقد رأى الباحثون أن هناك أهمية كبرى في إلقاء الضوء على موضوع إصابات رياضة الجمباز، وكيفية تجنبها والحد من تكرارها خاصة لدى اللاعبين، فهناك إغراض عن ممارسة هذه ،

الرياضة بسبب كثرة الإصابات التي تنشأ عنها، و يشهد لذلك قلة عدد الممارسات لهذه الرياضة، مما أدى إلى تدني مستوى هذا النوع من الرياضة، ويطء انتشارها وتكمن أهمية هذا البحث في أنه تناول عينته من اللاعبين بالمراكز الخاصة لتعليم وتدريب رياضة الجباز في مدينة طرابلس، وهذا شيء مبشر بنشر اللعبة وزيادة عدد مزاوليها، وذلك لما له من أهمية من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، حيث يعد أساسا لجميع الرياضات قام بلقاء الضوء على أهم أسباب الإصابات، وعرف بأبرز أنواعها ومواقعها الأكثر شيوعا لدى لاعبي الجباز جاء في وقت تنفقر فيه البيئة الرياضية لمثل هذا النوع من البحوث، ولأن المدربين والمدربات يجب أن يكونوا متأهلين من الناحية المعرفية والميدانية، والتي تعتبر مشكلة رياضة الجباز تحديدا مجد ذاتها.

وتكمن أهمية البحث في كونه محاولة للتنبؤ بالإصابات الرياضية ونسب حدوثها والتغلب عليها والحد منها للوصول إلى أعلى مستوى وتوجيه المدربين في رياضة الجباز إلى كيفية التعامل مع الإصابات الرياضية على الإجهزة بأسلوب علمي كما أكد هشام هندواي، والآخرين 2010 يجب حماية اللاعب ووقايته من الإصابات هي واجبات الطب الرياضي والمدربين وذلك بتحليل كيفية حدوث الإصابة وتعلم أفضل الوسائل التكنيكية التي يجب استخدامها حتى يقلل أو يتجنب حدوث الإصابة التي تعتبر أحد المعوقات الأساسية دون تحقيق أعلى المستويات . ( 3 : 14 )

لذلك تناول الباحثون الموضوع وهو إصابات الملاعب الأكثر انتشارا لدى لاعبي الجباز بأندية مدينة طرابلس .  
3-1 هدف البحث : يهدف الي .

- التعرف على الإصابات الرياضية والأكثر انتشارا لدى لاعبي الجباز بأندية مدينة طرابلس .

#### 4-1 تساؤلات البحث:

- ماهي الإصابات الأكثر انتشارا في رياضة الجباز ؟

- ماهي اسباب حدوث الإصابات الرياضية في رياضة الجباز ؟

- ماهي طرق الوقاية والعلاج للإصابات الرياضية في رياضة الجباز ؟

#### 5-1 مصطلحات :

#### الإصابات الرياضية :

أنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغييرات تشريحية وفسولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج ( 3 : 5 )

#### الدراسات السابقة

1- رجب كامل محمد محمود ( 1994 ) ( 3 ) .

بعنوان: "دراسة تحليلية لبعض الإصابات الشائعة للاعبين رياضة الجباز" تهدف هذه دراسة بعض الإصابات الشائعة للاعبين رياضة الجباز عن طريق حصر الإصابات الرياضية ومعرفة أكثر أنواعها انتشارا بين لاعبي رياضة الجباز وتحديد أكثر أماكن الجسم تعرضا للإصابات على الإجهزة لرياضة الجباز وكذلك التعرف على العوامل التي تؤدي إلى تجنب حدوث الإصابات الرياضية في رياضة الجباز استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) عينة الدراسة تم اختيار عينة بطريقة عمدية من الأندية المشتركة في نشاط الاتحاد المصري للجباز وعددهم (6) أندية وقد اشتملت العينة على (20) لاعب ناشئ تراوحت أعمارهم من 13 : 15 سنة كما اشتملت العينة على (13) لاعب دولي كما اشتملت عينة الدراسة على عدد (12) من المدربين واعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية القائمين بتدريب رياضة الجباز في أندية الاتحاد المصري للجباز. اهم النتائج : تعتبر فترة الاعداد هي أكثر الفترات التي يتعرض فيها اللاعبين للإصابة خلال الموسم الرياضي وان نسبة عالية جدا من الإصابات حدثت في وجود المدرب وان أكثر اجزاء الجسم اصابة في الجباز هو الطرف العلوي وبخاصة الكفان ورسغ اليد والكفان وان أكثر أنواع الإصابات حدثت في العظام والعضلات هي الكدمات وفي المفاصل الالتواء وفي الاربطة التمزقات وان أكثر اجهزة رياضة الجباز التي يتعرض عليها اللاعبون للإصابة هي الارض ثم العقلة ثم المتوازيين ثم حضان الخلق ثم الخلق ثم حضان القفز.

2- سميرة خليل محمد ( 2002 ) ( 4 )

بعنوان: "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية" تهدف الدراسة للتعرف على أنواع وأسباب ومواقع حدوث الإصابات ، ووضع أسس وقائية يمكن ان تحتويها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من اجل تنفيذ المفردات المقررة دون اعاقه قدر الامكان منهج الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) عينة الدراسة شملت عينة الدراسة طلبة كلية التربية الرياضية المصاين والمراحل الدراسية الاربعة بلغ عددهم ( 204 ) مصاب من اصل ( 1245 ) طالب اهم النتائج تركزت الإصابات في الاطراف السفلي وخاصة في مفصلي الكاحل والركبة ، عدم كفاية الاحماء بنوعية والمفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكنيكية والمهارية

والتي كانت الاسباب الرئيسية للإصابات في كلية التربية الرياضية ، زيادة عدد الاصابات في النشاطات متعددة التكنيك والمهارات التي تتطلب سرعة الاداء (الساحة و الميدان ، الجمناستيك ) .

### 3- دراسة اواز حمة نوري (2004) ( 1 )

**بعنوان: "الإصابات الرياضية التي تتعرض لها طالبات كلية التربية الرياضية" يهدف البحث إلى التعرف على:** 1. الاصابات الأكثر شيوعا لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين . 2. سبب الإصابة لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين . 3. الجزء الأكثر تعرضا للإصابة في الجسم . 4. الدرس العملي الذي تحدث فيه الإصابة ووقت حدوث الإصابة من الدرس تم استخدام المنهج الوصفي للملائمة طبيعة المشكلة ، وقد بلغ حجم عينة البحث (48) طالبة شكلوا نسبة مقدارها (40%) من اصل المجموع الكلي للعبنة وبعد استخدام قانون النسبة المئوية في الوصول إلى نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية: 1. التأكيد على اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بالتدريب أو الدرس . 2. التدرج بالشدة قبل اعطاء التمارين الشديدة الرياضية للطالبات . 3. اتباع وسائل السلامة الوقائية في كل درس من الدروس العملية . 4. محاولة ترتيب الجدول الدراسي بما يضمن سلامة الطالبات في الدروس العملية . من الضروري أن يتطلع مدرسي الدروس العملية على نتائج هذه الممارسة حفاظا ومنعاً من حدوث الإصابة .

### 4 - دراسة سهاد حسيد عبد الحميد (2009) ( 5 )

**بعنوان: "الإصابات الرياضية لدي ناشئ السلة وطرق الوقاية منها علي اللاعبين بأعمار (15 - 16) سنة اهدافها 1- التعرف علي الاصابات الرياضية الشائعة لدي اللاعبين الناشئين بكرة السلة 2- التعرف علي أكثر مناطق الجسم تعرضا للإصابة عند الناشئين بكرة السلة 3- التعرف علي عوامل الوقاية من الاصابات الرياضية الشائعة لدي عينة البحث واستخدمت الباحثة المنهج المسحي وتم اختيار العينة بالطريقة العمرية البالغ عددهم 42 بأعمار (15 - 16) سنة**

واهم النتائج 1- عدم الاهتمام بجرا الاختبارات والقياسات البدنية والطبية بعد الشفاء من الإصابة يساهم في تكرار الإصابة 2- من أكثر الاصابات انتشارا للناشئين ( التمزق ، الكدم ، الالتواء ، الشد ، التكلس ، الكسر ، الخلع ) 3- اهم أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات ( الركبة ، مفصل القدم ، اليد ، القدم ، الكتف ، رسغ اليد ، الساق ، الفخذ ، الساعد ، العضد ، الجذع ، المرفق ، العمود الفقري ، الرأس ، الصدر )

### 5- هشام هنداي هويدي وآخرون ( 2010 ) ( 9 )

**بعنوان: " دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للاعبين الجمناستيك في القطر العراقي " هدف الدراسة: التعرف علي انواع الاصابات الرياضية في الجمناستيك ونسب تكرارها ، التعرف علي اي فئة عمرية تحد فيها أكبر نسبة من الاصابات الرياضية في الجمناستيك ، منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية).عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم اللاعبين المصابين في الجمناستيك والبالغ عددهم ( 15 ) لاعبا .اهم النتائج: ان أكثر الاصابات تحدث علي جهازي الحركات الارضية والحلق ، وان مفصل الكاحل ومفصل الكتف ومفصل الرسغ هي من أكثر المفاصل عرضة للإصابة ، فئة المتقدمين والبراعم هي أكثر الفئات عرضة للإصابة .**

### 5- مروان سليمان الغزوي وآخرون ( 2018 ) ( 7 )

**بعنوان: "الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدى لاعبات الجمناز في بعض المراكز الخاصة في مدينة عمان" (2018) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف أسباب الإصابات لدى اللاعبات الجمناز في بعض المراكز الخاصة في مدينة عمان، والتعرف إلى أنواع ومواقع الإصابات الأكثر شيوعا لدى اللاعبات الجمناز تبعا لتغير المنهج المستخدم الوصفي، حيث تم استخدام الاستمارة كأداة لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة. وقد أجريت الدراسة على عينة الدراسة من اللاعبات الجمناز والبالغ عددهن ( 114 ) لاعبة بنسبة بلغت (73%) من مجتمع الدراسة البالغ ( 156 ) لاعبة تقريبا، واستخدم الباحثون المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار مربع كأي، والتكرارات، والنسبة المئوية كوسائل لتحليل البيانات. وخلصت نتائج الدراسة إلى أن أكثر أسباب الإصابات شيوعا هي سوء الإعداد المهاري، و أكثر أنواع الإصابات شيوعا هي إصابة الالتواءات بتكرار ( 102 ) إصابة وبنسبة ( 20.69 % ) و بالنسبة لأكثر المواقع عرضة للإصابة فهو مفصل الكاحل بتكرار (73) إصابة وبنسبة ( 9.83 % ) وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بتقوية المناطق والمفاصل التي تتعرض للإصابة، وتحديدًا في مفصل الكاحل ومفصل الرسغ ومفصل الكتف قبل البدء بتدريب المهارات الأساسية الخاصة بريضة الجمناز.**

### اجراءات البحث

#### 3-1- منهج البحث :

استخدام الباحثون المنهج الوصفي وذلك للملائمة لطبيعة وأهداف الدراسة .

#### 3-2- عينة البحث :

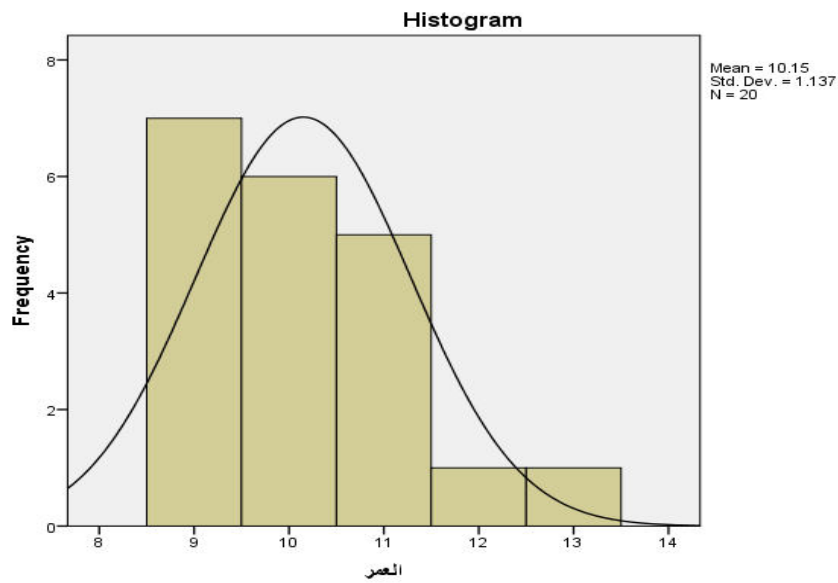
اشتملت عينة الدراسة علي مجموعة من لاعبي رياضة الجمناز والبالغ عددهم (20) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث تتراوح اعمارهم ما بين 9 الي 13 السنة وكما يوضح الجدول رقم ( 1 )

جدول ( 1 )  
المتغيرات الاساسية

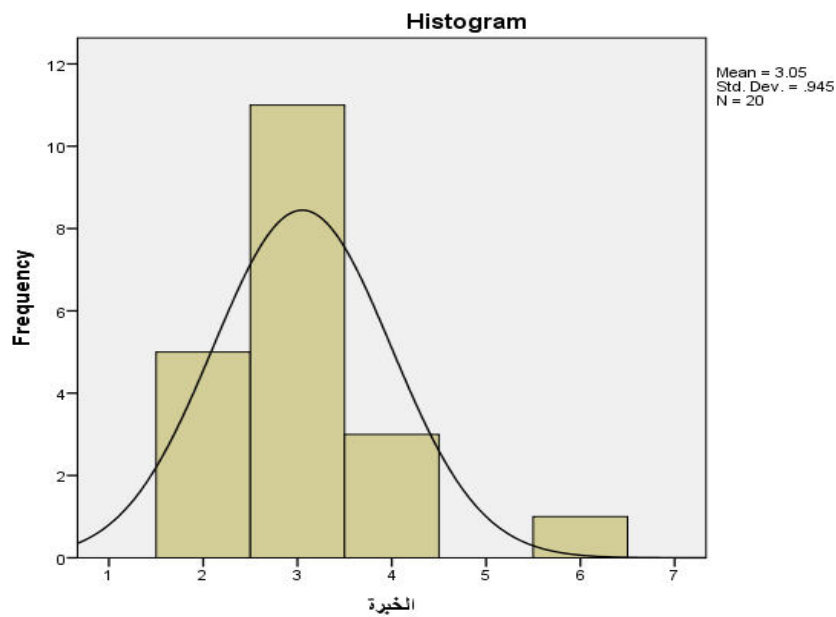
N =20

م	المتغيرات الاساسية	العدد	أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	20	9	13	10.15	1.137	10	0.871
2	العمر التدريبي (الخبرة)	20	2	6	3.05	0.945	3	1.558

يتضح من جدول ( 1 ) والشكل البياني ( 1 ) - ( 2 ) عدم وجود تشتت في البيانات حيث يتراوح الالتواء ما بين ( 0.871 - 1.558 ) وهذه القيم انحصرت بين (  $3 \pm$  ) مما يؤكد تجانس افراد العينة .



شكل رقم ( 1 )



## شكل ( 2 )

## 3-3 أدوات ووسائل جمع البيانات :

من اجل تحقيق اهداف البحث استخدم الباحثون استمارة استبيان خاصة بالإصابات الملاعب الأكثر انتشارا في رياضة الجمباز لجمع البيانات وذلك من خلال ما امكن الحصول عليه من المراجع العلمية والدراسات السابقة وأعدادها بشكل مقبول وقد سبق استخدامها في العديد من الدراسات حيث قام الباحثون بتعديلها بما يتناسب مع اللعبة وتم عرضها على الخبراء وأشاروا إلى صلاحيتها للتطبيق مما يشير إلى الصدق تم حساب معامل الثبات وحقق ارتباط مقداره (95%) بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة مكونة من (3) لاعبين من خارج مجتمع البحث وتم استبعادهم من التطبيق الأساسي للبحث، قام الباحثون بمقابلة جميع أفراد عينة البحث شخصياً.

## 4-3 الدراسة الأساسية :

قام الباحثون بمقابلة جميع افراد العينة وتم توزيع الاستمارة عليهم وتم شرح وتوضيح كيفية تعبئة الاستمارة للاعبين في يوم 19 / 11 / 2018 م .

## 5-3 المعالجات الاحصائية :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- الوسيط .
- 4- معامل الالتواء.
- 5- النسبة المئوية .

## 4- عرض ومناقشة النتائج :

## المحور الاول : أنواع وأماكن الإصابات الأكثر شيوعا في رياضة الجمباز

## السؤال الاول :

## جدول ( 2 )

لا		نعم		السؤال الاول
%	N	%	N	هل تعرضت من قبل لأي اصابة رياضية ؟
35%	7	65%	13	

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) نسبة التعرض للإصابة الرياضة للعدد الأكبر والنسبة الأكبر كانت ( 65% ) والنسبة الأقل كانت ( 35% ) .

## السؤال الثاني :

## جدول ( 3 )

أثناء المباريات الرسمية		أثناء المباريات التجريبية		أثناء التدريب		السؤال الثاني
%	N	%	N	%	N	
35%	7	0	0	65%	13	في أي مرحلة تعرضت للإصابة ؟

يتضح من الجدول رقم ( 3 ) ان هناك ثلاثة مراحل لتعرض للإصابة حيث كانت أكبر نسبة في مرحلة اثناء التدريب وكان مقدارها ( 65%) ومرحلة اثناء المباريات الرسمية ( 35% ) وأثناء المباريات التجريبية لا توجد اي اصابة .

## السؤال الثالث :

## جدول ( 4 )

غير ذلك		تمزق أربطة		الالتواء		تمزق عضلي		رضوض		خلع		كسور		السؤال الثالث
%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	
35%	7	30%	6	60%	12	0	0	65%	13	65%	13	30%	6	ماهي أنواع الإصابات التي تعرضت لها؟

يتضح من الجدول رقم ( 4 ) ان للإصابات أكثر من نوع حيث تتفاوت نسب نوع الإصابة وقد بلغ مقدار نسبة الرضوض أكبر نسبة وكانت ( 65% ) وتاليه الالتواء وبالغ نسبته ( 60% ) حيث بلغ كل من الكسور وتمزق أربطة نفس النسبة وكانت ( 30% ) .

## السؤال الرابع :

جدول ( 5 )

إصابة شديدة		إصابة متوسطة		إصابة بسيطة		السؤال الرابع ماهي درجة الإصابة الرياضية التي تعرضت لها؟
%	N	%	N	%	N	
0	0	%10	2	%90	18	

يتضح من الجدول رقم ( 5 ) ان كانت النسبة الأكبر للإصابة البسيطة وبلغت نسبتها ( 90% ) وكانت نسبة إصابة متوسطة ( 10% ) ولا توجد إصابات شديدة .

## السؤال الخامس :

جدول ( 6 )

غير ذلك	القدم	الخصر	الكتف	الركبة	العنق	التخذ	المرفق	اليد	الساعد	الساعد	الكتف	اليد	السؤال الخامس
7	6	0	8	10	0	7	0	9	0	6	0	13	N
%35	%30	0	%40	%50	0	%35	0	%45	0	%30	0	%65	%

يتضح من الجدول رقم ( 6 ) الاماكن الأكثر عرضة للإصابة من حي مواقعها في الجسم وكانت النسبة الأكبر في مكان الكتف وبلغت نسبته ( 65% ) ومكان الذي يليه هو الركبة وكانت نسبتها ( 50% ) وقد جاء نسبة المرفق ( 45% ) والكتف ( 40% ) والفخذ ( 35% ) حيث حمل نفس النسبة كل من الساعد والقدم وكان نسبتهم ( 30% )

## السؤال السادس :

جدول ( 7 )

اصابة جلدية		اصابة أربطة وأوتار		اصابة العظام		اصابة مفصليّة		اصابة عضليّة		السؤال الثالث ماهي أكثر الاصابات التي تعرضت في رياضة الجمباز؟
%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	
0	0	%30	6	%20	4	%15	3	%85	17	

يتضح من الجدول رقم ( 7 ) ان أكثر الاصابات في رياضة الجمباز وكانت نسبتها هي أكبر هي الإصابة العضلية حيث بلغت نسبتها ( 85% ) حيث بلغت نسبة إصابة اربطة وأوتار ( 30% ) واصابه العظام نسبتها ( 20% ) وبلغت نسبة إصابة مفصليّة ( 15% )

## السؤال السابع :

جدول ( 8 )

جرح		التواء		كدم		خلع		كسر		تمزق		السؤال السابع ماهي أنواع الاصابات الأكثر حدوثا في رياضة الجمباز؟
%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	
0	0	%60	12	%65	13	%55	11	%30	6	%35	7	

يتضح من الجدول ( 8 ) ان الاصابات الأكثر حدوثا في رياضة الجمباز وكانت اعلى نسبه في إصابة بالكدم حيث بلغت نسبتها ( 65% ) والنسبة التي يليها بلغت في إصابة بالتواء ( 60% ) وبلغت نسبة الخلع ( 55% ) حيث تراوحت النسب في كل من التمزق ( 35% ) ونسبة الكسر كانت ( 30% ) .

## المحور الثاني: أسباب حدوث الاصابات الرياضية في رياضة الجمباز

## السؤال الاول :

جدول ( 9 )

السؤال الاول	انخفاض مستوى اللياقة البدنية	عدم ملائمة الارضية	العودة للتدريب قبل الشفاء	عدم الاهتمام بالأجهزة	التعب	قلة المنافسات	العامل النفسي	نظام المنافسة	التدريب وبرامجه	غير ذلك
ماهي أسباب حدوث الاصابات الرياضية في رياضة الجمباز ؟	N	6	4	13	14	13	5	10	12	0
	%	30%	20%	65%	70%	65%	25%	50%	60%	0

يتضح من الجدول ( 9 ) ان هناك نسب مختلفة في اسباب حدوث الاصابات في رياضة الجمباز حيث كانت أكبر نسب في هذا الاصابات وهي في عدم الاهتمام بالإجراء وبلغت ( 70 % ) والنسب التي تليها كانت لكل من العودة لتدريب قبل الشفاء والتعب ( 65 % ) وكانت نسبة في التدريب وبرامجه بلغت ( 60 % ) وكما بلغ نسبة اثناء انخفاض مستوى اللياقة البدنية ( 30 % ) ووفي قلة ونظام المنافسات بلغ نفس النسبة وهي ( 25 % ) بينما كان اقل الاسباب المؤدية للإصابة هو عدم ملائمة الارضية ونسبتها كانت ( 20 % ) .

## السؤال الثاني :

جدول ( 10 )

السؤال الثاني	حركة خاطئة		الهبوط الخاطئ		حركة مفاجئة		السقوط من أعلى		غير ذلك	
	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
ماهي ميكانيكية (الية) حدوث الاصابة؟	19	95%	10	50%	7	35%	12	60%	0	0

يتضح من جدول ( 10 ) ان الية حدوث الاصابة تكمن في أكبر نسبة في حركة الخاطئة وكانت نسبتها ( 95 % ) والنسبة التي يليها كانت في السقوط من أعلى ونسبتها ( 60 % ) وكانت نسبة ( 50 % ) في الهبوط الخاطئ وكما كانت نسبة الحركة مفاجئة ( 35 % )

## السؤال الثالث :

جدول ( 11 )

السؤال الثالث	الارتطام بالأرض		السقوط من الأجهزة		الاصطدام بالأجهزة		غير ذلك	
	%	N	%	N	%	N	%	N
عن ماذا ناتج الكسر؟	7	35%	13	65%	8	40%	6	30%

يتضح من جدول ( 11 ) السبب الناتج عن اسباب الكسر لقد كانت اعلي نسبة تكمن في السقوط من الاجهزة حيث بلغت ( 65 % ) والنسبة التي تليها كانت الاصطدام بالأجهزة ( 40 % ) والارتطام بالأرض نسبتها ( 35 % ) .

## السؤال الرابع :

جدول ( 12 )

السؤال الرابع	السقوط من الأجهزة		اصطدام قوي		حركة خاطئة		غير ذلك	
	%	N	%	N	%	N	%	N
عن ماذا ناتج الخلع؟	6	30%	19	95%	4	20%	0	0

يتضح من جدول ( 12 ) السبب الناتج عن اسباب الخلع وكانت النسبة الأعلى عند اصطدام قوي وبلغت النسبة ( 95 % ) حيث عند السقوط من الاجهزة كانت نسبتها ( 30 % ) وتليها نسبة الحركة الخاطئة ( 20 % ) .

## السؤال الخامس :

جدول ( 13 )

غير ذلك		الاصطدام بالأجهزة		السقوط من الأجهزة		الارتطام بالأرض		السؤال الخامس	
%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
0	0	%35	7	%65	13	%65	13	عن ماذا ناتجة الرضوض؟	

يتضح من الجدول رقم ( 13 ) ان الرضوض ناتجة عن الارتطام بالأرض والسقوط من الأجهزة حملت نفس النسبة وهي ( %65 ) حيث يليها نسبة الاصطدام بالأجهزة ( %35 )

## السؤال السادس :

جدول ( 14 )

غير ذلك		اصابة قديمة		حركة خاطئة		التكنيك الخاطي		الارضية		السؤال السادس	
%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N
0	0	%30	6	%35	7	%15	3	%85	17	عن ماذا ناتج الالتواء؟	

يتضح من الجدول رقم ( 14 ) ان اسباب الالتواء ناتجة عن الارضية وكانت اعلي نسبة وهي ( %85 ) ونسبة التي يليها حركة خاطئة وكانت نسبتها ( %35 ) تم تأتي نسبة الاصابة القديمة بنسبه ( 30 % ) وكانت نسبة التكنيك الخاطي هي ( %15 )

## المحور الثالث :

## الوقاية والعلاج والعناية الكافية بعد الاصابة في رياضة الجمباز

## السؤال الاول :

جدول ( 15 )

لا		نعم		السؤال الاول	
%	N	%	N	هل تمت بإجراء فحص طبي شامل ؟	
%75	15	%25	5		

يتضح من الجدول رقم ( 15 ) ان اجابة بعدم اجراء فحص طبي اعلي نسبة وبلغت ( %75 ) ونسبة اجراء الفحص الطبي هي ( %25 ) .

## السؤال الثاني :

جدول ( 16 )

لا يوجد		أكثر من ثلاثة		ثلاث مرات		مرتين		مرة واحدة		السؤال الثاني	
%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	كم مرة كانت الفحوصات الطبية ؟	
%65	13	0	0	0	0	0	0	%35	7		

يتضح من الجدول رقم ( 16 ) ان تكرر وقيام بفحص الطبي لا يوجد حيث كانت نسبتها ( %65 ) والنسبة التي تليها في مرة واحدة ( %35 ) .

## السؤال الثالث :

جدول ( 17 )

لا		نعم		السؤال الثالث	
%	N	%	N	هل تلقيت الاسعافات الاولية أثناء الاصابة ؟	
%35	7	%65	13		

يتضح من الجدول رقم ( 17 ) ان تلقي للاعب الاسعافات الاولية اثناء حدوث الاصابة وبلغت نسبتها ( %65 ) وتليها نسبة اقل عند عدم تلقي اللاعب الاسعافات الاولية وكانت النسبة ( %35 )



## السؤال الرابع :

جدول ( 18 )

غير ذلك		المرافق الطبي		الزميل		المدرّب		السؤال الرابع من الذي قام بالإسعافات الأولية؟
%	N	%	N	%	N	%	N	
%25	5	%35	7	0	0	%30	6	

يتضح من الجدول ( 18 ) ان الذي قام بالإسعافات الأولية وكانت نسبته اعلي هو المرافق الطبي ( 35%) والنسبة التي تليها كانت للمدرّب ( 30% )

## السؤال الخامس :

جدول ( 19 )

لا		نعم		السؤال الخامس هل تلقيت العناية الكافية أثناء تعرضك للإصابة؟
%	N	%	N	
%65	13	%35	7	

يتضح من الجدول رقم ( 19 ) ان عدم تلقي اللاعب للعناية الكافية اثناء تعرضه للإصابة كانت نسبها هي اعلي ( 65%) والنسبة التي تليها كانت اقل من حيث تلقي العناية الكافية عند الإصابة وبلغت النسبة ( 35%).

## السؤال السادس :

جدول ( 20 )

لا		نعم		السؤال السادس هل خضعت للعلاج بعد الإصابة؟
%	N	%	N	
%55	11	%45	9	

يتضح من الجدول رقم ( 20 ) ان عدم خضوع اللاعب للعلاج بعد الإصابة اعلي نسبة وكانت ( 55%) وكانت نسبة اقل لخضوع اللاعب للعلاج وهي ( 45% ) .

## السؤال السابع :

جدول ( 21 )

لا		نعم		السؤال السابع بعد الإصابة التي تطلبت عملية جراحية . هل تلقيت اعادة التأهيل؟
%	N	%	N	
%60	12	%40	8	

يتضح من الجدول رقم ( 21 ) ان عدم تلقي اللاعب لإعادة التأهيل ما بعد عملية جراحية بلغت نسبتها ( 60% ) حيث كانت نسبة ( 40% ) تلقي اللاعب لإعادة التأهيل .

## السؤال الثامن :

جدول ( 22 )

غير ذلك		مستشفى عام		مركز خاص		السؤال الثامن أين تمت بعملية اعادة التأهيل الحركي ؟
%	N	%	N	%	N	
%5	1	%15	3	%25	5	

يتضح من الجدول رقم ( 22 ) ان مركز خاص اخذت النسبة الأعلى في المكان الذي قام اللاعب فيه بأجراء اعادة التأهيل الحركي وهي ( 25%) والنسبة التي تليها ( 15% ) كانت في مستشفى العام

## مناقشة النتائج :

## التساؤل الاول

## ماهي الاصابات الاكثر انتشارا في رياضة الجباز ؟

من خلال عرض المحور الاول يتضح من الجداول رقم ( 2 ، 3 ) نسبة التعرض للإصابة الرياضية والنسبة الاكبر كانت ( 65% ) والنسبة الاقل كانت ( 30% ) وهناك مراحل لتعرض للإصابة حيث كانت أكبر نسبة في مرحلة اثناء التدريب وكان مقدارها ( 65% ) ومرحلة اثناء المباريات الرسمية ( 35% ) وأثناء المباريات التجريبية لا توجد اي اصابة يتضح من الجدول رقم ( 4 ) ان للإصابات أكثر من نوع حيث تتفاوت نسب نوع الإصابة وقد بلغ مقدار نسبة الرضوض أكبر نسبة وكانت ( 65% ) وتليه الالتواء وبلغ نسبته ( 60% ) حيث بلغ كل من الكسور وتمزق اربطة نفس النسبة وكانت ( 30% ) . وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من رجب كامل ( 1994 ) ومروان الغزاوي واخرون(2018) وسهاد حسيب عبدالمحميد( 2009 ) حيث أكدوا أن من أكثر الإصابات التي يتعرض لها لاعبي الجباز هي الأربطة والعظام وأن أغلب حركات الجباز يكون فيها ضغط شديد على مفاصل الجسم، الي جانب أن معظم مهارات الجباز تتطلب قوة وسرعة حركية عاليتين في هذه المفاصل فقد يتعرض لاعبي الجباز لاحتمال وقوع الإصابة خصوصا إذا كان هناك ضعف في مكونات المفصل كالأربطة والأوتار ولأن مهارات الجباز أيضا تعتمد كثيرا على الضغط والتدوير والنتي والمد وتغيير الاتجاهات، فقد يكن هذا مؤشرا لحدوث الالتواءات المتكررة لدى لاعبي الجباز ، كذلك انخفاض مستوى اللياقة البدنية والأخطاء في أداء الحركات والركض السريع والهبوط الخاطي وفترات التدريب الطويلة ومستوى المهارة العالي . يتضح من الجدول رقم ( 5 ) كانت النسبة الاكبر للإصابة البسيطة وبلغت نسبتها (90%) وكانت نسبة اصابة متوسطة ( 10% ) ولا توجد اصابات شديدة .

يتضح من الجداول رقم ( 6 ، 7، 8 ) ان الاماكن الاكثر عرضة للإصابة من حي مواقعها في الجسم وكانت النسبة الاكبر في مكان الكتف وبلغت نسبته ( 65% ) والمكان الذي يليه هو الركبة وكانت نسبتها (50%) وقد جاء نسبة المرفق (45%) والكاحل ( 40% ) والفخذ (35%) حيث حمل نفس النسبة كل من الساعد والقدم وكان نسبتهم ( 30% ) ومن خلال الجدول (7) كانت النسبة الاكبر في رياضة الجباز هي الإصابة العضلية حيث بلغت نسبتها ( 85% ) حيث بلغت نسبة اصابة اربطة وأوتار ( 30% ) واصابه العظام نسبتها (20%) وبلغت نسبة اصابة مفصلي ( 15% ) والجدول ( 8 ) يوضح الاصابات الاكثر حدوث في رياضة الجباز وكانت اعلي نسبة هي الاصابة بالكدم حيث بلغت نسبتها ( 65% ) والنسبة التي يليها بلغت في الإصابة بالالتواء ( 60% ) وبلغت نسبة الخلع ( 55% ) حيث تراوحت النسب في كل من التمزق ( 35% ) ونسبة الكسر كانت ( 30% ) وهذا ما أكدته دراسة كل من رجب كامل محمد ( 1994 ) سميرة خليل محمد (2002) وسهاد حسيب عبدالمحميد (2009) وهشام هويدي واخرون (2010) .

ويعزو الباحثون سبب كثرة الإصابة برضوض العظام إلى متطلبات لعبة الجباز، التي تحتوي على مهارات وحركات تؤدي على البساط الأرضي ومهارات تؤدي باستخدام الأجهزة ومهارات تؤدي في الفراغ، وقد تحدث الرضوض كنتيجة لسوء التطبيق المهاري أيضا .

## التساؤل الثاني

## ماهي اسباب حدوث الاصابات الرياضية في رياضة الجباز ؟

يتضح من الجدول ( 9 ) ان هناك نسب مختلفة في اسباب حدوث الاصابات في رياضة الجباز حيث كانت أكبر نسب في هذا الاصابات وهي في عدم الاهتمام بالإحماء وبلغت ( 70% ) والنسب التي تليها كانت لكل من العودة لتدريب قبل الشفاء والتعب ( 65% ) وكانت نسبة في التدريب وبرامجه بلغت ( 60% ) وكما بلغ نسبة اثناء انخفاض مستوى اللياقة البدنية ( 30% ) وفي قلة ونظام المنافسات بلغ نفس النسبة وهي ( 25% ) بينما كان اقل الاسباب المؤدية للإصابة هو عدم ملائمة الارضية ونسبتها كانت ( 20% ) . ويعزو الباحثون هذا السبب إلى إهمال المدربين والمدربات في الاندية لإحماء الاعبين وتجهيزهم بدنيا ونفسيا قبل البدء بتدريب مهارات الجباز التي تتطلب التهيئة الجيدة والإحماء الجيد من حيث ليونة العضلات و مرونة كافة مفاصل الجسم، ويعتبر هذا السبب من الاسباب الرئيسة لمعظم إصابات الألعاب الرياضية واصابات لاعبي الجباز بصورة خاصة ، وهذا ما أكدته دراسة سميرة خليل محمد ( 2002 ) وان أسباب الإصابات تتمثل في سوء الإعداد المهاري وعدم الإحماء الجيد، أو ربما يكون ضعف في مكونات المفصل والعضلات العاملة عليه، وهذا يؤدي إلى إحداث إصابة في وكانت نسبة العودة لتدريب قبل الشفاء والتعب ( 65% ) و نسبة التدريب وبرامجه بلغت (60%) كما أشار جمال أحمد زربية (1995) فالإصابة تأخذ أشكالا عديدة، وفقا لنوع النشاط الممارس وأسلوب التدريب المتبع، فالتدريب الرياضي الجيد المبني علي أسس علمية يعمل علي الارتقاء بالللاعب من جميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية علي اعتبار أن الفرد وحدة متكاملة وأي خطأ أو قصور في أحد تلك الجوانب يؤثر علي كفاءة اللاعب ويعرضه إلي حدوثه إصابة .

يرى الباحثون أن الزيادة في الحمل التدريبي على أجهزة الجسم يجعل اللاعب غير قادر على مواصلة الأداء والذي قد يعرضه للأضرار والإصابات، وهذا السبب يرتبط بالتدريب الخاطي غير المدروس كذلك فان الإفراط في التدريب يعرض المجموعات العضلية إلى وأما بالنسبة

الإجهاد وعدم القدرة على التحمل خصوصا في نهاية ساعات التدريب وهذا ما أشارت إليه دراسة اواز حمة نوري (2004) ولا يقتصر التعب والإجهاد على العضلات فحسب بل يمتد إلى العظام والاعصاب والأربطة والأوتار ايضا مما يؤدي إلى انهك اللاعب وأضعافه بدنيا ونفسيا وبالتالي يكون معرضا الى احتمالية وقوع الإصابة، وكما بلغت النسبة اثناء انخفاض مستوي اللياقة البدنية (30 %) هذا كما رأي محمد فتحي عبدالرحمن (1982) انه يجب الاهتمام باكتمال عناصر اللياقة البدنية لما لها من اهمية ويجب علي القائمين بالعملية التدريبية الاهتمام بها وكما من اهم اسباب الإصابة عدم وجود جدول تدريب جيد وعدم الانتظام بالتدريبات او زيادة احمال التدريب والتي لا تتناسب مع امكانياته الجسمية والبدنية حيث ان احماد اللاعبين في التدريب دون توزيع حمل التدريب يؤدي الي حدوث الإصابة ، وفي قلة ونظام المنافسات بلغت نسبة (25%) ويرى الباحثون أن على المدربين والمدربات الاهتمام بإعداد الاعبين من حيث القدرات البدنية قبل البدء بتعلم المهارات؛ لأن مهارات الجيمار تتطلب قدرات بدنية خاصة لمعظم عضلات ومفاصل الجسم، ولأن البدء بتعلم المهارات الأساسية للجيمار دون الإعداد الخاص سيضرهم للإصابة، وذلك لان حركات الجيمار تتميز بالصعوبة والخطورة والتركيز العالي أثناء أدائها.

ومن خلال جدول (10) يتضح ان الية حدوث الإصابة تكمن أكبر نسبة في الحركة الخاطئة وكانت نسبتها (95 %) والنسبة التي يليها كانت في السقوط من أعلي ونسبتها (60 %) وكانت نسبة (50 %) في الهبوط الخاطئ وكما كانت نسبة الحركة مفاجئة (35%) فان السبب هو سوء الإعداد المهارى (التكنيك) حيث يرى الباحثون أن هذا السبب من أهم الأسباب الجديرة بالاهتمام، لذا لا بد للمدرب من شرح المهارة بشكل مفصل والتدرج بها ومن ثم الربط بين أجزائها، حيث إن الإعداد المهارى السليم يؤدي إلى إتقان الحركات والمهارات بشكلها الصحيح وبالتالي إلى قلة احتمالية التعرض للإصابات فعلى اللاعب أن يكون على استعداد محاري كافي للحد من إمكانية التسبب في حدوث الإصابة.

يتضح من الجداول (11، 12، 13) السبب الناتج عن اسباب الكسر لقد كانت اعلي نسبة تكمن في السقوط من الاجهزة حيث بلغت (65%) والنسبة التي تليها كانت الاصطدام بالآهجرة (40%) والارتظام بالأرض نسبتها (35%) والسبب الناتج عن اسباب الخلع كانت النسبة الأعلى عند اصطدام قوي وبلغت النسبة (95%) وعند السقوط من الاجهزة كانت نسبتها (30%) وتليها نسبة الحركة الخاطئة (20%) وان الرضوض ناتجة عن الارتظام بالأرض والسقوط من الاجهزة حملت النسبة (65%) حيث يليها نسبة الاصطدام بالآهجرة (35%) كما ذكر ماجد فايز مجلي (2007) يحدث الاصطدام والسقوط بسبب ارتفاع شدة المنافسة بين اللاعبين وهذا مرتبط بأحد أهم الاسباب المؤدية للإصابة وهو عدم السلوك الجيد للرياضيين وكما ان الرضوض تحدث نتيجة اصابة مباشرة لجسم صلب اي الاصطدام بالآهجرة او السقوط من علي الآهجرة او السقوط المباشر علي الارض. يوضح الجدول رقم (14) ان اسباب الالتواء ناتجة عن الارضية وكانت اعلي نسبة وهي (85%) ونسبة التي يليها حركة خاطئة وكانت نسبتها (35%) تم تأتي نسبة الإصابة القديمة بنسبه (30%) وكانت نسبة التكنيك الخاطى هي (15%)، حيث يرى الباحثون أن لكل جهاز خصوصية ومتطلبات تختلف عن الآخر من حيث أداء المهارة وصعوبتها والإعداد المهارى الخاص بكل جهاز، فالتغيرات الكثيرة والسريعة عند تنفيذ المهارات على الآهجرة في اتجاهات متعددة وفي الفراغ، بالإضافة إلى مهارات التحرر والمسك، وكذلك النهايات التي يؤدي الهبوط منها من ارتفاعات عالية فأنها قد تعرض اللاعبه للأذى والضرر، وهذا قد يرتبط كذلك بالسببين الرئيسيين لحدوث الإصابات وهما: سوء الإعداد المهارى، و التسرع وعدم الانتباه أثناء الأداء.

### التساؤل الثالث :

#### ماهي طرق الوقاية والعلاج للإصابات الرياضية في رياضة الجيمار ؟

يتضح من الجداول (15، 16) عدم اجراء فحص طبي كان اعلي نسبة وبلغت (75%) ونسبة اجراء الفحص الطبي هي (25%) ان تكرر وقيام بفحص الطبي لا يوجد حيث كانت نسبتها (65%) والنسبة التي تليها في مرة واحدة (35%) وهذا ما أكدته دراسة سهاد حسيب عبدالحميد (2009) ان الفحص الطبي الشامل يجب ان يسبق اي بطولة والغرض من ذلك كما هو معلوم هو استبعاد اللاعبين المعرضين للخطر الإصابة وقد لا ينجح الفحص الطبي في اكتشاف اللاعبين المعرضين لإصابات الجهاز العضلي والعظمي والمفصلي ولذلك بأن يتناول الفحص الطبي للناشئين اكتشاف اي اصابات سابقة في المفاصل والعضلات والعظام وتدوين ذلك في سجلات اللاعبين .

ويتضح من الجدول رقم (17) تلقي اللاعب الاسعافات الاولية اثناء حدوث الإصابة بلغت نسبته (65%) وتليها نسبة اقل عند عدم تلقي اللاعب الاسعافات الاولية وكانت النسبة (35%) ويوضح جدول (18) اعلي نسبة للذي قام بالإسعافات الاولية هو المرافق الطبي وكانت (35%) والنسبة التي تليها كانت للمدرب (30%) من الجدول رقم (19) يتضح ان عدم تلقي اللاعب للعناية الكافية اثناء تعرضه للإصابة كانت نسبها اعلي (65%) والنسبة التي تليها كانت اقل من حيث تلقي العناية الكافية عند الإصابة وبلغت النسبة (35%).

والجدول رقم (20) يوضح ان عدم خضوع اللاعب للعلاج بعد الإصابة كانت نسبته عالية وهي (55%) وكانت النسبة الاقل هي خضوع اللاعب للعلاج حيث كانت (45%) كما يوضح الجدول رقم (21) ان عدم تلقي اللاعب لإعادة التأهيل ما بعد عملية جراحية بلغت نسبتها (60%) اما تلقي اللاعب لإعادة التأهيل كانت النسبة (40%) يرى الباحثون أن وسائل العلاج الطبيعي تستخدم في عمليات الإسعاف

والعلاج والتأهيل؛ حيث انها الأقل ضرراً إذا ما استخدمت ضمن الحدود الطبيعية المسموح بها، حيث ان تعدد وسائله يسمح باستخدامه كوسائل أساسية أو ممتمة في العلاج والتأهيل، ويتضح من الجدول رقم (22) ان مركز خاص اخذت النسبة الأعلى في المكان الذي قام اللاعب فيه بأجراء اعادة التأهيل الحركي وهي (25%) والنسبة التي تليها (15%) كانت في مستشفى عام

#### 1- الاستنتاجات :

- 1- من أكثر الاصابات انتشار عند هذه الفئة العمرية كانت الكدم (65%) والألتواء (60%).
- 2- أهم اجزاء الجسم تعرض للإصابات الكتف (65%) نسبة التي تليها الركبة (50%) والمرفق (45%).
- 3- من أكثر الاصابات التي تعرض لها اللاعب في رياضة الجمباز وكانت اعلي نسبة اصابة العضلية (85%).
- 4- أسباب حدوث الاصابات في رياضة الجمباز تكمن في عدم الاهتمام بالأحماء الجيد قبل التدريب وقبل اي منافسة.
- 5- سوء الأعداد المهارى (التكنيك) أن هذا السبب من أهم الأسباب الجديرة بالاهتمام ويمثل الحركة الخاطئة (95%).
- 6- عدم اجراء الفحص الطبي الشامل (75%)

#### 2-5- التوصيات :

- اعطاء الاحماء الوقت الكافي والاهتمام بالإعداد البدني الخاص والعام لهذه اللعبة .
- عدم اهمال الاصابة مهما كانت بسيطة واعطاء الفترة الكافية للراحة .
- ضرورة عمل الفحوصات الطبية الدورية الشاملة .
- يجب علي المدرب شرح المهارة بشكل مفصل والتدرج بها ومن ثم الربط بين أجزائها، حيث إن الإعداد المهارى السليم يؤدي إلى إتقان الحركات والمهارات بشكلها الصحيح .
- يجب علي مدرب ان تكون لديه المعلومات الكافية بالإسعافات الاولية في حالة عدم وجود المرافق الطبي ولا يعتمد عليه هو فقط .
- اجراء هذا الدراسة علي جميع الفئات العمرية في هذه اللعبة والوقوف عند اسباب الإصابة ومحاولة تفاديها .

#### قائمة المراجع

- 1- اواز حمة نوري 2004 : الإصابات الرياضية التي تتعرض اليها طالبات كلية التربية الرياضية مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ٢ ، العدد ٤
- 2- جمال أحمد زربية 1995 : أكثر الإصابات حدوثاً بين لاعبي كرة القدم وعلاقتها ببعض الانحرافات القومية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس
- 3- رجب كامل محمد 1994: "دراسة تحليلية لبعض الاصابات الشائعة للاعبي رياضة الجمباز" ، رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط .
- 4- سميرة خليل محمد 2002 : "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية" ، مجلة التربية الرياضية ، مجلد الحادي عشر العدد 1
- 5- سهاد حسيب ، بان عبدالرحمن 2009 : "الإصابات الرياضية لدي ناشئ كرة السلة وطرق الوقاية منها علي اللاعبين الناشئين بأعمار (15- 16) سنه" ، مجلة علوم المستنصرية ، مجلد 20 ، العدد 1 ، الأكاديمية العلمية العراقية

- 6- ماجد فايز مجلي ، ماجد سليم الصالح 2007 " دراسة تحليلية لأسباب الاصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعا لفترات الموسم الرياضي في الاردن "مجلة دراسات العلوم التربوية ، جامعة الأردنية ، المجلد 34 ، العدد 2 :
- 7- مروان سليمان الغزاوي. ماجد فايز مجلي. آلاء خيري أبو العيون 2018 :  
الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدى لاعبات الجمباز في بعض المراكز الخاصة في مدينة عمان"(2018). الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الرابع، العدد الأول، 2019.
- 8- محمد فتحي عبدالرحمن:1982  
العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية واصابات الطرف السفلي للاعبي كرة القدم لجمهورية مصر العربية ،رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،1982 .
- 9- هشام هنداوي هويدي ، وآخرون 2010 :  
" دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لاعبي الجمناستك في القطر العراقي ، مجلة القادسية ، لعلوم التربية الرياضية العدد 10 جامعة القادسية العراقية .

## مواقع شبكة المعلومات

- 10- <https://www.facebook.com/AhmdHmdyAlsawy/posts1>  
احمد حمدي الصاوي 2015
- 11- <http://www.badnia.net/badnia/archive/index.php/t-11933.html>  
شحاتة محمد إبراهيم "كتاب تدريب الجمباز المعاصر" دار الفكر العربي،2003.

## تأثير تدريبات تحمل مقننة على تحسين مستوى الاداء باستخدام اختبار (sjft) لدى لاعبي الجودو تحت 20 سنة .

د. وليد محمد شيبوب

د. انتصار عامر العزاي

د. ابراهيم علي ابوعمود

### المقدمة ومشكلة البحث :-

أصبحت الرياضة إحدى المجالات التي تعتمد على العلم في تطويرها , ولعل نتائج المسابقات العالمية والأولمبية خير دليل على مستوى الإعجاز البشري الذي وصلت إليه الدول المتقدمة خلال النصف الثاني من القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين فقد كان لتطبيق المبادئ العلمية واستخدام التكنولوجيا الحديثة أثر كبير على هذا التطور الهائل الذي نشهده .

وبما ان رياضة الجودو من أهم الرياضات التي تعتمد على كثير من طرق الإعداد والتي تشمل في مضمونها الأسس العلمية المختلفة حيث يقوم على ارتباط طرق التدريب بالعلوم الأخرى , و تعد من أحد الأنشطة التخصصية التي يتم فيها التنافس وفقاً لمراحل سنوية و أوزان محددة وهي من الرياضات ذات الفن الرفيع في أداء المهارات الحركية و يتميز أداؤها بسرعة رد الفعل في الحركات الهجومية و الدفاعية معا . ويتسم الأداء في رياضة الجودو بالحركة و الثبات حتى بعض المواقف ولكن يغلب عليها الطابع الحركي فلاعب الجودو يهجم ويدافع ثم يغير من وضع الدفاع السلبي إلى الهجوم المضاد أو يتحول من الصراع عالياً إلى الصراع أسفل فهو في حركة دائمة لذلك فلكل حركة معينة مجموعة من أساليب و تدريبات القوة الخاصة بها .

ويتفق احمد بيومي مع مراد طرفه (2004) على تعريف كانو Kano بأنه طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية و البدنية بالتدريب على فنون الدفاع و الهجوم وذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية و البدنية و بالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة , و بهذا المفهوم يتضح أن هدف الجودو هو بناء الفرد ذاتياً من أجل الكمال النفسي والنفع للمجتمع. (45:3)

وتعد القوة العضلية ضمن عناصر اللياقة البدنية الضرورية لتطور لياقة اللاعب فالتدريب البدني للاعب الجودو يتجه نحو زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة وتحسين التكنيك .

حيث يرى الباحثون مدى الأهمية البالغة في تطوير أنواع القوة الخاصة و تأثيرها على فعالية الأداء المهارى لمجموعات الرمي المختلفة وذلك من خلال الاهتمام بالتدريبات التطبيقية لهذه المهارات وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العالية في الأداء و تحسن مستوى نتائجه التنافسية .

ويشير طلحة حسام الدين (1994) أن تدريب القوة الخاصة (في شكل الأداء الحركي) له أشكاله وأنواعه المتباينة و مازال هناك العديد من الدراسات التي تجرى على أساليب تقنين استخدامات هذه الأشكال و الأنواع و مها كان الأسلوب المستخدم والطريقة التي يستخدم بها و طريقة التقنين فإن من أهم الأسس الحركية التي تحكم هذه العملية هي تحديد العضلات العاملة في التمرين المعين و اختيار أفضل الأساليب في التنمية في ضوء معايير أهمها طبيعة و سرعة إيقاع الأداء المطلوب لتنمية القوة العضلية من أجله. (53:10)

وإذا انتقلنا إلى حركات الجودو و خاصة إذا كان المطلوب من اللاعب تحقيق مستوى عالى من الأداء و البطولة فإن مشكلة إيجاد الوسائل اللازمة لتنمية القوة العضلية الخاصة تحتاج منا إلى التفكير العلمي السليم لمحاولة الربط بين مفهوم القوة في ذاتها (كقوة منفصلة) والقوة العضلية في توافقتها بين الأجزاء المختلفة من الجسم ذلك في توافق تام ولذا يجب تنمية أنواع القوة العضلية الخاصة لهذه الحركات عن طريق وسائل تدريبية تجمع عند إسخدامها توافق عمل عضلات هذه الأجزاء في عملية متكاملة و متوازنة .

واستطاع الباحثون من ملاحظة و متابعة العديد من المنافسات المختلفة لرياضة الجودو التي أتاحت له التعرف على بعض الملاحظات الهامة في أداء بعض اللاعبين من أوجه القصور التي يجب محاولة علاجها , ولقد أستطاع الباحثون أن يتحقق من وجهة نظره في القصور و الضعف الذي يطرأ على كثير من اللاعبين خلال أداء مهاراتهم في المنافسات التي قام بها من خلال تحليل البطولة المحلية للمتقدمين للموسم

التدريبي (2018 - 2019) والذي أوضح بعض الملاحظات على أداء كثير من اللاعبين المشتركين في هذه البطولة التي تعبر عن مشكلة الدراسة الحالية.

حيث تبين أن هناك ضعف في أداء بعض المهارات وذلك نتيجة لضعف مستوى القوة العضلية الخاصة لمجموعات العضلات العاملة في الأداء الحركي لهذه الحركات مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة كحداثة للوصول إلى تطوير أنواع القوة الخاصة باستخدام بعض التدريبات التي تعمل في اتجاه العمل العضلي لبعض المهارات .

**يهدف البحث الى التعرف على :**

- تأثير تدريبات التحمل المقننة على تحسين مستوى تحمل السرعة للاعبين الجودو
- تأثير تدريبات التحمل المقننة على تحسين مستوى تحمل القوة للاعبين الجودو.
- تأثير تدريبات التحمل المقننة على تحسين مستوى تحمل الاداء للاعبين الجودو

**فروض البحث :**

في حدود الاطار النظري والتصميم التجريبي لهذه الدراسة امكن صياغة الفروض على النحو التالي :

- توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تحمل السرعة لدى لاعبي الجودو.
- توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تحمل القوة لدى لاعبي الجودو.
- توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تحمل الاداء لدى لاعبي الجودو.

**المصطلحات المستخدمة في البحث :-**

**الجودو:- Judo**

يعرف عبدالحليم محمد عبدالحليم (2013) هو طريقة الاستخدام الامثل لقوة الفرد العقلية والبدنية للتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة في هذه الطريقة (12:217) .

**التحمل الخاص :-**

يعرف ابو العلا احمد عبد الفتاح (2012) أن التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحوال البدنية الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء في حالة التدريب او المنافسة . (2:196)

**تحمل السرعة :-**

تعرف اميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود (2008) تحمل السرعة ، القدرة على استمرار اداء حركات متماثلة او غير متماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة وبسرعة عالية دون هبوط مستوى الاداء بالسرعة . (4:181)

**تحمل القوة :-**

تعرف فايزة احمد خضر(2011) تحمل القوة بأنها كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مقاومات ذات تأثير فعال ولهذه المقدرة اهميتها في الانشطة التي تحتاج الى الربط بين التحمل والقوة والتي يتغلب فيها الفرد على مقاومة وقت طويل مثل المصارعة والجودو والملاكمة. (5:76)

**تحمل الاداء :-**

يعرف عبد الحلیم محمد عبد الحلیم (2007) تحمل الاداء بأنه القدرة على تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترة طويلة نسبيا بصورة نوافقية جيدة . (6 : 135)

**فعالية الاداء المهاري :-**

يعرف جمال علاء الدين واخرون (2007) فعالية الاداء هو درجة قرب او تماثل الاداء المهارى مع أكثر النماذج الفردية للتكنيك منطقتية او مثاليه . (7: 55)

**طريقة وكيفية تقييم فعالية الأداء المهاري :**

يذكر محمد الروبي (1986) أن فعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة تتمثل في قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجمة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية علاوة على ملاحظة شدة واستمرار الصراع . (13:25)

الدراسات السابقة :-

الدراسة الاولى:-

محمد السيد بيومي دكتوراه (2010) (11)

عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض لقدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية واثره على فعالية اداء بعض الامهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة واثرها على فعالية اداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو.

تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من 56 لاعباً من المرحلة السنية 15 – 17 سنة

اهم النتائج : اظهرت المجموعة التجريبية للعينة الاولى من لاعبي الجودو والمجموعة التجريبية للعينة الثانية من لاعبي المصارعة التي

استخدمت التدريب بالمقاومة النوعية داخل البرنامج المقترح تحسناً معنوياً في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وفعالية الاداء المهارى للمهارات الحركية قيد البحث .

الدراسة الثانية:-

صبري علي قطب محمد غانم , دكتوراه (2002) (8)

عنوان الدراسة : الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل

القوة ، تحمل السرعة ) لبعض حركات السقوط على الرجلين"

الهدف من الدراسة : التعرف على الاستجابة الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص

ومركباته (تحمل القوة ، تحمل السرعة ) لبعض حركات السقوط على الرجلين

تم استخدام المنهج التجريبي على عينة تتكون من 40 مصارع

اهم النتائج : ادى البرنامج التدريبي الى تحسين نتائج الاختبارات البعدية لتحمل لقوة الخاص واختبار المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

الدراسة الثالثة:-

كيلسي آن هيري ماجستير (2012:14)

عنوان الدراسة : تأثير فعالية التارين الممتدة ما قبل اختبارات اللياقة البدنية للجودو

الهدف من الدراسة : وكان الغرض من هذه الدراسة للتحقيق في الآثار المترتبة على مدى (7) أسابيع في اختبار اللياقة البدنية (SJFT)

الخاصة لمنافسين الجودو.

تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من 10 رياضيين



**اهم النتائج:** تم التحقق من اختبار SJFT لتقييم التأثيرات الحادة الناجمة للأداء. أظهرت نتائج المؤشر للاتجاه الحالي نحو الانخفاض الكبير لمؤشر (تحسين الأداء).

قام الباحثون بمسح شامل للدراسات والبحوث التي اجريت في المجال الرياضي السابقة والمرتبطة بموضوع البحث " الدراسة الرابعة:-

دراسة طارق محمد عاطف , ماجستير (2012) (9)

**عنوان الدراسة:** تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى اداء لاعبي الكاراتية (كومتية) وفق تعديلات القانون الدولي ".  
**الهدف من الدراسة:** تصميم برنامج تدريبي باستخدام التحمل الخاص للتعرف على تحسين اداء لاعبي الكاراتية (كومتية) للكلمات والركلات للمجموعة التجريبية والضابطة .

تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من 22 لاعب المرحلة السنية 14 – 16 سنة للاعبي الكاراتية اهم النتائج البرنامج التدريبي باستخدام التحمل الخاص يؤدي الى تحسن المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في متغيرات قيد البحث .

**اهم النتائج:**

البرنامج التدريبي باستخدام التحمل الخاص يؤدي الى تحسن المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في متغيرات قيد البحث .

**إجراءات البحث:-**

**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لملائته مع أهداف البحث وإجراءاته .

**عينة البحث:**

اشتملت عينة البحث على (20) لاعب من لاعبي الجودو تحت (20) سنة ، وقد قام الباحثون باختبار العينة بالطريقة العمدية بين اللاعبين تحت (20) سنة بنادي الشرطة الرياضي ونادي الجمرح .  
وقد قام الباحثون بإخضاع بعض التغيرات المستقلة والتي تؤثر بطريقة مباشرة على المتغير التابع وهي: عوامل ضبط العينة المختارة وتشمل في (السن- الوزن- عدد السنوات- الممارسة- مستوى الأداء) .

**جدول (1)**

**تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة**

عدد اللاعبين	البيان	م
6	لاعي الدراسات الاستطلاعية	1
20	لاعي العينة التجريبية	2
26	اجمالي مجتمع عينة البحث	

يتضح من جدول (1) اجمالي عدد الدراسة الاستطلاعية (6) لاعبا ، واجمالي العينة الاساسية من لاعبي الجودو (20) لاعبا ، وبذلك اصبح اجمالي مجتمع البحث (26) لاعبا من لاعبي رياضة الجودو .

**شروط اختيار العينة :**

- العمر التدريبي للعينة لا يقل عن (5) سنوات .
- لا تقل درجة حصول اللاعب للأحزمة عن الحزام البني .
- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد الليبي للجودو للموسم (2018 – 2019).
- توافر الإعداد المناسبة من اللاعبين لإجراء هذه الدراسة من نادي الجمرح ونادي اتحاد الشرطة الرياضي مع تعاون المسؤولين بالناديين مع الباحث .

**مجالات البحث :**

**المجال الجغرافي :**

نادي الجمارك للجودو بطرابلس ، قاعة نادي الشرطة للجودو ، الفضاء الاولمبي طرابلس

**المجال الزمني :**

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (2018 – 2019) .

**المجال البشري :**

لاعبي الجودو (10) لاعبين من نادي الجمارك (10) لاعبين من نادي الشرطة الرياضي بطرابلس .

**أدوات جمع البيانات:**

**الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة وطبقاً لمتطلبات البحث الحالي استخدم الباحث بعض الأجهزة والأدوات التالية :

- استمارات استطلاع رأى الخبراء.

- ميزان طبي لقياس الوزن .

- جهاز رستاميتير لقياس الطول .

- ساعة إيقاف .

- بساط جودو .

- شريط قياس .

**قياسات واختبارات البحث:**

**القياسات الأساسية:**

- قياس الطول الكلي للجسم باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب 1 سم .

- قياس وزن الجسم باستخدام ميزان طبي معيار لأقرب .

- حساب العمر التدريبي من بداية ممارسة اللعبة حين إجراء الدراسة .

**اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجودو (SJFT)**

**SPECIAL JUDO FITNESS TEST**

الاختبار الذي اقترحه sterkwicz وهو عبارة عن لاعبان وفي نفس الوزن المقترح يقفان بينهما مسافة (6 م) حيث ان اختبار الاداء هو وقوف اللاعب المختبر في منتصف المسافة وعند اشارة الصافرة يقوم اللاعب المختبر برمي اللاعبين لثلاثة فترات باستخدام مهارة (ايون سيوناك) الفترة الاولى (15/ث) ، الفترة الثانية (30/ث) الفترة الثالثة (30/ث) مع فترة راحة بينية (10/ث) في كل مرحلة .

يتم احتساب نبض اللاعب المختبر بعد الاختبار مباشرة وبعد دقيقة في نهاية الاختبار حيث يتم احتساب المؤشر وفقاً للمعادلة الآتية .  
عدد النبضات مباشرة بعد الاختبار الثالث + عدد النبضات بعد دقيقة / عدد الرميات الكلي.

## جدول (2)

## مؤشر اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجوودو (SJFT)

المؤشر	نض بعد لق	نض بعد الاختبار	عدد الرميات	تصنيف / المتغيرات
≤11.73	≤143	≤173	≥29	ممتاز
11.74-13.03	144-161	174-184	27-28	جيد
13.04-13.94	162-165	185-187	26	منتظم
13.95-14.84	166-174	188-195	25	سيئ
≥14.85	≥175	≥196	≤24	سيئ جداً

## 1- مسح المراجع:-

قام الباحثون بعمل مسح للمراجع المتاحة في ضوء الإطلاع والقراءات النظرية لأهم مهارات الجودو للناشئين وكانت هي المرجع رقم (1)، (8)، (9) وكانت نتائج هذا المسح تحديد المهارات الآتية:-

## مهارة ايون سيوناجي

التصنيف: احدى مهارات الرمي باليدين (Te Waza)

## مهارة اوجوشي O Goshi

التصنيف: احدى مهارات الرمي بالوسط (koshi Waza)

## مهارة هراي جوشي Harai Goshi

التصنيف: احدى مهارات الرمي بالرجل (Ashi Waza)

## متغيرات البحث:

قام الباحثون بعدة خطوات حتى يتم لها التحقق من بعض المهارات في الجودو التي تلائم البرنامج (استخدام التدريبات تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل الاداء في مهارات الجودو الذي يطبق على عينة البحث) وهذه الخطوات هي:-

- 1- تحليل المحتويات المهارية لحركات الجودو المراد تعلمها في هذه المرحلة السنوية تحت (20) سنة برنامج تدريب الجودو (مهارات اللعب من أعلى)
- 2- استطلاع رأي الخبراء في رياضة الجودو حول المهارات المناسبة لهذه المرحلة السنوية .

## الدراسة الاستطلاعية :-

أجريت هذه الدراسة في الفترة 6 / 8 / 2018 إلى 8 / 8 / 2018 على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (6) لاعبين على نفس مجتمع البحث وخارج العينة حيث تهدف الى تحقيق :

- معرفة الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات .
- تحديد ترتيب القياسات والاختبارات الأكثر سهولة في توفير الوقت والجهد .
- التأكد من صلاحية ومعايرة الاجهزة والادوات المستخدمة قيد البحث .

- تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات قيد البحث .

القياس القبلي :

تم تطبيق القياسات القبليّة على عينة البحث خلال الفترة 11 الى 2018/8/15 في صالة المنتخب بالفضاء الاولمبي .

- تطبيق التجربة الاساسية للبحث :

قام الباحثون بتنفيذ تدريبات التحمل المتقنة على تحسين مستوى تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء على عينة البحث لمدة (12) اسبوع) بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع زمن الوحدة التدريبية 120 دقيقة خلال الفترة من (18) أغسطس حتى (10) نوفمبر 2018 م ، وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي طبقا لما هو متبع في تدريب رياضة الجودو .

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية خلال الفترة من 11 - 14 نوفمبر 2018م وبنفس شروط القياسات القبليّة

- الاجراءات الاحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .

-قيمة t .

-نسبة التحسن

جدول (3)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة

n = 20

المتغيرات	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
السن (سنة)	27.25	27	1.02
الطول (م)	1.72	1.7	0.06
الوزن (كجم)	68.9	68	9.57
الخبرة	7.65	8	0.67

يتضح من جدول (3) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين 43.0 إلى 1.43) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  . وتقترب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

جدول (4)

الفروق بين المجموعة التجريبية والاستطلاعية في المتغيرات الأولية الأساسية

قبل التجربة (التكافؤ)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الثانية n = 10		المجموعة الأولى n = 10		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			س	±ع	س	±ع	
0.285	-1.103	-0.5	1.080	27.5	0.943	27	السن (سنة)
0.399	-0.864	-0.025	0.075	1.728	0.052	1.703	الطول (م)
0.621	-0.504	-2.2	11.832	70	7.131	67.8	الوزن (كجم)

0.331	1	0.3	0.707	7.5	0.632	7.8	الحرية
-------	---	-----	-------	-----	-------	-----	--------

(\*\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(\* ) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من جدول (4) و الخاص بالفروق بين المجموعتين في (القياسات الأولية الأساسية) , أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين ( 0.504 إلى 103.1 ) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في القياسات الأولية الأساسية قبل التجربة

#### جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في (اختبارات SJFT) خلال القياس القبلي والبعدي

نسبة التحسن	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة T	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي 20 = ن		القياس القبلي 20 = ن		الدلالات الإحصائية المتغيرات
					س	ع±	س	ع±	
2.94%	0.379	0.000	4.815**	5.4	3.427	178.2	3.662	183.6	النبض بعد الاختبار
7.14%	0.506	0.000	6.237**	11.55	4.351	150.25	7.046	161.8	النبض بعد دقيقة
7.95%	0.680	0.000	-8.992**	-2.05	0.813	27.85	0.616	25.8	عدد الرميات
11.64%	0.677	0.000	8.916**	1.561	0.354	11.846	0.698	13.407	التصنيف

(\*\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(\* ) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول ( 5 ) في اختبار النبض بعد الاختبار الفرق بين المتوسطات بلغ 5.4 بنسبة تحسن 2.94% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار النبض بعد دقيقة بلغ 161.8 بنسبة تحسن 7.14% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار عدد الرميات بلغ 2.05 بنسبة تحسن 7.95% كذلك يتبين من الجدول في اختبار التصنيف الفرق بين المتوسطين بلغ 1.561 بنسبة تحسن 11.64% وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار النبض بعد الاختبار وبعد دقيقة وعدد الرميات والتصنيف ولصالح القياس البعدي .

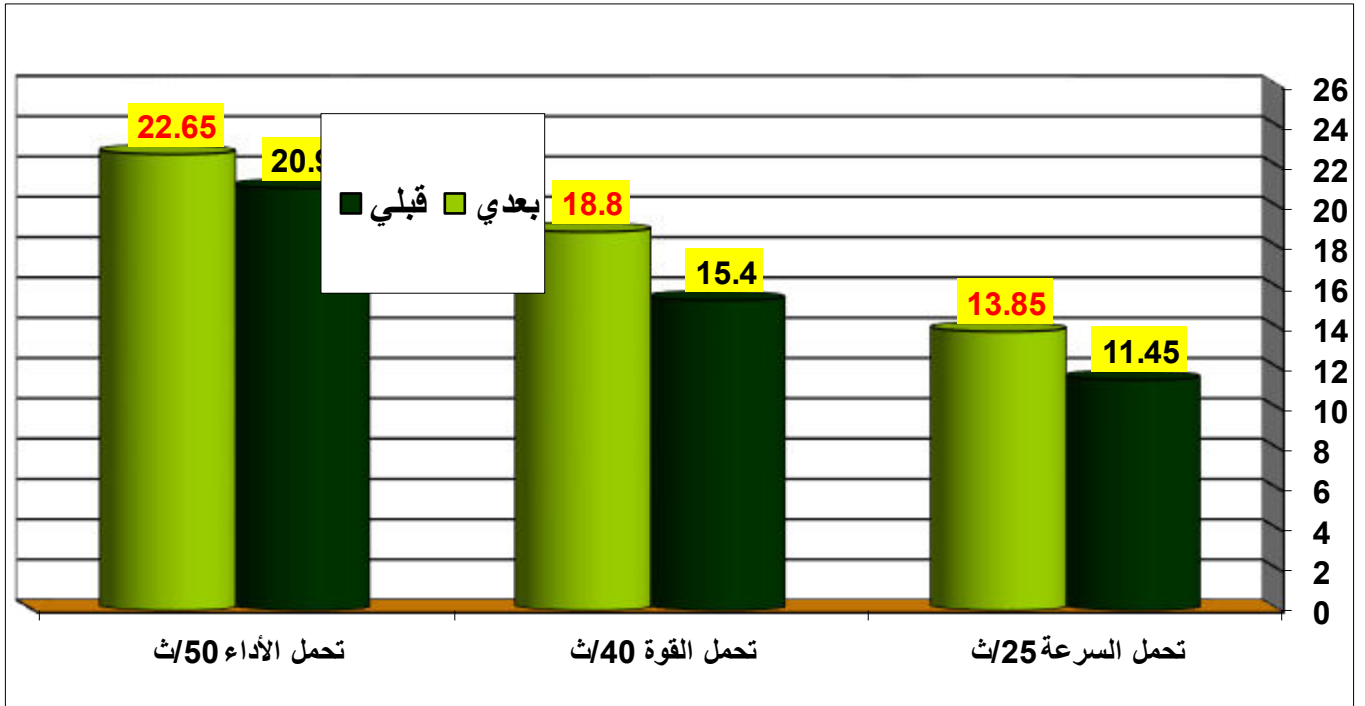
#### جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية بين القبلي والبعدي

نسبة التحسن	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة T	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي 20 = ن		القياس القبلي 20 = ن		الدلالات الإحصائية المتغيرات
					س	ع±	س	ع±	
20.96%	0.548	0.000	-6.788**	-2.4	1.137	13.85	1.099	11.45	تحمل السرعة 25/ث
22.08%	0.616	0.000	-7.811**	-3.4	1.735	18.8	0.883	15.4	تحمل القوة 40/ث
8.11%	0.342	0.000	-4.448**	-1.7	1.309	22.65	1.099	20.95	تحمل الأداء 50/ث

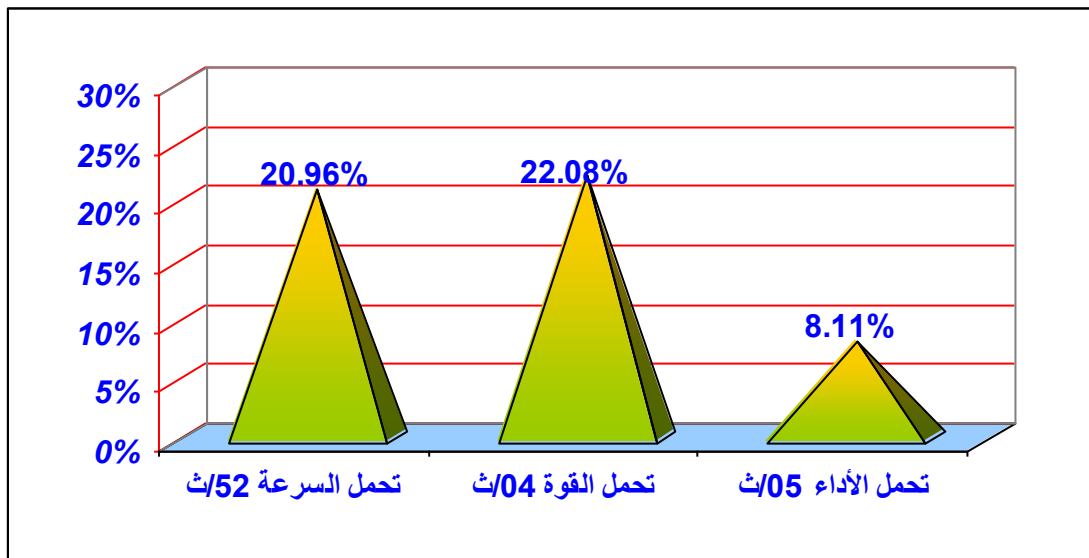
(\*\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) (\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من جدول (6) و الشكل البياني رقم (1) و (2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية للعينه الدراسة وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى (0.01) , في كل المتغيرات حيث بلغت قيمة "ت" ما بين (4.44 إلى 7.811) وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) كما تبين أن الفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي.



شكل (1) يبين المتوسط الحسابي للقياس القبلي و البعدي للعينه التجريبية في

متغيرات الاختبارات المهارية



شكل (2) يبين النسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي و البعدي للعينه التجريبية

في متغيرات الاختبارات المهارية

## مناقشة النتائج :

## مناقشة وتفسير الفرض الاول والذي يوضح فيه :

## توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تحمل السرعة لدى لاعبي الجودو.

يتضح من جدول (6) و الشكل البياني رقم (1) و (2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية لعينة الدراسة وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى (0.01) , في متغير تحمل السرعة 25/ث حيث بلغت قيمة "ت" 6.788- وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) وكما تبين ان حجم التأثير 0.548 ونسبة تحسن %20.96 وأن هذه الفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي .

وجاءت نتائج البحث الحالي مؤكدة على نتائج دراسة scotte Powers (1998) حيث اشاروا الى أن التدريب ذو الشدة العالية يؤدي الى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب الفسيولوجية وعناصر اللياقة البدنية وخاصة تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة الذي يؤدي الى تحسن فعالية الاداء المهاري . (113:16)

مناقشة وتفسير الفرض الثاني والذي يوضح فيه :

## توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تحمل القوة لدى لاعبي الجودو.

يتضح من جدول (6) و الشكل البياني رقم (1) و(2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية لعينة الدراسة وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى (0.01) , في متغير تحمل القوة 40/ث حيث بلغت قيمة "ت" 7.811- وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) وكما تبين ان حجم التأثير 0.616 ونسبة تحسن %22.08 وأن هذه الفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي.

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة التي أجراها باير وجيرهارت Bayer & Gerhart (1999) حيث اشاروا الى أن التدريب ذو الشدة العالية يؤدي الى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب الفسيولوجية وعناصر اللياقة البدنية وخاصة تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة الذي يؤدي الى تحسن فعالية الاداء المهاري . (123 :16)

مناقشة وتفسير الفرض الثالث والذي يوضح فيه :

## توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تحمل الاداء لدى لاعبي الجودو .

يتضح من جدول (6) و الشكل البياني رقم (1) و(2) الخاص بالفروق بين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية لعينة الدراسة وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى (0.01) , في متغير تحمل الاداء 50/ث حيث بلغت قيمة "ت" 4.448- وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) وكما تبين ان حجم التأثير 0.342 ونسبة تحسن %8.11 وأن هذه الفروق بين القياسين لصالح القياس البعدي.

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة التي أجراها الباحث إبراهيم ابوعمود ان البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص للاداء المهاري للمجموعة التجريبية ، والتي كان هدفها تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة لاختبارات قيد البحث (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء) وزيادة تكرار الاداء للمهارة اثناء الوحدات التدريبية ، كما ان تنوع الاحمال التدريبية داخل البرنامج المقترح ، الارتفاع والنزول بالحمل

"التموج" دون اغفال فترة الراحة البيئية واستمرار زيادة درجات الحمل بشكل تدريجي وصولا الى مستويات اعلى ، ادى الى تطوير قدرة اللاعب الوظيفية في مهارات قيد البحث ، ووضح ذلك تحسن معدلات النبض بعد اداء الرمي في قياسات مهارات قيد البحث . (1: 126)

#### الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث :

- اظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً ايجابيا في متغيرات (التحمل) لدى المجموعة التجريبية .
- اظهرت فروق نسب التحسن بين القياسين (للعينة التجريبية) في متغيرات (تحمل السرعة ، تحمل القوة . تحمل الاداء) للمجموعة التجريبية حيث استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تحسن ملحوظ في القياس البعدي.
- اظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسنا في (اختبارات SJFT) للقدرات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو للمجموعة التجريبية بنسب تحسن في اختبار عدد الرميات بلغ 2.05- وبنسبة تحسن 7.95% كذلك يتبين من الجدول في اختبار التصنيف الفرق بين المتوسطين بلغ 1.561 بنسبة تحسن 11.64% وما لاشك فيه ان البرنامج التدريبي لابد وان يؤدي الى تحسن مستوى جميع الاختبارات للمجموعة التجريبية في القياس البعدي .

#### التوصيات :

##### في ضوء استنتاجات الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة استخدام تدريبات التحمل الخاص عند وضع البرنامج التدريب للاعبي الجودو وذلك لتأثيراتها الايجابية على المجموعة التجريبية.
- الاهتمام باستخدام الوسائل المساعدة في تدريبات التحمل لما في ذلك من اهمية في تحسين قدرات اللاعبين البدنية والمهارية وزيادة عدد التكرارات
- الاهتمام باجراء اختبار (sjft) لمعرفة مستوى تحسن تحمل السرعة وتحمل القوى وتحمل الاداء لما لها من تأثير ايجابي.
- اجراء بحاث مشابهة والتي تتعلق بالتحمل الخاص وعلى مراحل سنوية مختلفة في رياضة الجودو .
- تصميم وتقنين اختبارات أخرى جديدة لقياس باقي الصفات البدنية الخاصة في رياضة الجودو

#### قائمة المراجع

- 1- ابراهيم علي ابوعمود , تأثير تطوير مركبات التحمل الخاص على فاعلية الاداء المهاري للاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة ، الاسكندرية ، 2014 م .
- 2- ابوالعلا احمد عبدالفتاح ، التدريب الرياضي المعاصر الاسس الفسيولوجية الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة (2012).
- 3- احمد السيد بيومي , تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فعالية الاداء المهاري لناشئي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة طنطا، (2004).
- 4- اميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود ، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، الطبعة الاولى الاسكندرية (2008)
- 5- فايزة احمد خضر ، تقنيات فن الجودو ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، الطبعة الاولى (2011) .



- 6- عبد الحليم محمد عبد الحليم , دراسة تحليلية لبعض الطرق الدفاعية المستخدمة لدى لاعبي الجودو , بحث , جامعة المنوفية 2007م .
- 7- جمال علاء الدين , ناهد انور الصباغ , الأسس المتولوجية لتقويم مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين , منشأة المعارف الاسكندرية (2007) .
- 8- صبري علي قطب : الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل قوة , تحمل سرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين , رسالة دكتوراه , كلية التربية للبنين جامعة الاسكندرية (2002).
- 9- طارق محمد عاطف بركات , تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى اداء لاعبي الكاراتيه (كومتية) وفق تعديلات القانون الدولي , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة , جامعة حلوان (2012) .
- 10- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب , الطبعة الأولى , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1997 .
- 11- محمود السيد احمد بيومي : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على بعض المهارات الحركية , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا (2010) .
- 12- عبد الحليم محمد عبد الحليم , الطرق الحديثة لتعليم الجودو , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية (2013) .
- 13- محمد رضا الروبي : اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية اداء بعض حركات مجموعة الرمي الخلفية للمصارعين , رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية , جامعة حلوان (1986) .
- 14- **Kelsey Ann Hammerel** , Effectiveness of pre-exercise stretching on A judo fitness, Submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of Master of science , spring ,2012
- 15- 15- Bayer, Gerhart (1999) : Untersuch Ngen Zur . Bewegungsgeschwindigkeitals Belastunaskennziffer, im Krafttraining sowie zur schnellkraft- und , schnellkraftausdauerf- leistungkeit als Fktoren der, struktur personeller lesistungsvoraussetzungenin, ausdauerarten am Beispiel Von, Rudersportlern
- 16- scotte Powers(1998) : A adaptive, strategies of respiratory in muscles to edurance exercise Sports science and physiology





## بناء مقياس التردد النفسي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية

د/صبري إبراهيم عمران

د/هناء ميلاد ملاطم

د/عيادة ابوبكر الطاهر

## مقدمة ومشكلة البحث:

إن التطور الذي يطرأ على مختلف الميادين ومنها ميدان التربية الرياضية يبرز الحاجة إلى مواكبة ما ظهر منه وخاصة بعد أن أصبحت التربية الرياضية تشكل احد المقاييس المهمة بين الأمم ومفهومها الحضاري نتيجة للبور البارز الذي يأخذ مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والتحليل والفهم لمختلف مجالات وعلوم التربية الرياضية بما فيها مجال علم النفس الرياضي والذي يعد جانب مؤثر في مستوى تعلم المهارات الرياضية فضلاً عن تأثيره المباشر في المنافسات والانجاز الرياضي العالي ، ويتجلى هذا التأثير بصورة واضحة عند ممارسة الفعاليات الرياضية التي تنتم بالخطورة والخوف من الإصابة المحتملة الوقوع فيها والتي تتصف أيضاً بصعوبة تعلمها وأدائها تبعاً لمتطلباتها الخاصة من الناحية المهارية والظروف التي تؤدي بها ، ولهذا نرى الكثير من الرياضيين قد يفشل في تحقيق انجاز رياضي معين او نلاحظ تأخر عملية تعلم ماهرة رياضية نتيجة للواقع النفسي الذي يمر به اللاعب او المتعلم ، إذ أكدت العديد من البحوث والدراسات النفسية، على أن كثيراً من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة .

ويذكر ( محمد علاوى :2002، 176 ) أنه لا يخفى على الكثيرين ما يتخلل جو المنافسة الرياضية من ظواهر نفسية إيجابية ميسرة للأداء تكون بمثابة حافز أو دافع لتحقيق أفضل إنجاز رياضي للاعب، كالمثابرة والثقة بالنفس وضبط النفس والشجاعة وصلابة العود والعزيمة والإصرار وروح التحدي، ولكن كل ذلك لا يمنع من ظهور العديد من المظاهر النفسية السلبية المعيقة للأداء والتي يأتي في مقدمتها ظاهرة التردد النفسي، التي تنتاب بعض اللاعبين خلال البطولة والتي تعد من الظواهر النفسية السلبية التي تؤثر على أداء اللاعبين خلال المنافسات مما يدفعهم إلى عدم بذل الجهد لمواجهة المواقف والمتغيرات المختلفة في مجال نشاطهم البدني خلال الأداء والبطولة لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح حيث أن زيادة درجة التردد النفسي عند اللاعبين تلعب دوراً في عدم تطور كفاءتهم وقدراتهم الذاتية .

ويري الباحثون أن التردد النفسي هو السبب في حالات كثيرة من الفشل، فإلى أي حد أنت واثق من نفسك ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تستدعي القطع برأي فيها لاتخاذ قرار ما حولها هل أنت متردد، هل أنت واثق من نفسك، إنك تتساءل إذ كنت تقوم بالخطوة الصحيحة المناسبة أم لا؟

ويشير ( سمير شيخاني :1984، 80) إلى أنه يمكن أن نشاهد لاعباً يتردد في أداء ماهرة ما رغم أنه يجيد تلك الماهرة وهو مراقب مراقبة جيدة، فالتردد من هذا النوع لا يمكن أن يأتي عفويًا، ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في اللاعب نفسه أو أن تأتي من مصادر خارجية، واللاعب دائماً يحتاج إلى تأكيد ذاته، وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه، ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وأساسه المزاج النفسي الإيجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تفاؤله وبذل مجده لتحقيق المستوى المطلوب فيما نجد لاعباً مزعزع الثقة ، يهزأ أمام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه مثلاً، كما أن المدرب هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالرياضي يميل إلى تقليد النموذج وإلى محاكاة مدربه أو زملائه .

والتردد النفسي حالة نفسية تنتاب الرياضي في أوقات مختلفة سواء أكانت أثناء التدريب أو المنافسة، وفي هذا الصدد أشار ( أحمد عبد الزهرة ، هشام هندواوي ، حامد نوري : 2005، 58-63 ) إلى أن هناك عوامل عديدة تساعد أو تقلل من ظهورها منها:

- 1- الملل.
- 2- معرفة الشخص لتأثيره ومدى نجاحه.
- 3- المكافأة والكلمات المشجعة.
- 4- جاذبية الفعالية والاتجاه السليبي نحو ممارسة الفعالية.
- 5- التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة.
- 6- العلاقة السلبية بالمدرّب.
- 7- الإرادة.
- 8- الانطوائية.
- 9- الخبرة السابقة.
- 10- النمط الجسماني.
- 11- التأثير السليبي للآخرين.
- 12- الحالة التدريبية.
- 13- مكان المنافسة.
- 14- الجمهور.
- 15- التغيير المفاجئ في العادات اليومية.
- 16- مستوى وأهمية المنافسة.

**أهمية البحث :**

تتمثل أهمية البحث في النقاط التالية :

- 1- توفير اداة سيكومترية لقياس التردد النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.
- 2- قد يساعد البحث الحالي في علاج التردد النفسي للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.
- 3- يوجه المدربين إلى إيجاد حلول مناسبة لتخفيف المظاهر النفسية الخاصة بالتردد النفسي.
- 4- إثراء مجال البحث العلمي بأداة يمكن استخدامها في مجال علم النفس الرياضي وهي مقياس التردد النفسي

**مشكلة البحث:**

يواجه اللاعبون عدد من الظواهر النفسية السلبية والتي يمكن أن تؤثر على أدائهم أو إنجازهم خلال البطولة والمنافسة وفي مقدمتها حالة التردد النفسي عند بعض اللاعبين وما ينتج عنها من تقييم سلبي ومتكرر من قبلهم لأدائهم البدني والذي يمكن أن يكون السبب الرئيس في ظهور التردد النفسي لديهم وعدم الثبوت على رأي ونتيجة محددة فكرة كانت أو حركة وبالتالي عدم المرور إلى مرحلة التنفيذ الكاملة والاستجابة الحركية الكاملة لها والانتقال إلى فكرة أخرى أو سلوك آخر قبل أن يتم تنفيذ الواجب الحركي الأول فيقع الرياضي في حالة من التردد النفسي.

ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة مثل دراسة كل من ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن (1988) فراس عبد الحسين (1999) (8) "جميل جواد" (2008) (3) "عامر شيال (2014) (7) ثامر ذنون (2012) (2) ، لم يجدوا على حد علمهم دراسة تناولت التردد النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية مما دعا الباحثون للقيام بهذه الدراسة للوقوف على جوانب تلك المشكلة والعمل على حلها.

**هدف البحث :**

يهدف البحث الحالي إلى:

1. بناء مقياس للتردد النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة المنيا.

**مصطلحات البحث :****- التردد النفسي :**

يعرفه " فراس عبد الحسين " بأنه حالة نفسية يتصف بها الفرد عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل .

التعريف الإجرائي للتردد النفسي:

حالة فسيية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة دون الأخرى "تعريف إجرائي".

**إجراءات البحث****منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي " أسلوب المسح " ، والذي لا يقتصر على الوصف بل يمتد ليشمل التفسير والتنبؤ .

**مجتمع وعينة البحث:**

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي الرياضات الفردية والجماعية ( بنادي المنيا الرياضي ومراكز شباب المدينة) بمحافظة ، و قام الباحثون باختيار عينة عشوائية قوامها (133) لاعبا بالرياضات الفردية والجماعية والجدول (1) يوضح ذلك .

**جدول رقم ( 1 )  
توصيف العينة الكلية للبحث**

م	العينة	البيان	
		عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	الرياضات الفردية	33	%24.82
2	الرياضات الجماعية	100	%75.18
	المجموع	133	%100

**أدوات البحث:**

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثون الأدوات الآتية :

قام الباحثون ببناء مقياس للتردد النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة المنيا ، لجمع البيانات الخاصة بالبحث ، وفيما يلي توضيح لهذا المقياس ، وخطوات بنائه .

مقياس التردد النفسي : (إعداد الباحثون).

وصف المقياس:

خطوات بناء مقياس التردد النفسي :

1- قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التردد النفسي

2- قام الباحثون بإجراء دراسة مسحية للمقاييس الخاصة بالتردد النفسي ومنها مقياس التردد النفسي إعداد فراس حسن عبد الحسين (1999) (8) ومقياس التردد النفسي إعداد "جميل جواد" (2008) (3) ومقياس التردد النفسي إعداد عامر شيال (2014) (7) ومقياس التردد النفسي إعداد ثامر ذنون (2012) (2) ، "رقية هاشم" (2019) (4)، أحمد عبد الزهرة وآخران" (2005) (1).

3- من خلال الاستعراض النظري لتلك المقاييس أمكن تحديد (5) خمسة عوامل تشكل في مجموعها مقياس التردد النفسي ملحق (2)

4- قام الباحثون ببناء مقياس التردد النفسي في صورته الأولية مشتملا على (5) خمسة عوامل ملحق (2) تم عرضهم على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر ، والذين لا تقل خبرتهم عن (10) سنوات لتحديد الأهمية النسبية لكل عامل من تلك العوامل وتحديد عدد العبارات الخاصة بكل منها وكان عددها (49) عبارة في الصورة المبدئية ملحق (2) للمقياس وقام الباحثون بعرض العوامل والعبارات لأخذ آرائهم في صلاحية كل عبارة والعامل التي ينبغي إلية وقد ارتضى الباحثون نسبة (75%) كحد أدنى للعبارات التي اتفقوا عليها وقد اتفق السادة الخبراء على (45) عبارة متمثلة في (4) عوامل ملحق (3) ، واشتمل العامل الأول على عدد (11) عبارة والعامل الثاني على (17) عبارة والعامل الثالث على (10) والعامل الرابع (7) عبارات وذلك بعد تعديل صياغة بعض العبارات الخاصة بكل عامل من تلك العوامل وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على عدد (4) عوامل يندرج تحتها (45) عبارة وجدول (2) يوضح ذلك :

جدول رقم (2)  
النسب المئوية وأرقام العبارات الخاصة بعوامل التردد النفسي قيد البحث

م	العامل	النسبة المئوية	عبارات العامل	العبارات المعاد صياغتها	العبارات المحذوفة
1	مستوى الأداء	24.44%	1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11	2 ، 5 ، 7	_____
2	الثقة بالنفس	37.78%	12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28	15 ، 25	_____
3	الدافعية	22.22%	29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40	_____	40 ، 39
4	الجاهزية التدريسية	15.56%	41 ، 42 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49	_____	49 ، 48
	المجموع	100%			

5- تم قام الباحثون بصياغة العبارات بما يتناسب مع العينة قيد البحث كالآتي :-

- ان تكون سهلة وواضحة .
- أن تكون قابلة للمناقشة .
- أن تحمل العبارة وتشير لمعنى واحد
- ان تكون مناسبة للهدف المراد قياسه.
- ألا تستغرق وقتا طويلا تبعث الملل في نفوس أفراد العينة .

6- تم قام الباحثون بتطبيق المقياس في صورته النهائية وباستخدام التظليل العامل لتصبح عدد عبارات المقياس (45) بعد إجراء التظليل العامل وتطبيق المقياس في صورته النهائية ، على عينة البحث وكان ميزان التقدير الثلاثي على النحو التالي: (دنياً ، أحياناً ، أبداً) درجاتهم (3-1) على التوالي للعبارات الايجابية ، والعكس للعبارات السلبية ، وبذلك تكون الاستجابات على المقياس كالتالي (45-67) تردد هسي ضعيف ، (68-90) متوسط ، (91-135) عالي .

خطوات تنفيذ البحث:

- تطبيق المقياس:

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها، قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية وذلك بالتطبيق على عينة البحث الأساسية في الفترة من 2018/9/5 إلى 2018/9/13 وقد تم التطبيق على لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة المنيا وكان عددهم (133) لاعبا.

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدم الباحثون في معالجة النتائج الأساليب الإحصائية التالية :  
المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار (ت)، التحليل العاملي، برنامج spss ،  
لحساب بعض المعاملات الإحصائية، وارتضى الباحثون مستوى دلالة عند (0.05).  
وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن بناء مقياس للتردد النفسي لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية

#### التحليل السيكومتري للمقياس:

قام الباحثون بالاستعانة بحزمة البرامج الإحصائية SASS في تحليل البيانات التي تم تجميعها ، حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية ، وذلك لحساب كلاً من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعاملية ومعاملات الالتواء لإستجابات عينة البحث حول إستارة الإستبيان التي تم تطبيقها في صورتها النهائية ، وذلك بدءاً لإستخدامها في التحليل العاملي ، والجداول التالية توضح ذلك .

#### جدول (3)

#### الوصف الإحصائي لعبارات مقياس التردد النفسي (ن=133)

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
-1	2.19	.657	-227	-24	1.27	.644	2.141
-2	2.03	.592	-009	-25	1.37	.526	.916
-3	2.28	.567	-057	-26	2.33	.603	-313
-4	1.52	.790	1.074	-27	1.53	.814	1.055
-5	2.16	.864	-328	-28	1.39	.745	1.516
-6	1.65	.763	.690	-29	2.48	.521	-153
-7	1.51	.712	1.027	-30	2.11	.744	-192
-8	2.29	.571	-086	-31	1.54	.682	.876
-9	1.88	.866	.229	-32	2.54	.606	-976
-10	1.56	.621	.667	-33	1.38	.581	1.212
-11	1.83	.841	.323	-34	1.59	.746	.830
-12	1.51	.712	1.027	-35	2.28	.567	-057
-13	1.98	.685	.025	-36	2.09	.773	-170
-14	2.40	.532	-020	-37	2.42	.619	-599
-15	1.58	.773	.884	-38	2.24	.568	-025
-16	2.40	.617	-533	-39	2.01	.779	-034
-17	2.24	.568	-025	-40	2.57	.553	-826
-18	1.51	.669	.945	-41	2.46	.520	-075
-19	1.78	.722	.348	-42	1.90	.679	.121
-20	1.09	.408	4.242	-43	2.00	.840	.000
-21	1.66	.774	.676	-44	1.53	.764	1.024
-22	1.65	.763	.690	-45	2.64	.482	-596
-23	2.06	.630	-052				

يتضح من جدول (3) ما يلي :

جميع قيم الانحراف المعياري لعبارات استارة الإستبيان أقل من المتوسط الحسابي لها ، وأن العبارات تتوزع إعتدالياً ، مما يشير إلى خلو الاستجابات من عيوب التوزيع غير الإعتدالية

ويظهر من ذلك أن معاملات الإلتواء تقترب من الصفر بالنسبة لجميع العبارات المستخدمة ، وهو ما يشير إلى مناسبة الأسلوب الذي أتبع لإختيار العبارات ، وأيضاً مناسبة العينة البحث ، وتعد تلك الخطوة ، خطوة تمهيدية لإستخراج مصفوفة معاملات الارتباط بين عبارات استمارة الإستبيان ، والجداول التالية توضح ذلك :

جدول (4) التشيعات قبل التدوير لعبارات مقياس التردد النفسي (ن=133)

العوامل العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
-1	.402	.417	-.053	.401
-2	.268	.182	.560	.119
-3	.377	.081	.449	.268
-4	.189	.197	.549	.392
-5	.241	.286	.316	.483
-6	.399	.181	.342	.005
-7	.764	.148	.022	-.383
-8	.807	.103	.084	-.034
-9	.812	-.451	-.145	.103
-10	.635	.034	-.109	-.175
-11	.839	.427	-.266	.157
-12	.704	-.027	.123	-.022
-13	.719	.049	-.153	-.195
-14	.753	.138	.066	-.375
-15	.839	.427	-.266	.157
-16	.690	.107	.488	.067
-17	.768	-.423	-.165	.084
-18	.833	-.444	-.160	.080
-19	.757	.154	.160	-.059
-20	.839	.427	-.266	.157
-21	.718	.047	-.141	-.218
-22	.833	-.444	-.160	.080
-23	.762	.420	-.295	.114
-24	.670	.042	-.134	-.195
-25	.818	-.435	-.152	.106
-26	.811	-.465	-.104	.007
-27	.760	.108	.162	-.026
-28	.839	.427	-.266	.157
-29	.727	.101	.107	-.443
-30	.696	.020	-.146	-.231
-31	.728	.095	.088	-.419
-32	.839	.427	-.266	.157
-33	.708	.005	-.141	-.248
-34	.775	-.405	-.117	.067
-35	.839	.427	-.266	.157
-36	.744	-.504	.218	.229
-37	.632	.117	.506	.074
-38	.833	-.476	-.128	.105
-39	.744	-.504	.218	.229
-40	.737	.031	-.137	-.117
-41	.824	-.491	-.129	.085
-42	.722	.133	.029	-.371
-43	.653	.116	.451	-.313
-44	.625	.072	.211	-.346
-45	.825	.414	-.252	.162
الجذر الكامن	19.497	8.947	7.793	5.941
التباين	29.549	18.017	15.546	9.038
التراكمي	29.549	47.566	63.112	72.150



يتضح من جدول (4) ما يلي :  
تم استخلاص (4) عوامل وقد تراوحت الجزر الكامنه ما بين (7.793، 19.497) لاستخلاص عبارات المقياس بأن لا يقل تشبعها على العامل (0.3)

ثم بعد ذلك تم استخدام طريقة (الفارماكس لكيزر) لتدوير عبارات استمارة الإستبيان تدويراً متعامداً وبيان الجذر الكامن والتباين لكل معيار تم إستخلاصه والتباين الكلي للمعايير ، و جدول (5) يوضح ذلك .  
جدول (5)  
التشبعات بعد التدوير وقيم التشبع لعبارات مقياس التردد النفسى (ن=133)

العوامل العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم التشبع
-1	.046	.596	.103	.014	.607
-2	.024	.013	.063	.449	.765
-3	.168	.068	.070	.018	.668
-4	-.022	.018	.556	-.038	.688
-5	.018	.272	.014	.018	.675
-6	.076	.168	.037	.056	.534
-7	.291	.384	.124	.765	.929
-8	.362	.394	.705	.181	.918
-9	.867	.269	.151	.112	.900
-10	.283	.345	.220	.164	.651
-11	.254	.895	.169	.176	.993
-12	.402	.260	.161	.122	.601
-13	.331	.356	.192	.148	.695
-14	.294	.360	.161	.788	.932
-15	.254	.895	.169	.176	.993
-16	.262	.202	.787	.152	.929
-17	.814	.273	.112	.091	.820
-18	.875	.270	.102	.140	.930
-19	.273	.347	.782	.179	.941
-20	.254	.895	.169	.176	.993
-21	.326	.343	.200	.164	.693
-22	.875	.270	.102	.140	.930
-23	.200	.850	.132	.136	.873
-24	.337	.354	.087	.269	.539
-25	.858	.260	.146	.123	.902
-26	.859	.201	.122	.221	.898
-27	.321	.335	.777	.166	.928
-28	.254	.895	.169	.176	.993
-29	.285	.281	.171	.819	.941
-30	.331	.307	.129	.183	.696
-31	.301	.298	.147	.823	.945
-32	.254	.895	.169	.176	.993
-33	.346	.297	.120	.218	.719
-34	.810	.241	.169	.166	.812
-35	.254	.895	.169	.176	.993
-36	.861	.092	.152	.093	.944
-37	.226	.189	.757	.130	.869
-38	.902	.241	.161	.134	.960
-39	.861	.092	.152	.093	.944
-40	.355	.383	.164	.158	.789
-41	.902	.220	.158	.154	.957
-42	.259	.334	.206	.210	.944
-43	.224	.173	.166	.771	.937
-44	.243	.198	.163	.206	.884
-45	.260	.884	.150	.184	.962
الجذر الكامن	16.376	12.333	10.729	6.043	
التباين	25.311	20.251	17.332	9.256	

العوامل للعبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم التشعب
التراكمي	25.311	45.562	62.864	72.150	

يتضح من جدول (5) ما يلي :

تم استخلاص (4) عوامل وقد تراوحت الجزر الكامنه ما بين (6.043, 16.376) لاستخلاص عبارات المقياس بان لا يقل تشعبها على العامل (0.3) ثم بعد ذلك تم استخراج مصفوفة الارتباط البيئية للمعايير المستخلصة ، و جدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

مصفوفة الارتباط البيئية للعوامل المستخلصة (ن=133)

العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
العامل الأول	1.00			
العامل الثاني	.317	1.00		
العامل الثالث	.492	.525	1.00	
العامل الرابع	.491	.211	.464	1.00

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (0,05) = 0.203.

يتضح من جدول (6) ما يلي :

وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين العوامل عند مستوى معنوية (0,05) = 0.203 ، وقد تضمنت المصفوفة (4) معامل بينهم إرتباط موجب بنسبة مئوية بلغت (100%).

وقد تم استخدام طريقة المكونات الأساسية (لهاوارد هوتلج) وذلك لتحليل مصفوفة الارتباط البيئية للمعايير المستخلصة ، وبيان قيم التشعب لعبارات استمارة الإستبيان والجذر الكامن والتباين لكل معيار مستخلص والتباين الكلي للمعايير قبل التدوير المائل .

- العوامل الأربعة المستخلصة ومسمياتها ومناقشتها والتعليق عليها :

- العامل الأول : (الثقة بالنفس) .

جدول (7)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الأول وقيم التشعب الخاصة بكل منها على هذا العامل (ن=133)

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشعب
12	معرفتي بالهدف من اللعبة تجعلني أقوم بتأديتها بثقة	.963
36	أحس بالإحباط عندما أتعرض لعدم التشجيع	.963
39	إصراري وعزمي يجعلني ثابتاً في الأداء	.960
23	أشعر باضطراب وقلق قبيل المنافسة	.930
18	خوفي من الخصم يجعلني لا أستطيع أداء المهارة .	.918
33	الحياء الزائد يؤثر في أدائي الرياضي	.911
6	أشعر بعدم الثقة حينما يسخر مني الآخرون	.901
29	أحياناً تكون الشخصية سبباً في التردد	.899
41	الإحساس بالارتباك وعدم الاستقرار يؤثران في أدائي الرياضي	.871
5	الثقة بالنفس تجعلني لا أتردد في أداء المهارة .	.863
15	الشعور بالفشل يجعلني متردداً في الأداء	.851
30	أتمالك أعصابي وخاصة في المواقف الحرجة	.803
17	قلة الخبرة الرياضية تجعلني غير واثق في أداء المهارات الرياضية	.793
44	المواقف الحياتية الطارئة تجعلني أتردد في الاشتراك في المنافسة	.789
4	تجاربي وخبراتي السابقة تجعلني واثقاً من أداء لعبتي	.776
3	أشعر بعدم الثقة حينما أكلف بواجبات غير واجباتي الأساسية	.771
8	توافر عوامل الأمن والسلامة تجعلني أؤدي المهارة بثقة	.748

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشبع
	التشبع الكلي للعامل	29.549

يتضح من جدول (7) ما يلي :

إن العبارة رقم (12) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع على هذا العامل حيث بلغت قيم تشبعها على هذا العامل (0.963) ويولي ذلك العبارات رقم (36 ، 39 ، 23 ، 18 ، 33 ، 6 ، 29 ، 41 ، 5 ، 15 ، 30 ، 30 ، 17 ، 44 ، 4 ، 3 ، 8) حيث يبلغ قيم التشبع الخاصة بها على هذا العامل (963 ، 960 ، 930 ، 918 ، 911 ، 901 ، 899 ، 871 ، 863 ، 851 ، 803 ، 793 ، 789 ، 776 ، 771 ، 748) على الترتيب وتتفق تلك العبارات مجتمعة على (الثقة بالنفس) والذي يميز السمة الظاهرة على هذا العامل ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل (الثقة بالنفس) :

- العامل الثاني : (مستوى الأداء) :

#### جدول (8)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الثاني وقيم التشبع الخاصة بكل منها على هذا العامل

(ن=133)

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشبع
45	الجمهور يؤثر في أدئي الرياضي	.969
20	أتردد في أداء الحركات الرياضية حينما تكون صعبة	.963
28	لا أتردد في أداء المنافسة القوية	.963
32	الكلمات المسيئة والتطاولية تؤثر سلباً على أدائي	.963
24	أثناء المنافسة أحس بالقلق	.918
11	الشجاعة تلعب دوراً في ادائي للحركات الرياضية	.903
35	المناخ الجوي يؤثر في الأداء الرياضي	.901
9	ثقتي بالمدرّب تجعلني أقوم بأداء المهارة	.782
22	أجد المنافسات التي دون المستوى غير مفيدة	.772
2	أبتعد عن أداء الحركة الرياضية حينما تكون خطراً على	.690
26	أشعر بأنني أأخذ قراراتي أثناء ادائي للمهارات داخل المنافسة ببطء	.678
	التشبع الكلي للعامل	18.017

يتضح من جدول (8) ما يلي :

إن العبارة رقم (45) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع على هذا العامل حيث بلغت قيم تشبعها على هذا العامل (0.969) ويولي ذلك العبارات رقم (20 ، 28 ، 32 ، 24 ، 11 ، 35 ، 9 ، 22 ، 2 ، 26) حيث يبلغ قيم التشبع الخاصة بها على هذا العامل (963 ، 963 ، 963 ، 918 ، 903 ، 901 ، 782 ، 772 ، 690 ، 678) على الترتيب وتتفق تلك العبارات مجتمعة على (مستوى الأداء) والذي يميز السمة الظاهرة على هذا العامل ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل (مستوى الأداء) :

- العامل الثالث : (الدافعية) :

#### جدول (9)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الثالث

(ن=133)

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشبع
34	أحياناً لا أهتم بنتيجة البطولة	.960
10	عزيمتي تدفعني إلى الأداء الجيد	.920
42	حالي المزاجية تؤثر على مستوى ادائي	.891
16	حالي النفسية تؤثر على ادائي الرياضي	.855
19	أحياناً أشعر بعدم الرغبة في أداء اللعبة	.858

21	الحوافز المادية والمعنوية تؤثر في ادائي الرياضي	.874
27	شعوري بالملل يبعثني عن المنافسة	.855
37	اشعر بالقلق إذا كان المنافس ذو شهرة عالية	.826
40	الامل بالفوز يجعلني احس بفاعلية الاداء	.790
38	تكرار القشل يؤدي إلى التردد	.699
	التشبع الكلي للعامل	15.546

يتضح من جدول (9) ما يلي :  
إن العبارة رقم (34) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع على هذا العامل حيث بلغت قيم تشبعها على هذا العامل ( 0960 ) ويلى ذلك العبارات رقم ( 10 ، 42 ، 16 ، 19 ، 21 ، 27 ، 37 ، 40 ، 38 ) حيث يبلغ قيم التشبع الخاصة بها على هذا العامل ( 920 ، 891 ، 855 ، 858 ، 874 ، 855 ، 826 ، 790 ، 699 ) على الترتيب وتتفق تلك العبارات مجتمعة على ( الدافعية ) والذي يميز السمة الظاهرة على هذا العامل ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل ( الدافعية )

#### - العامل الرابع : (الجاهزية التدريبية) :

جدول (10)  
التشبعات المشاهدة على العامل الرابع (الجاهزية التدريبية) (ن=133)

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشبع
31	الحالة البدنية تجعلني اتردد في التمرين	.910
25	عدم جاهزيتي البدنية تؤدي للتردد	.898
14	الارق والتعب يؤثران في ادائي اثناء المنافسة .	.856
43	حالي البدنية تدفعني للاشتراك في المنافسة	.851
7	لياقتي البدنية تلعب دورا في ادائي المهاري	.820
1	العيب البدني يعنى عن المنافسة الرياضية	.781
13	عدم انطائي في التدريب يجعلني غير قادر على اداء المهارة بشكل جيد	.689
	التشبع الكلي للعامل	9.038

يتضح من جدول (10) ما يلي :  
إن العبارة رقم (31) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع على هذا العامل حيث بلغت قيم تشبعها على هذا العامل ( 0.910 ) ويلى ذلك العبارات رقم ( 25 ، 14 ، 43 ، 7 ، 1 ، 13 ) حيث يبلغ قيم التشبع الخاصة بها على هذا العامل ( 898 ، 856 ، 851 ، 820 ، 781 ، 689 ) على الترتيب وتتفق تلك العبارات مجتمعة على ( الدافعية ) والذي يميز السمة الظاهرة على هذا العامل ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل ( الدافعية )

#### ثبات المقياس:

ثبات المقياس هو أن يُعطي المقياس نفس النتائج إذا ما أُعيد تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف ، لذا استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد مرور فترة زمنية.  
وتقوم طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على أساس تطبيق نفس الاختبار أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويبل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار. وعليه فقد قام الباحثون بتطبيق المقياس المكون من (45) فقرة على عينة من مجتمع البحث من خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (20) لاعب ، وبعد مضي أسبوعين تم إعادة تطبيق نفس المقياس مرة أخرى على نفس العينة. وبعد معالجة النتائج إحصائياً عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون PERSON ، تبين أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات قدرها (.83) وهي درجة ثبات عالية تشير إلى ثبات المقياس.

#### الاستنتاجات :

1-إن مقياس التردد النفسي أداء صادقة وثابته ولها دلالة وفائدة مباشرة في كل من الناحية البحثية والتطبيقية .  
2-تم استخلاص مقياس التردد النفسي في صورته النهائية متضمنا (4) عوامل وهي (الثقة بالنفس (11) (مستوى الأداء (17) ( الدافعية ( 10 ) (الجاهزية التدريبية(7) .

#### التوصيات:

##### في ضوء ما اسفرت عنه النتائج يوصي الباحثون:

- 1- ضرورة الإهتمام بتطبيق مقياس التردد النفسي على لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بالمراحل السنية المختلفة.
- 2- الإهتمام ببناء مقياس خاص بالتردد النفسي لدى عينات أخرى من الرياضيين.
- 3- الإهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالإعداد النفسي وكيفية التعامل مع اللاعبين.
- 4- ضرورة صقل المدربين بكيفية التعامل بفاعلية مع التردد النفسي للاعبين.

#### المراجع

1. أحمد عبد الزهرة ، هشام هندواى ، حامد نورى (2005): التردد النفسي- لدى لاعبي الجمناستك عند أداء مهارة القفزة الأمامية على حسان القفز ، بحث منشور ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد، العراق.

2. ثامر محمود ذنون (2012): التردد النفسي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى إنجازهم ، بحث منشور ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق
3. جميل كاظم جواد(2008) : بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز ألعامودي إلى الماء ( على القدمين ) ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق
4. رقية هاشم(2019):التردد النفسي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري للتنس الأرضي التعرف على درجة التردد النفسي ، كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد، العراق.
5. ريسان خريط مجيد وناهدة رسن(1988) : علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة.
6. سمير شيوخاني (1984): علم النفس في حياتنا اليومية، مطبعة الانجلو المصرية، القاهرة
7. عامر راشد شيبال (2014)لتردد النفسي وعلاقته بأداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق.
8. فراس حسن عبد الحسين (1999) : بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة.
9. محمد حسن علاوي (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
10. تزار الطالب، كامل لويس(2000)علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، العراق.

## دور النشاط المدرسي في تنمية روح التعاون لدى الطلاب في مرحلة التعليم الأساسي

د. أحلام أوبكر دندي

د. البهلول عبدالمجيد القعي

### - مقدمة:

يؤثر النشاط المدرسي بشكل فعال في العملية التربوية في المدارس خلال المراحل المختلفة خاصة مرحلة التعليم الأساسي وتأثيره يفوق أحيانا تأثير التعليم في حجرات الدراسة وهذا يرجع إلى أن ما يوفره النشاط المدرسي للتلميذ من فرص للنمو النفسي والاجتماعي والتعليمي لا توفره له حجرات الدراسة والساعات الطويلة للحصص ، فمن خلال النشاط المدرسي يتمكن التلميذ من اختيار لون النشاط الذي يشترك ويقوم بوضع خطة العمل وتنفيذها مما يجعل الإقبال عليه أكثر حساسا من المواد الدراسية لما يتضمنه من تعلم المبادرة والقيادة والتعبئة وتوجيه الذات وكل القيم الروحية خاصة روح التعاون وما يترتب عليه من تحمل مسؤوليات وواجبات مختلفة ، ويعتبر النشاط المدرسي جزءا من المنهج المدرسي وأول دعواته حيث يساعد في تكوين العادات والمهارات والقيم وأساليب التفكير اللازمة لمواصلة المشاركة في التعليم فمشاركة الطلاب في النشاط المدرسي (اللاصفي) رياضي كان أو ثقافي أو علمي يضمن تنامي قدرتهم على الانجاز الأكاديمي واندماجهم بإيجابية مع زملائهم ومعلميهم(زاهر:1984:17). والنشاط المدرسي يمثل المحرك الأساسي والرئيسي لموهبة الطالب وبشكل أكثر تركيز في المراحل التعليمية الأساسية ، فهو الوسيلة التي تستخرج كوامن التفوق والموهبة التي يتمتع بها الطالب ويتم إقباله على النشاط المدرسي بشكل إرادي و اختياري فيقبل عليه بحماس وهمة عالية خصوصا إذا قدم بشكل محب ومرغوب وغير منفر بالنسبة للطلاب ، ويتم عبور الطلاب من خلال النشاط المدرسي لمجالات الإبداع والموهبة حيث توظف طاقاتهم الإيجابية بشكل إيجابي بعيدا عن العنف والسطحية بل تعمق شخصيتهم وتعطيها نقلا ، وفي نفس الوقت هناك نشاط آخر على أرض الواقع يميل استخراج الطاقة الإيجابية التي قد تكون المحور الأساسي والهام في تنمية قدرات الطالب وشخصيته والقيم الخلقية التي ينبغي أن يتشربها ويلتزم بها(المنيف:1996:19)، وحسب ما لاحظ الباحثان خلال خبرتهما في مجال الاشراف على التدريب الميداني على طلابهم في مدارس المرحلة التعليم الأساسي أن هناك بعض المدارس تعمل على تنمية قدرات طلابها المدفونة وهناك من يفعل العكس أي أن هناك مدارس قد تتخذ من النشاط المدرسي كمحور استجاء للنقود منهم بداية بتزغيب الطلاب واغرائهم عن طريق الرحلات المدرسية الترفيهية لأماكن سياحية أو أثرية أو إقامة أنشطة ترويجية كالبازارات أو المهرجانات التي تحمل تكلفتها على الطالب وتصل إلى قيم مادية مبالغ فيها مما يحق الهدف الأساسي للنشاط المدرسي ، وعلى الرغم من أهمية النشاط المدرسي إلا لم ينل الاهتمام الكافي من قبل المعلمين والادارات المدرسية بشكل يجذب الطلاب إليه ، بل بالعكس فإن بعض المعلمين والادارات المدرسية يعتبرونه معيقا للعملية التعليمية وإلهاء للطلاب ، وهذا ما يجعل من وجود إدارة النشاط المدرسي كإدارة ضخمة في وزارات التعليم في معظم الدول النامية غير فعالة في ترسيخ جانب مهم من جوانب النشاط المدرسي المتمثل في تنمية قيمة التعاون على اعتبارها أحد القيم الخلقية التي تعمل المدرسة والمنهج المدرسي على ترسيخها .

### -مشكلة الدراسة :

ويتخلل النشاط المدرسي كل مادة من المواد الدراسية ويكون جزءا من المنهج الدراسي مما يعكس على الحياة المدرسية التي يتحقق من خلالها النمو المتكامل للطلاب وتساهم في بناء شخصيته وصقلها . ولعل ما طرأ على مدارسنا في الآونة الأخيرة من إهمال للنشاط المدرسي بسبب بعض الظروف الطارئة على مجتمعاتنا والمتمثلة في الحروب وتلاها من أزمة جائحة كورونا وما ترتب على هذه الظروف من إيقاف للدراسة لشهور ثم تقليص اليوم الدراسي واقتصره على تدريس المناهج الصفية فقط ، وقد تبين للباحثان من خلال خبرتهما في مجال التدريس في الكلية والاشرف على الطلاب في التدريب الميداني ومشاريع التخرج في بعض المدارس التابعة لوزارة التعليم أهمية النشاط المدرسي في تهيئة الطلاب لاكتساب بعض القيم الخلقية والتي منها الأمانة والصدق وتحمل المسؤولية والتسامح والنظافة والنظام والتعاون ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات التي أوصى بعضها بضرورة تركيز الاهتمام بدراسة علاقة النشاط المدرسي بالقيم الخلقية ، وبعضها الآخر الذي أشار إلى مجموعة من القيم الخلقية

المرتبطة بالنشاط الرياضي. رأى الباحثين ضرورة اختيار هذه القيم الأخلاقية وهي قيمة التعاون وتوضيح أهمية النشاط المدرسي في تنمية قيمة وروح التعاون بين ممارسي النشاط المدرسي .

#### -أهمية الدراسة :

- 1- توفير قاعدة معلوماتية عن أهمية النشاط المدرسي في تنمية القيم الخلقية وخاصة في وقت تعطي أولوية الاهتمامات إلى الجانب المادي وإهمال القيم الخلقية.
- 2- تكوين شخصية متكاملة متوازنة للطلاب حيث يتم توظيف انشغال المدرسي لخدمة المادة العلمية مما يؤثر في شخصيتهم بشكل كبير.
- 3- يعتبر النشاط المدرسي عنصراً مكملاً للمنهج الدراسي وبدونه لا تتم العملية التربوية الفعالة .
- 4- تحاول هذه الدراسة إلقاء الضوء على أهمية النشاط المدرسي في تنمية قيمة التعاون وما يرتبط بها من ميول وموهبة وإمكانية تطويرها .
- 5- تبين من خلال هذه دراسة النشاط المدرسي كيفية تنامي مهارات الاتصال والتعبير عن الرأي واحترام آراء الآخرين كما تعزز ثقة الطلاب بأنفسهم وتحملهم للمسئولية .
- 6- يمكن اعتبار هذه الدراسة دليل تربيوي وإرشادي للمعلمين والتربويين للاستفادة من أوقات الفراغ واستغلالها وتنظيمها وضرورة الاهتمام بالتخطيط والتنظيم والإشراف والتنفيذ والدعم لهذا النشاط.

#### -أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أهمية النشاط المدرسي في تنمية قيمة التعاون ويتم تحديد الأهداف الفرعية التالية :
- 1- تحديد مفهوم النشاط المدرسي وأبعاد ممارسته وأهميته.
  - 2- تحديد مفهوم قيمة التعاون وأهميتها في حياة الفرد والمجتمع .
  - 3- توضيح أهمية النشاط المدرسي في تنمية قيمة التعاون لدى التلاميذ في مدارس التعليم الأساسي.

#### -تساؤلات الدراسة :

حددت الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الآتي حول :

ماهي أهمية النشاط المدرسي في تنمية قيمة التعاون؟ وتفرع منه التساؤلات التالية:

- 1- ما هو مفهوم النشاط المدرسي وماهي أبعاد ممارسته وماهي أهميته؟
- 2- ما هو مفهوم قيمة التعاون وما أهميتها في حياة الفرد والمجتمع؟
- 4- ما هي أهمية النشاط المدرسي في تنمية قيمة التعاون لدى التلاميذ في مدارس التعليم الأساسي؟

#### -منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج المكتبي التحليلي الذي يعتمد على جمع المعلومات وتفسيرها ومناقشتها وتبويبها وتحليلها والربط بين مدلولاتها لفهم الظاهرة المدروسة.

#### -المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

-**الأهمية:** هي مجموع الوظائف والأنشطة المترابطة التي تحقق هدفاً أو تعدل سلوكاً معيناً ولا تنتهي ببلوغ الهدف بل هي مستمرة ومتكاملة ومتراصة (إجرائي).

-**النشاط المدرسي:** هو ممارسة فعلية لعملية من العمليات العقلية أو الحركية أو كلاهما معاً تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة كما يمثل كل عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة الكائن الحي (صليبا:1994:469).

-كما تعرفه الدراسة الحالية بأنه يشمل كل ممارسات الطالب اللاصفية والتي تتضمن المهارات الحركية والألعاب الترويحية والقصص الحركية وما يقدم له من أنشطة ترويحية وثقافية ورياضية بصورة فردية أو جماعية داخل أو خارج المدرسة تحت إشراف منظم لتحقيق هدف تربيوي (إجرائي).

-القيم الخلقية : هي أهداف شاملة ينتظم حولها الاتجاهات المتكاملة على مر السنين في نماذج شاملة (زاهر:1984:19).

-وتعرف القيم الخلقية في الدراسة الحالية بأنها هي صفة مرتبطة بالسمات الشخصية للفرد وتتميز بالثبات والتكرار وتعطى قيمة ووزنا بحسب معتقدات ومبادئ المجتمع الذي نعيش فيه (إجرائي)

-قيمة التعاون: هو تنظيم جهود الفرد لصالح المجتمع وجهود المجتمع لصالح الفرد فهي تكوين جماعات مشتركة لصالح أفرادها (زاهر: 1984:25) وتشير الدراسة الحالية إلى أن التعاون هو إشتراك مجموعة من الأفراد في عمل ما حتى يتم إنجازه دون النظر إلى الذاتية فيه كل حسب جهده وعلى مستوى قدراته (إجرائي).

-حدود الدراسة: تحددت الدراسة بالحد الموضوعي الذي تناول محورين هما النشاط المدرسي و مدى تأثيره في تكوين قيمة التعاون كقيمة خلقية ودور أحدهما في إبراز الآخر.

#### -الدراسات السابقة :

تناول الباحثين في الدراسة الحالية الدراسات السابقة التي ربطت بين النشاط المدرسي والنسق القيمي وتم عرضها على النحو التالي:  
1-دراسة القاضي (1981): (أثر ممارسة الأنشطة اللاصفية على الترتيب القيمي لدى طلبة وطالبات كليات التربية بالقاهرة) رسالة دكتوراه غير منشورة مقدمة إلى كلية التربية بجامعة حلوان

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر ممارسة الأنشطة اللاصفية على الترتيب القيمي لدى طلبة وطالبات كليات التربية بالقاهرة وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي عن طريق دراسة العلاقات المتبادلة ، وقد تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة مقسمين إلى ثلاث مجموعات ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة أولى ومجموعة ضابطة ثانية ، واستخدمت الباحثة اختبار القيم "جوردن ألبورت" واختبار القيم الفارق " جابر عبدالمحميد" ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق في القيم بين الممارسين والممارسات للنشاط المدرسي اللاصفي وبين غير الممارسين والممارسات للنشاط لصالح الممارسين والممارسات للنشاط.

2- دراسة حسنين (1989): (دور ممارسة الأنشطة المدرسية في تنمية بعض القيم الخلقية لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط) رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة إلى كلية التربية بجامعة أسيوط ، وقد هدفت هذه الدراسة دور ممارسة الأنشطة المدرسية في تنمية بعض القيم الخلقية لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (405) طالب من الممارسين وغير الممارسين للنشاط المدرسي ، وقام الباحث ببناء استمارة وزعت على عينة الدراسة من (8) محاور هي: ( الأمانة، التعاون ، تحمل المسؤولية، الشجاعة ، النظافة ، الصدق ، التسامح) و(64) عبارة ، وقد أسفرت عن النتائج عن وجود فروق في ترتيب القيم الخلقية بين الممارسين للنشاط المدرسي وبين غير الممارسين للنشاط لصالح الممارسين للنشاط ، كما تبين أن ممارسة النشاط المدرسي لها دور هام في تنمية القيم الخلقية ، وأن القيم الخلقية تكتسب من خلال المواقف السلوكية التي يتعرض لها الفرد.

3-دراسة فودة (1995): (دور ممارسة الأنشطة المدرسية في تنمية بعض القيم الخلقية لدى المعاقين حركيا بالقاهرة) رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة إلى كلية التربية البنات بجامعة حلوان ، وقد هدفت هذه الدراسة دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية بعض القيم الخلقية لدى المعاقين بالقاهرة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة على (1320) معاقا من مراكز الشباب بالقاهرة التي يتردد عليها المعاقين حركيا للنشاط الرياضي ، وقد قام الباحث بتطبيق مقياس بهاء السيد للترتيب القيمي ، وقد أسفرت عن النتائج عن عدم وجود فروق في ترتيب القيم الخلقية بين المعاقين حركيا مما يشير إلى دور ممارسة النشاط الرياضي في تنمية القيم الخلقية لدى المعاقين حركيا.



4-دراسة أبو رجيلة (1998):العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة إلى قسم علم النفس بجامعة أم القرى ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المدرسي في سمة الانبساطية والعصابية وتوكيد الذات . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقام بتطبيق مقياس "ايزنك" المقنن على البيئة السعودية من اعداد كايد ، ومقياس توكيد الذات من اعداد فرج ، على عينة قوامها (125)ممارس للنشاط الرياضي المدرسي و (125) غير ممارس للنشاط الرياضي المدرسي ، فقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة بين الممارسين وغير الممارسين في السمات (الانبساطية والعصابية وتوكيد الذات)لصالح الممارسين. كما أكدت النتائج على وجود فروق ذات دلالة بين الممارسين وغير الممارسين في سمة توكيد الذات لصالح الممارسين في الأبعاد التالية: ( المصارحة ، طلب التفسيرات من الآخر، ضبط النفس ، الاستقلال بالرأي ، الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة).

#### -التعليق على الدراسات السابقة :

- أجريت الدراسة الحالية وفقاً للمنهج المكتبي الذي يعتمد على تحليل الأدبيات والاتجاهات النظرية المفسرة لموضوع الدراسة ومضاهاتها بما هو كائن في أرض الواقع وفقاً لخبرة الباحثين.
- اعتمدت الدراسات السابقة المنهج الوصفي الارتباطي أو التحليلي وقد اختلفت في هذا مع الدراسة الحالية .
- على الرغم من كل ذلك إلا أن الباحثين قد استفادوا وبشكل فعلي من الدراسات السابقة والذي سيرد ذكره.

#### -الاستفادة من الدراسات السابقة:

- 1- وضع الاطار العام للأساس النظري للدراسة.
- 2- الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة .
- 3- الاستفادة من توصيات ومراجع الدراسات السابقة .
- 4- تصميم أداة الدراسة (الاستبانة).
- 5- الاستفادة من المنهجية العامة في الدراسات السابقة .
- 6-البداء من نقطة إنتهاء الدراسات السابقة ومحاولاة تغطية الموضوعات التي لم تتناولها هذه الدراسات .

#### -الاطار النظري: تتمحور الدراسة حول متغيرين رئيسيين هما :

#### -أولا : النشاط المدرسي:

#### - مفهوم النشاط المدرسي:

يؤكد (جون ديوي) على أهمية النشاط المدرسي اللاصفي والتي قد تفوق في كثير من الأحيان المواد الدراسية في حجرة الدراسة فهي ليست سوى مجال لخبرات يمر بها الطالب وهي خبرات منتقاة يؤدي المرور بها إلى تحقيق أهداف تربوية متعددة حيث يقوم الطالب باختيار لون النشاط الذي يرغبه بل و يقوم الطالب أيضا بالتخطيط لتنفيذ هذا النشاط مما يهيئ له فرصة تعلم المبادرة وتقلد أدوار القيادة والتعبئة وتوجيه الذات (عبد الوهاب :20:1980) ، ويشير(خاطر1984)إلى أن "النشاط المدرسي يهيئ للطالب مواقف تعليمية شبيهة بمواقف الحياة إن لم تكن مماثلة مما يترتب عليه سهولة استفادة الطالب مما تعلمه عن طريق المدارس في المجتمع الخارجي وانتقال أثر ما تعلمه إلى حياته المقبلة وهذا يساعد

على ربط الحياة المدرسية بالحياة الاجتماعية البسيطة" (خاطر:1984:22)، وقد عرفه (المنيف:1996) "بأنه البرامج التي تخطط لها الجهات التربوية وتوفر لها الامكانيات المادية والبشرية بحيث تكون متكاملة مع البرنامج التعليمي ومتممة له مع اشراك التلاميذ واطاحة الفرص لكل منهم لممارسة أنواع النشاط الذي يتناسب مع ميولهم واهتماماتهم (المنيف:1996:20) ويرى الباحثان وفقا للتعرفين السابقين أن النشاط المدرسي يتخذ شكلا مرتبطا باكتشاف المهارة والخبرة الذي يتمتع بها الطالب كما أنه ينتجه اتجاه علمي وعملي في غرس قيم وتنمية هوايات وقدرات اجتماعية مرغوبة لدى الطالب ومجتمعه، فحتى لو كان البرنامج مخططا فان أهدافه يجب أن تتوافق مع أهداف المنهج الدراسي لتتكامل وتسعى لتكوين الشخصية المتوازنة التي يسعى المجتمع أن يتسم بها أبنائه من خلال المدرسة وأنشطتها واستكمالها لهذا السياق فقد جاء تعريف (عبد الوهاب 1980) " بأن النشاط المدرسي خطة مدروسة ووسيلة اثراء للمنهج الذي تنظمه المؤسسة التعليمية ليتكامل مع البرنامج الذي يختاره الطالب ويمارسه برغبة وتلقائية خلال اليوم الدراسي داخل الفصل وخارجه مما ينمي الجوانب التربوية والاجتماعية والعقلية والانفعالية واللغوية وينجم عنها شخصية متوازنة قادرة على الانتاج وساعية له" (عبد الوهاب: 21:1980)، كما يبين (محمود 1997) " بأنه عبارة عن ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الطالب" (محمود:1997:18)، وقد أوضح (خاطر 1984) " بأن النشاط المدرسي يمثل مجموعة من الخبرات والفعاليات التي يمارسها جميع الطلاب حسب مراحلهم العمرية ووفقا لاحتياجاتهم وميولهم ورغباتهم بخطة محددة وفاعلة تحت اشراف المدرسة وبتوجيه من المعلمين لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية" (خاطر: 22:1984). ومن خلال التعريفات السالف ذكرها والتي تؤكد جميعها على أهمية النشاط المدرسي في تفعيل العملية التربوية والتي تتوافق مع ما يراه الباحثان في أن النشاط المدرسي يمثل عملية حياة يتعلم فيها الفرد عن طريق نشاطه وتحت اشراف وتوجيه معلميه ممارته الحياتية والنفسية التي تمكنه في المستقبل من دخول معترك الجماعات الاجتماعية المختلفة.

#### أ- أهمية النشاط المدرسي:

تبرز أهمية النشاط المدرسي في ثلاث جوانب كما أشار إليها (محمود 1997) وهي:

أ- بالنسبة للطلاب:

- 1- مساعدة الطلاب على التعاون وحب العمل من خلال التخطيط للنشاط بين الطلاب والمعلم.
- 2- تنمية ميول الطلاب ومواهبهم مما يتيح الفرصة للاستفادة من قدراتهم العقلية والجسمية .
- 3- اتاحه الفرصة لهم للتجديد والابتكار و انتاج ما ينفعهم في حياتهم المستقبلية.
- 4- مساعدة الطلاب على تنمية المهارات الاجتماعية من خلال الاندماج مع الزملاء.
- 5- تشجيع النمو النفسي والخالقي والروحي وعلاج حالات الخجل والانطواء.
- 6- تنمية الثقافة واثراء المعرفة وزيادة القدرة على التفكير العقلي.
- 7- بناء شخصية الطالب بشكل متكامل ومنتضمن للقيم الخلقية ومترجم في أفعال ومواقف وسلوكيات مما ينمي قدرته على التفاعل والتكيف الاجتماعي مع المجتمع.

8- تعويد الطلاب على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والتعود على القيادة واحترام القانون والنظام. (محمود:1997:34،35).

#### ب- بالنسبة للمواد الدراسية :

اعتبر (خاطر وشحاتة 2004) النشاط المدرسي الجانب العملي الذي يرسخ المعلومات النظرية للمواد الدراسية والذي يكمن في :

1- ترسيخ المواد الدراسية بشكل تطبيقي عملي مما يساعد على استيعاب وفهم المواد الدراسية وتحقيق أهدافها وزيادة معلومات وخبرات الطلاب التي تلقوها داخل الفصل.

2- زيادة دافعية التلاميذ نحو القلم حيث ينشط عملية التعلم ويسهم في إشباع دوافعهم وكشف الخبرات الجديدة لهم.

3- يتم خلال النشاط المدرسي الاعتماد على أكثر عدد من الحواس من خلال المجسات والتجارب وبالتالي حيث تثبت لكل المعلومات الدراسية وغير الدراسية في الأذهان (خاطر، شمحاتة:2004:38).

**ج- بالنسبة للبيئة:** يبين (عبد الوهاب 1980) يساهم النشاط المدرسي في تنمية الميول والاتجاهات الإيجابية للطلاب نحو مجتمعه ومدرسة فيصبح على صلة دائمة بالأحداث التي تدور فيها حيث يتعايش مع المشكلات التي يجدها فيها ويعمل على علاجها والتصدي لها وذلك على النحو التالي:-

1- اندماج واتحاد مع زملائه و معلميه في المدرسة وتعمق فهمه للطبيعة الإنسانية مما يبعده عن كل ما يضر بمجتمعه.

2- تقوية التكامل الاجتماعي بين الطالب وزملائه ومعلميه وإمكانيات الموجودة في بيئة المدرسة والبحث على تحسينها.

3- تنمية روح التكافل والتعاون وأهمية الصدق والأمانة في التعامل بين الطلاب.

4-دراسة ظروف بيئة المدرسة واحتياجاتها والإسهام في تطوير الحياة الاجتماعية داخل المدرسة وخلق علاقات أفضل بين المدرسة والبيئة.(عبد الوهاب:1980:42).

#### أبعاد النشاط المدرسي:

يؤكد (مقبل 1976) يتضمن النشاط المدرسي ثلاثة أبعاد أساسية متمثلة في البعد النفسي ، البعد التربوي، البعد الاجتماعي:

1-البعد النفسي: يتضمن البعد النفسي للنشاط المدرسي توظيف طاقات الطالب لتحقيق الانجاز ، فممارسة ما تعلمه الطالب وطبقه من قيم اجتماعية ومعلومات يستفيد بها تولد لديه تزايد الرغبة في التعلم والإقبال عليه. كما أن النشاط المدرسي يحول دون اعتلال صحة الطالب النفسية ويشبع حاجاته وميوله بتلقائية ومن دون تردد ، فيساعد على إزاحة الصراعات الداخلية وتمثيلها في خارج الذات وخفض التوتر وإزالة القلق كما أن للنشاط جانب هام متمثل في تحقيق دافع الانتماء لجماعة والاستمتاع بالتعاون والعمل الجماعي.

2-البعد الاجتماعي: يميل الإنسان بطبيعته أن يكون عضو في جماعة فهو كائن اجتماعي بطبعه وبحس الأمان والطمأنينة، فانتفاء الطالب لجماعة نشاط يحجم ويحجونه ويرتبط بهم بعلاقة إنسانية جيدة ولكي يتفاعل الطالب بشكل مع مجتمعه يجب إعداده للحياة وهذا ما يوفره النشاط كله عن طريق الرحلات والزيارات للأماكن المختلفة مما يساهم في قيام صداقة وود بين أفراد الجماعة والتعاون والثقة والتعاون بينهم وتحمل المسؤولية واحترام القانون ويساعد العمل المشترك والتعاون الجماعة في تخطيطه وتنفيذه وتقويمه على النحو الاجتماعي وتكوين علاقات إنسانية واضحة ومهارات اجتماعية مناسبة.

3- البعد التربوي: يقوم دور النشاط المدرسي والمناهج وحجرة الدراسة، من دور فهو أكثر نفعاً وأثراً وفضلاً حيث ينعكس على سلوك الطالب وتفاعله مع مجتمعه ، فيتعلم الطالب خلال ممارسة النشاط المدرسي والعمل مالا يتعلمه بالقول لأنه يسهل التعلم من خلال المشاركة والتفاعل الجماعي وكلما زادت درجة فاعلية ومشاركة الطالب في نشاطه المدرسي كلما ان تعلمه أبقى أثراً وأقوى تأثيراً خاصة وأنه يساهم في جذب الطلاب لبعضهم البعض وإزالة التوتر بينهم(مقبل:1976:23).

- ويستند تفسير هذا التحول في رؤية العملية التربوية من قبل الباحثين وما صاحبه من التركيز على العوامل الداخلية التي تؤثر في الطالب في ممارسته للنشاط المدرسي ومدى دوره في غرس القيم الخلقية المستحسنة اجتماعيا على مدرسة بنائية تؤكد على عملية بناء المعرفة من قبل الفرد وأن المعرفة ترتبط بالحدث وبخبرة الفرد وممارسة نشاطه في التعامل مع معطيات العالم المحيط به فمعرفة الفرد دالة على خبرته وهي المحدد الأساسي لهذه المعرفة، وعلى ذلك فإن النشاط المدرسي يستند على إيجابية الطلاب ونشاطهم وبخبرتهم عن المعرفة بأشكالها المختلفة والاستفادة من المعارف التي يتلقونها في بناء الخبرات الإيجابية المرية والبناءة التي تتصل بالحياة، ومن ثم العمل على توجيه اهتمامات الطلاب وتنمية ميولهم وإشباع رغباتهم، فالمعرفة ليست مقصورة على الكتاب المقرر ولم يعد مكانها المدرسة فحسب بل إن المعارف قد تكون داخل المدرسة أو خارجها فهي في الفصل وفي المتحف والمعمل والمصنع إيجابية الطلاب ونشاطهم تستطيع أن تبني معارفها من خلال زيارة علمية أو رحلة خلوية أو دورة تدريبية أو لقاء اجتماعي أو عمل مهاري ، وبالتالي فإن كلمة نشاط في هذا المجال تشير إلى إبراز أهمية الطالب وفاعليته في المواقف التعليمية التي يتعرض لها داخل الصف الدراسي أو داخل المدرسة أو خارجها وهذه الفاعلية تسهم في إكساب الطالب خبرات جديدة لأنها تنبع من دوافعه وحاجاته. ومن وجهة نظر الباحثان فإن معنى كلمة نشاط اتسع استخدامها في عملية التعليم بسبب ظهور المنهج بمفهومه الجديد ووفقاً لهذا التطور في النظرة إلى المنهج لم يعد التركيز على الكتاب المدرسي المقرر والمعلم أو المعلمة وإنما أصبح التركيز نشاط الطالب أو الطالبة وإيجابيته كعامل أساسي لتحقيق الأهداف التربوية فلم يعد النشاط المدرسي ترفاً تزدان به المنظومة التربوية ولا ترفياً يمكن استغناء العملية التربوية عنه، بل صار جزءاً رئيساً وعنصر مهم من عناصر في العملية التعليمية.

#### -ثانياً: قيمة التعاون :

تعتبر قيمة التعاون من القيم الخلقية السمحاء التي يتحلى بها المسلم ويتسم بها مجتمعنا الاسلامي والتي تشمل مجموعة المثل العليا والغايات والضوابط والمعايير لسلوك الفرد والجماعة و الذي تتمثل في المشاركة الوجدانية والمساندة المادية والمعنوية ومنها تكون الجماعات المختلفة للقيام بعمل مشترك لمصلحة الأعضاء والاستغناء عن الوسيط ، والتعاون يعد من القيم المفضلة بين الناس والتي يدعوننا إليها ديننا الحنيف لما لها من فوائد كثيرة على الفرد والمجتمع ، كما أن النفس السوية تنتشرها وتظهر سلوكاً مأموراً في علاقة الانسان مع غيره متميزاً بالثبات والتكرار (خياط:1995:63). ويرى الباحثان أن مفهوم التعاون يتجاوز مجرد التعبير عن المشاركة والتأييد والمعارضة لموضوع ما فهي معتقدات وتصورات يفسر بها الانسان معنى وجوده ويجدد في اطارها فهمه وعلاقاته مع الآخرين فتشمل مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية فيتبعها الفرد مختاراً وحرراً عن وعي وتفكير فيكون متمسكاً بالتعاون كقيمة خلقية أو غيرها من القيم ، حيث ينشرها وتصيح جزءاً من ذاته تؤثر في سلوكه وتصبغه بصبغتها فيبدأ في بناء و تقويم مجريات حياته وسلوكه وفق معاييرها .

- صور التعاون : يشتمل التعاون على عدة صور كما بينها (الدخيل 1999) تتمثل فيما يلي:

1-التجمع : يعيش الفرد في تجمعات مختلفة ومتفاوتة الأحجام فتبدأ من الأسرة إلى جماعة الاصدقاء والزملاء في المدرسة إلى القبيلة والمجتمع ككل ، وتمثل هذه التجمعات التي يعيش الفرد في اطارها وينتمي إليها ، وغالباً ما تكون مجموعة من الناس ينتمون لأصل واحد مشترك وتجمعهم وحدة الجماعة وترابطهم رابطة العصبية للأهل والعشيرة ورابطة العشيرة هي شعور التماسك والتضامن والاندماج وتمثل مصدر قوة الفرد ودفاعه وهنا يكون التعاون على أساس تحقيق التضامن.

2-التكافل: هو تضامن الفرد ومساندة الأفراد والجماعات لبعضهم البعض وفيها يسلك الفرد مواقف إيجابية بدافع وجداني عميق كمساعدة المتضررين

في الحروب و الحوادث المختلفة أو المساهمة في عمليات الانقاذ ، وهذا النوع من التعاون يجعل من الناس متكافئين متآزرين على الخير .

3-التعاون الاجتماعي : يبرز هذا النوع من التعاون الاجتماعي في مساعدة الآخرين بالأمر بالمعروف أو النهي عن المنكر لحماية صالح البلاد

والعباد أو الذود عن الأخلاق والفضائل وهذا النوع من التعاون يتم بالتراحم والتعااض والتعاطف (الدخيل:1999:56).

-الآثار الايجابية للتعاون :

- بالنسبة للفرد :

1- يكتسب الفرد من خلال التعاون القوة والقدرة على تحقيق مايعجز عنه بمفرده .

2-ينطوي التعاون كأحد القيم الخلقية التي يجب أن يتحلل بها الفرد أنه من أجل الخير ولا يكون في معصية أو منكر .

3-التعاون من أجل التآزر والمساندة بين أفراد المجتمع ، فالفرد ضعيف بمفرده قوي بمن حوله.

4-محبة الناس للفرد وثقتهم فيه تجعلهم يحس بهم ويشعر بهم ، فيزيد قربا من الآخرين وحبا فيه لمشاركهم في كثير من المواقف.

-بالنسبة للمجتمع:

1- رفع الظلم ومنع وقوعه .

2-حل مشكلات المجتمع ، فبعض المشكلات يؤدي بقائها إلى تعريض المجتمع لعواقب وخيمة وويلات جسيمة فيتولد الحقد والبغضاء بين

أفراد المجتمع وبهذا تستحيل الحياة الهائنة فيه.

3-يضاعف التعاون من قوة أفراد المجتمع على خلاف القوى الفردية المتناثرة التي يسهل التغلب عليها.

#### - دور النشاط المدرسي في تنمية قيمة التعاون :

يشير(زاهر1984) لا يمكن الحديث عن أهمية النشاط المدرسي بمعزل عن أهدافه التي رسمها له علماء التربية ولاشك أن تحقيق هذه الأهداف عبر ممارسة النشاط المدرسي هي أكبر دليل على أهمية النشاط المدرسي فكل هدف من تلك الأهداف ينبئ عن أهمية خاصة إذا تم ترجمته إلى واقع ملموس (زاهر:22:1984) ويؤكد الباحثان أنه لاشك من أن تلك الأهداف لم ترسم من خيال ولم تصغ من فراغ وإنما تم النظر إلى الدور المهم الذي يقوم به النشاط المدرسي في العملية التعليمية ومن ثم ترجم إلى أهداف ترسم الطريق للقائمين على النشاط ولأولياء الأمور والطلاب ، و تعميق وتدعيم مفاهيم القيم لبناء الشخصية المتكاملة للطلاب ومساندة المقررات الدراسية بتشجيعهم على ممارسة التعلم الذاتي في كافة المجالات وإكسابهم القدرة على التجديد والابتكار ، وبهذا يتعرف الطلاب على كل جديد ومفيد في مجالات النشاط ويتم اكتشافهم لقدراتهم ومهاراتهم ومواهبهم وتمييزها وتوجيهها التوجيه السليم و تنمية الثقة في نفوسهم و بالتالي تلبية حاجاتهم النفسية والاجتماعية وتعويدهم على العمل الجماعي المبني على التعاون والإيثار كذلك تعويدهم على الجد وحسن استثمار الوقت وتنظيمه وإكسابهم القدرة على التخطيط والتطبيق وتحمل المسؤولية من خلال فتح مجال المنافسة الشريفة بين الطلاب وإيجاد فرص وبرامج ترويجية هادفة ومناسبة ، ومن ثم تحقيق وظائف شخصية ووقائية وعلاجية لبعض المشكلات التي يعاني منها بعض الطلاب كمشكلات سوء التكيف والحجل والانطوائية والأناية.

- عرض وتحليل النتائج:

أولا : اجابة التساؤل الأول وهو : ما هو مفهوم النشاط المدرسي وماهي أبعاد ممارسته وماهي أهميته؟

توصل الباحثان إلى الاجابة على هذا التساؤل من خلال ما أشار إليه (عبد الوهاب 1987) إلى تعريف دائرة المعارف الأمريكية للنشاط المدرسي باعتباره برنامج تنظمه المدرسة تنظيمًا متكاملًا مع البرنامج التعليمي ومن ثم يقبل عليه الطالب برغبة ويزاوله بشوق وميل تلقائي بحيث يحقق أهدافا تربوية معينة سواء ارتبطت هذه الأهداف بتعليم المواد الدراسية أم بكتساب خبرة أو مهارة أو اتجاه علمي وعملي في داخل الفصل وخارجه ، وفي أثناء اليوم الدراسي أو بعد انتهاء الدراسة على أن ذلك إلى نمو الطالب وتنمية مهاراته ومواهبه وقدراته واهتماماته في الاتجاهات المرغوب فيها(عبد الوهاب:1987:20).

ولقد تغيرت النظرة إلى النشاط المدرسي مع التغيير الشامل في فلسفة التربية في العشرين عامًا الماضية وهذا التغيير في فلسفة التربية نتيجة عدد من الأبحاث والدراسات التي سعت إلى تقييم برامج التدريس في الفصل الدراسي وملاحظة أن تلك البرامج تركز على عدد من المهارات التي يتعلمها الطلاب أو الطالبات داخل المدرسة والتي تبعد كثيرًا عما يحتاجونه في حياتهم اليومية ومن ثم وجود فجوة كبيرة بين ما يتعلمونه داخل المدرسة وما يمارسونه أو يمكن أن يواجهوه في الحياة اليومية. ومن ثم فقد أوصى العديد من التربويين والباحثين على أهمية تشجيع التلميذات والتلاميذ لكي يسعوا بأنفسهم إلى المعرفة ويجاولوا اكتشافها والتعرف على كنهها وكيفية تكييفها بما يخدم حاجات المجتمع ويساعد على حل مشكلاتهم. كما أشارت عدد من نتائج الباحثين "إلى أهمية تشجيع التلاميذ لكي يعرفوا ويفكروا بأنفسهم، وضرورة تبني بعض المداخل والأنشطة المختلفة التي يمكن أن تكون فاعلة لو أنها وجدت في بيئة يفكر فيها التلاميذ بعمق أكثر من التركيز على ما يفعله المدرس، وبالتالي وجه الباحثون انتباههم إلى ما يفعله التلاميذ وماذا يتعلمون وكيف؟(مقبل:1976:23). وفي صورة أخرى للتعليم أصبح ينظر الآن إلى الطالب بصفته يسعى إلى التعلم، وما يصاحب هذه النظرة من أهمية نشاط الطالب وإيجابيته وتوسيع دائرة التعلم لتشمل كل مكان وكل زمان داخل الفصل الدراسي وخارجه وداخل المدرسة وخارجها وإيجابية الطالب ونشاطه لا يعني التقليل من دور المعلمة أو المدرسة وإنما توجيهها إلى الدور الجديد المتمثل في تيسير سبل التعلم للطلاب، ومساعدتهم على التعلم وتوفير البيئة الملائمة للتعلم داخل المدرسة ومحاولة توجيه الطلاب إلى البيئات الغنية بالخبرات بأشكالها المختلفة خارج المدرسة وتيسير اتصالهم ببيئتهم واحتكاكهم بما فيها من ظواهر وأنشطة وأفكار وتفاعلها معها بشكل مناسب.

-ثانيا: اجابة التساؤل الثاني : ما هو مفهوم قيمة التعاون وما أهميتها في حياة الفرد والمجتمع ؟

تبين للباحثين من إستعراض الدراسات السابقة والمراجع التي تناولت هذا الموضوع أن التعاون بين الطلاب والطالبات يحتل أهمية كبيرة للكثير من التربويين و الطلاب حيث دفعهم الاهتمام بالتعاون كقيمة خلقية إلى تركيز جهودهم و عدم اضاءة الوقت في أشياء لا فائدة منها ، حيث أن إرتباط روح التعاون بالنشاط المدرسي جعله أكثر فعالية وتأثيراً في حياة الطلاب فهو يساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعلم والمشاركة في التنمية الشاملة كما أن الطلاب الذين يشاركون في النشاط لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي وهم يتمتعون بنسبة ذكاء مرتفعة، كما أنهم إيجابيون بالنسبة لزملائهم ومعلمهم ليس هذا فحسب، بل إن التعاون يساعد التلاميذ على النجاح والتفوق، حيث أشارت دراسة "ألن يوخ" أن للنشاط الذي يمارس من خلال جماعات النشاط المدرسي تأثيراً إيجابياً على التحصيل العلمي للمواد المتصلة بهذا النشاط(العصيمي:87:1997)، كما يرى ويرى الباحثان أن مفهوم التعاون يتجاوز مجرد التعبير عن المشاركة والتأييد والمعارضة لموضوع ما فهي معتقدات وتصورات يفسر بها الانسان معنى وجوده ويحدد في اطارها فهمه وعلاقاته مع الآخرين فتشمل مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية فيتبعها الفرد مختاراً وحراً عن وعي وتفكير فيكون متمسكاً بالتعاون كقيمة خلقية أو غيرها من القيم ، حيث يتشرها وتصبح جزءاً من ذاته تؤثر في

سلوكه وتصبغه بصبغها فيبدأ في بناء و تقويم مجريات حياته وسلوكه وفق معاييرها وأنه يسهم في تثبيت المفاهيم وإدراكها أثناء النشاط التعاوني بين الطلاب.

رابعاً: اجابة التساؤل الثالث : ماهي أهمية النشاط المدرسي في تنمية قيمة التعاون لدى التلاميذ في مدارس التعليم الاساسي؟  
تبين من خلال الاطلاع وتحليل الدراسات السابقة والدوريات العلمية والمراجع إن التعرف على الوظائف التي يقدمها النشاط المدرسي للطلاب تعطي دلالة أكيدة على فاعليته وأهميته ودوره في النمو المتكامل للطلاب ودوره في تنمية روح التعاون بين ممارسيه إذا أحسن التخطيط له والاستفادة من معطياته ، وقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث أن النشاط المدرسي يمارسه الطلاب في قالب تعاوني متماسك فعن طريق ممارسة النشاط يستطيع الطالب أو الطالبة التعرف على ذاته والتعبير عن ميوله والتنفيس عن انفعالاته وإشباع حاجاته النفسية المختلفة ويتم اكتساب العادات والسلوكيات الصحية المختلفة التي تساعد على المحافظة على النمو الصحي الجيد واللياقة البدنية الكاملة حيث تساعد الأنشطة على تخطي مشكلات الطلاب النفسية والانفعالية والاجتماعية، كما تساعده على التخلص من معوقات نموه وتعديل سلوكه واتجاهه ، كذلك يساهم النشاط في دعم عملية التعلم من خلال الممارسة العملية لبعض ما يكتسبه الطلاب داخل الفصل، وما يتم من مناقشات وقراءة وكتابة وغير ذلك، وتسهم الأنشطة غير الصفية في تعريف مزاوليه بالبيئة المحلية وكيفية المحافظ عليها وإدراك أهميتها واكتشاف منافعها فمن خلاله يكتسب الطلاب المشاركون في النشاط مهارات التعامل الجيد، والتعاون، والتفاني في خدمة الآخرين ، كما أنه يسعى لاكتشاف مواهب الطلاب والعمل على تمييزها وتوجيهها الاتجاه السليم مما يحقق مجموعة من الوظائف النفسية منها: تقوية العاطفة الدينية، واستغلال الطاقات، والتعود على العادات الحميدة والقيم العالية وبناء شخصية الطالب وقدراته على الخلق والابتكار والتعبير عن الآراء في حرية كاملة بالإضافة إلى ربط المادة الدراسية بالحياة وتزويد الطلاب بالمهارات والقدرات الفكرية تعويد الطلاب على مواجهة مواقف الحياة، وتكوين العلاقات الاجتماعية السليمة التي تساعد على تخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية والدراسية على الطلاب من خلال أنواع النشاط الترويجية التي يمارسونها.

- الاستنتاجات:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ومن خلال تحليل ومناقشة الاتجاهات المختلفة حول موضوع الدراسة فان هذه الدراسة توصلت إلى الاستنتاجات التالية:

- أن النشاط المدرسي يهيئ للطلاب مواقف تعليمية شبيهة بمواقف الحياة إن لم تكن مماثلة مما يترتب عليه سهولة استفادة الطالب مما تعلمه عن طريق المدارس في المجتمع الخارجي وانتقال أثر ما تعلمه إلى حياته المقبلة وهذا يساعد على ربط الحياة المدرسية بالحياة الاجتماعية البسيطة.
- أن النشاط المدرسي يمارسه الطلاب في قالب تعاوني متماسك فعن طريق ممارسة النشاط يستطيع الطالب التعرف على ذاته والتعبير عن ميوله والتنفيس عن انفعالاته وإشباع حاجاته النفسية المختلفة ويتم اكتساب العادات والسلوكيات الصحية المختلفة التي تساعد على المحافظة على النمو الصحي الجيد واللياقة البدنية الكاملة حيث تساعد الأنشطة على تخطي مشكلات الطلاب النفسية والانفعالية والاجتماعية.
- يؤدي ممارسة النشاط المدرسي إلى تنمية قيمة التعاون وهذا يعود لطبيعة النشاط الذي يحتاج معظمه إلى التعاون بين أفراد المجموعة لتحقيق الفوز أو اتمامه.

أن ارتباط روح التعاون بالنشاط المدرسي جعله أكثر فعالية وتأثيرًا في حياة الطلاب فهو يساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعليم والمشاركة في التنمية الشاملة كما أن الطلاب الذين يشاركون في النشاط لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي وهم يتمتعون بنسبة ذكاء مرتفعة.

#### -التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ومن خلال تحليل ومناقشة الاتجاهات النظرية حول موضوع الدراسة عليه يتم تقديم مجموعة من التوصيات كما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالنشاط المدرسي ومتابعته وتقويمه ودعمه ماديا ومعنويا .
- تأهيل المشرفين والقائمين بالنشاط المدرسي أكاديميا وعمليا بإقحامهم في دراسات علمية عليا وإلحاقهم بدورات تدريبية تزيوية من أجل تفعيل النشاط المدرسي في تنمية القيم الخلقية .
- التركيز على تنمية القيم الخلقية في الميدان التربوي وإقامة المحاضرات والندوات التي تعرف بأهميتها وضرورة التمسك بها ومنح الجوائز والمكافآت لأكثر الطلاب التزاما.
- حث المشرفين والقائمين على النشاط المدرسي بمتابعة سلوكيات الطلاب وتشجيعهم على التحلي بروح التعاون مع زملائهم وأقرانهم ومعلميهم.

#### -المراجع:

- 1- إسماعيل محمود القباني(1985): التربية عن طريق النشاط، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 2- حمدي شاكر محمود(1997): النشاط المدرسي ماهيته وأهميته وأهدافه ووظائفه ومجالاته ومعايره ، إدارته وتخطيطه وتنفيذه وتقويمه، دار الأندلس ، حائل ، السعودية.
- 3- فهدى توفيق مقبل(1976): النشاط المدرسي ، لبنان بيروت ، دار المنيرة .
- 4- محمود خاطر ، حسن شحاتة(1984): دليل المناشط الثقافية والتربوية غير الصفية بالمدارس الثانوية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
- 5- جلال عبد الوهاب (1980): النشاط المدرسي مفاهيمه ومجالاته وبحوثه، الكويت، مكتبة الفلاح.
- 6- حسن شحاتة(2013): النشاط المدرسي مفهومه ووظائفه ومجالاته تطبيقه،الدار المصرية اللبنانية ، ط3، القاهرة ، مصر .
- 7- محمد جميل خياط(1995):القيم والمبادئ في التربية الاسلامية ، مطابع أم القرى، مكة، السعودية.
- 8- علي أحمد الجمل(1995):القيم ومناهج البحث الاجتماعي ، عالم الكتب، القاهرة ، مصر.
- 9- محمد بن عبدالرحمن الدخيل(1999): النشاط المدرسي ومعوقاته في منطقة المدينة المنورة التعليمية في نظر مديري المدارس .اللقاء السنوي التاسع للجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية المنعقد في رحاب جامعة الملك سعود بالرياض.
- 10- محمد العصيمي(1997):رؤية نحو تعزيز دور النشاط المدرسي في تطور العملية





# THE EFFECT OF STABILIZATION EXERCISES IN TREATMENT OF SPINAL INSTABILITY for middle ages

Dr/ Osama N. Aljahmi

Dr/ Mofteh A. Abulgasem

Dr/ Ahlam A. Zidan

Dr/ Husam M. Belhaj

## INTRODUCTION

Lumbar osteoarthritis, disk degeneration, degenerative disk disease and spondylosis all are terms that used in the literature to describe anatomical changes to the vertebral bodies and the intervertebral disk space that may be associated with clinical pain syndromes.<sup>1</sup> Spinal osteoarthritis is a degenerative process characterized by radiographic signs such as joint space narrowing, osteophytosis, subchondral sclerosis, and cyst formation.<sup>1,2</sup>

Spondylolysis is a unilateral or bilateral defect of the pars interarticularis.<sup>3</sup> While Spondylolisthesis is referred to as a displacement of the vertebra and there are two types, one is associated with spondylolysis known as isthmic and the other with degeneration of facet joint and/or intervertebral disc known as degenerative.<sup>3,4</sup> Spondylolysis and spondylolisthesis, due to the instability of lumbar spine, could lead to back pain.<sup>5,3</sup> The ratio is 3:1 for males-to-females in regards to spondylolysis and the opposite 1:3 for degenerative spondylolisthesis, lastly 2:1 for isthmic spondylolisthesis.<sup>3,6</sup> Female patients are more likely to have spondylolytic progression to spondylolisthesis.<sup>3,6</sup>

Spondylolysis most frequently involves the L5 vertebral segment, while the L4-L5 and L5-S1 are most commonly affected by the degenerative and isthmic types of spondylolisthesis, respectively.<sup>3</sup> There is a controversial correlation between spondylolysis, spondylolisthesis and the development of LBP.<sup>3</sup> Moreover, evaluation and treatment patterns for these conditions remain highly varied.

Initial attempts of conservative management are recommended and typically include a combination of activity modification, non-steroidal anti-inflammatory medications, and physiotherapy.<sup>5,7</sup> Although there is evidence that these patients respond similarly to patients treated surgically, data regarding long-term clinical outcomes is lacking.<sup>7,8</sup>

Physiotherapy can include mild stretching, strengthening, pain relief modalities, such as electro/hydrotherapy, massage, active stabilization, laser therapy, conditioning and endurance exercises.<sup>7,8,9</sup> Core strengthening is advocated by many rehabilitation specialists as a mean of improving muscular control around the lumbar spine to maintain its stability. The core muscles include the abdominals anteriorly, the paraspinal and gluteal muscles posteriorly, the diaphragm superiorly and the pelvic floor and hip girdle musculature inferiorly. A typical program consists of a series of graded exercises that promote movement awareness and motor relearning in addition to strengthening.<sup>7,10</sup>

A rigorous relationship highlights the relation between chronic low back pain and the lack of proper recruitment and activation of deep trunk muscles, the transversus abdominis and lumbar multifidus.<sup>7,10,11</sup> This could explain the effect of lumbar stabilization exercises on chronic back pain patients by enhancing the dynamic stability of the lumbar spine. Moreover, they increase mobility of the trunk and spine, and enhance motor control.<sup>11</sup>

The stability training involves direct and indirect strengthening of muscle groups in neutral spine posture. Training begins with exercises designed to help locate the neutral spine in a variety of body positions such as standing and sitting, which increases the awareness of lumbar and pelvic motion during functional tasks. This is followed by exercises of the extremities while maintaining neutral spine and later with addition of resistance to the extremities. These exercises are performed slowly with the emphasis on precise pelvic control.<sup>7,10,12</sup> This will facilitate neuromuscular coordination, enhance endurance and strength, and also emphasize the smaller postural stabilizers.<sup>7,10,12</sup> Richardson and Jull<sup>11</sup> proposed that the specific training of lumbar stability muscles and integration of this training into functional tasks decrease both pain and functional disability in those suffering from mechanical low back pain.

From literature perspective, it was reported that after 30 months follow-up, the lumbar stabilization training was superior to conventional exercises in reducing pain and functional disability in spondylolisthesis and spondylolysis patients.<sup>13</sup> Moreover, a study<sup>14</sup> was conducted to examine the effect of lumbar stabilization exercises on chronic mechanical LBP patients. They found that patients who were treated by the lumbar stabilization exercises had a better improvement on the long run than patients who did not practice exercise regularly. On the contrary, patients with acute low back pain showed no difference when compared specific stabilization exercises using a co-contraction of the transversus abdominis and multifidus muscles to bed rest for 3 days, absence from work, and prescribed medications concerning pain, disability and range of motion. Both programs reported decrease in pain severity and functional disability, and significant improvement in range of motion but the stabilization exercises had a more significant rapid and complete recovery of the multifidus muscle (regaining its full sectional area). This could conclude that multifidus recovery does not occur automatically with resolution of pain and disability.<sup>15</sup>

Although stabilization exercises (Motor control exercises) seems to improve perceived disability and health parameters at short and long-term in patients with recurrent low back pain,<sup>16-18</sup> there is an opposing opinion about the effect of stabilizing exercises in treating population with chronic low back pain where the anatomic stability of spine was compromised. Hayden et al.<sup>19</sup> reported that there was insufficient evidence to conclude that motor control exercises superior to manual therapy or other interventions. The authors were unable to provide recommendations regarding the best strategies for implementing motor control exercises into clinical practice.

Future studies are needed to elucidate precise core strengthening programs and their effects on the treatment and prevention of low back pain as a result of spinal instability.<sup>20</sup> Therefore, we hypothesized that a 5-week program of conventional physiotherapy (manual therapy, strengthening and stretching), in addition to specific lumbar stabilisation program would: (1) improve back pain severity, functional disability and lumbar flexion and extension ROM; (2) be superior to only a conventional physiotherapy program.

## Subjects and Methods

Thirty male and female patients were selected from the Department of Physiotherapy, Tripoli Central Hospital between JULY 2015 and AUGUST 2016. Patients participated in this study based on the following inclusion criteria: (1) age ranged between 35-55 years, (2) Body mass index less than 30 kg/ m<sup>2</sup>, (3) Patients with radiological confirmed L4-L5 and L5-S1 spondylolysis or spondylolisthesis, (4) first degree of spondylolisthesis, (5) patients at 6-12 months after the onset of illness, (6) positive prone instability test, (7) Straight leg raise greater than 90 degree, (8) presence of irregular movement with motor testing.<sup>21</sup>

They were excluded if they had: (1) Inflammatory arthritis, (2) Osteoporosis,

(3) previous back surgery, (4) genitourinary disorders, (5) fracture, (6) infection (7) malignancy that may results in lower limb pain similar to that of radiculopathy, (8) any psychological factors that may interfere with treatment delivery or outcome measures such as phobias and depression, (9) if patients did not attend three consecutive or interrupted physiotherapy sessions, (10) take any medications known to affect pain level. An informed consent was obtained from patients prior to training.

Treatment procedures: The patients were randomly distributed into two equal groups: Group (A or control) and group (B or experimental). For both groups, treatment was given 3 times/week, every other day, for a total of 15 sessions (5 weeks) 45min time of session. Both groups received physiotherapy program includes: manual therapy (Thoracic mobilization for the hypomobility region), strengthening exercises for trunk muscles (Static abdominal exercises, Abdominal contraction exercises, Abdominal contraction exercises with raising both shoulder and Bridging exercises) and stretching exercises for back, hamstring and iliopsoas muscles. The experimental group received, in addition to that, lumbar core stabilization exercises which includes: Abdominal hollowing exercise, Quadruped abdominal hollowing exercise, Unilateral abduction exercise, Unilateral knee raise exercise, Bilateral knee raise exercise, Unilateral heel slide exercise, Bilateral heel slide exercise(5 repetitions, 3 sets).<sup>22,23</sup> Stabilizer Pressure Biofeedback was used in lumbar stabilization exercises, which measures the pressure changes in an inflatable trisectional cushion and assists in controlling spine movements through the exercises.<sup>13,22,23</sup>

Clinical tests: All 30 patients underwent an objective assessment at baseline (pre) and after 15 sessions at the end of the treatment (post). The primary outcome measures were back pain as quantified by the Visual Analogue Scale (VAS), back range of motion as quantified by Back Range Of Motion (BROM) device<sup>24</sup> (Figure 1) and back dysfunction as quantified by the Oswestry Disability Index (ODI).



**Figure 1:**Back range of motion (BROM) device: It consists of two plastic units: an inclinometer for measuring pelvic inclination and sagittal plane motion and a combination gravity goniometer/compass for side bending and rotational motions respectively

Data analysis: SPSS version 21.0 was used for statistical analysis. All data are presented as means  $\pm$  standard deviations as well as mean difference between baseline and post-treatment values (improvement percent). Demographic data were compared using the unpaired t-test. The paired t-test was used to compare pre-treatment and post-treatment results within each group, and the unpaired t-test was used to compare the means between the experimental and control groups for each of the variables assessed. Significant difference was set at  $p < 0.05$  for all analyses.

## RESULTS

**A.** Demographic data of patients in divided: A total of 30 male and female patients were recruited. Patients were randomly assigned into two groups; (1) Group A (control) consisted of 15 patients with a mean age of 49.47 ( $\pm$  5.21) years and (2) Group B (experimental) consisted of 15 patients with a mean age of 50.20 ( $\pm$ 5.75) years. Unpaired t-test revealed no statistical significant difference between groups at baseline with regard to age, body weight and body mass index among the subjects in the two groups ( $p < 0.05$ )

**B.** Assessments: Regarding pre and post treatment differences within each group, Paired t-test revealed that there was a highly statistical significant difference regarding VAS, ODI and back flexion and extension ROM results within each group. Comparing the results of VAS, ODI and back flexion and extension ROM between the two groups at baseline, unpaired t-test showed no statistical significant difference. However, post treatment results revealed a highly statistical significant difference regarding all parameters except extension ROM that no statistical significant difference between groups was found (Tables 1 and 2).

**Table 1 Mean values of variables (mean  $\pm$  SD)**

Variables	Pre-treatment		Post-treatment	
	Control	Exp.	Control	Exp.
Vas	8.42 $\pm$ 0.9	7.77 $\pm$ 1.09	3.42 $\pm$ 0.99	1.69 $\pm$ 0.75

ODI	57.83±5.1	56.15±6.05	38.67±4.42	31.31±2.56
Flex. ROM	44.25±4.07	44.15±3.6	49±3.74	54.15±2.76
Ext. ROM	20.33±2.84	19.69±1.11	24.83±2.76	28.85±7.12
VAS: Visual Analog Scale, ODI: Oswestry Disability Index, Flex. ROM: Flexion range of motion, Ext. ROM: Extension range of motion.				

Table 2 Data summary of Variables

Variables	Within group						Between group			
	Control group			Experimental group			Pre-treatment		Post-treatment	
	t-test	P-value	% of Improv.	t-test	P-value	% of Improv.	t-test	P-value	t-test	P-value
Vas	18.166	0.000*	59.38	15.204	0.000*	78.25	1.609	0.121 NS	4.912	0.000*
ODI	20.301	0.000*	33.13	17.302	0.000*	44.24	0.747	0.463 NS	5.147	0.000*
Flex. ROM	-8.824	0.000*	10.73	-13.022	0.000*	22.65	0.063	0.951 NS	-3.939	0.001*
Ext. ROM	-8.074	0.000*	22.13	-4.931	0.000*	46.52	0.755	0.458 NS	-1.828	0.081 NS

\* = Statistical significant difference (P=<0.05), NS = Not Statistical significant difference (P=>0.05).

## DISCUSSION

The current study aimed to evaluate the efficacy of a specific core stabilization program on pain level, functional performance and lumbar joint range of motion for patient with spinal instability (spondylolysis or spondylolisthesis). A convenient sample consisted of thirty adult patients at 6 to 24 months of spinal instability were selected to underwent 5-week treatment comparing the conventional physiotherapy and core stabilization program to only conventional physiotherapy. The subjects were assessed using VAS, ODI and BROM device. At baseline, there were no significant differences in the mean values of age, body weight and body mass index among the subjects in the two groups (p<0.05). This indicates that the selection of the subjects in the two groups was homogenous.

Furthermore, there were no differences ( $P < 0.05$ ) between groups on the dependent variables of pain, functional disability and back ROM (flexion and extension) at baseline. Patients in the experimental group (B) demonstrated posttreatment statistical significant improvement ( $P < 0.01$ ) in pain intensity, self reported functional disabilities and flexion and extension range of motion compared to pre-treatment values. This was true even for the control group.

In this study, it was hypothesized that there would be significant difference within and between groups in decreasing back pain severity, functional disability and back ROM. Based on our results, within group results for both training groups were consistent with this hypothesis. In contrast, between group results revealed that the core stabilization program (group B) was superior to only conventional physiotherapy (group A) regarding all parameters except extension BROM.

Our results are consistent with the relation between the proper activation of the core muscles and chronic LBP as a result of spondylolysis and spondylolisthesis.<sup>25</sup> From the perspective of literature, core stabilization regimen is effective in preventing and improving LBP, but the superiority of this program is still questionable.<sup>10</sup> Based on that, the literature supports the within experimental group results as in our study. Moreover, previous studies<sup>9,26</sup> reported that physiotherapy treatment includes preferably lumbar stability exercises might provide significant improvement for the lower abdominal, lumbar muscles, hamstrings, and hip flexors.

A significant reduction in pain and disability was reported in a randomized controlled trial within the conventional physiotherapy group and core stabilisation group. However, the comparison between groups revealed that both treatments have the same effect on chronic low back pain patients in terms of pain levels and disability.<sup>27</sup> O'Sullivan et al.<sup>13</sup> conducted a study to compare between lumbar stabilization and traditional exercises on 44 patients suffering from chronic spondylolisthesis and spondylolysis. They found that the lumbar stabilization training was more effective in reducing pain and functional disability at 30-month follow-up than general exercises, however the range of motion was not improved in both groups. It was concluded that in symptomatic spondylolysis and spondylolisthesis, the neuromuscular system might be trained to compensate and provide dynamic stability to the spine during the demands of daily living.<sup>28</sup>

The results of the current study agree with Ferreira et al.,<sup>29</sup> who reported that specific core stabilization program reduced pain and disability in chronic low back pain and it can be helpful in the treatment of acute low back pain by reducing recurrence rate.<sup>29</sup> This could be explained by that the primary goal of core stabilization regimen is to strengthen, identify the faulty movement pattern and enhance the motor relearning of the core musculature which also responsible of the dynamic stability of the spine.<sup>25</sup>

Individuals with chronic low back pain take more advantage of the segmental stabilization program than superficial strengthening of abdominal and trunk muscles regarding pain, functional disability, and activation of the transversus abdominis (TrA) muscle. In addition, superficial strengthening did not enhance the activation of TrA muscle.<sup>30</sup>

The current study measured lumbar ROM after intervention, and the angles of flexion in the experimental group increased significantly compared with those before treatment and with the control group values. These conclusions are supported by evidence from other texts, those reported that flexion lumbar ROM was increased significantly after the application of core stabilization exercises for chronic LBP patients and when compared to regular care.<sup>31,32</sup> The result of this RCT showed significant improvement in extension ROM in Both groups, but it was not statistical significant when the comparison was between groups. However, Shivalika et al.<sup>33</sup> summarized that core stabilization exercises along with physiotherapy are better than only physiotherapy in increasing flexion and extension lumbar ROM.

Several possible reasons may explain the improvement in the core stabilization group. First, core stability exercises were proven to stimulate muscles proprioception, balance and dynamic stability. Second, the significant reduction of back pain could contribute positively in reducing fear of movement and disability and increasing lumbar ROM.

We acknowledge some limitations in this study. Assessment considered only the short-term effect and did not evaluate the long-term effects, which may be helpful to detect which of these treatment approaches have long-term effects on pain and function. Also, the objective measures such as nerve conduction velocity studies or somatosensory evoked potentials were not used in the assessment. The lack of blind assessors compromises the quality of this clinical trial. Last, the sample size was limited by availability of patients that meet our inclusion and exclusion criteria within the specified time frame to conduct this study. Further studies are required to determine correlation between VAS and ODI in spinal instability. Another study should be done on different causes of spinal instability. Other parameters should be evaluated in further studies. Last, A similar study should be done on a large sample of population.

## CONCLUSION

Combined core stabilization exercises with selected physiotherapy program are recommended in reducing pain, improving the functional disability and lumbar mobility in patients with spinal instability, as a result of spondylolysis or spondylolisthesis. More high quality trials are still needed to increase the generalisability of the results and highlight other parameters.

## RECOMMENDATIONS

The result of this study has indicated a need to consider the following recommendations:

- 1- Further study are required to determine correlation between VAS and ODI in spinal instability or spondylolysis or spondylolisthesis .
- 2- Another study should be done on different causes of spinal in stability.



- 3- Other parameters should be evaluated in further studies ( For example : Assessment of physical performance )
- 4- A similar study should be done on large sample of population .

## REFERENCES

1. Pye SR, Reid DM nad Lunt M, et al. Lumbar disc degeneration: association between osteophytes, end-plate sclerosis and disc space narrowing. *Ann Rheum Dis.* 2007;66(3):330–3.
2. van der Kraan PM and van den Berg WB. Osteophytes: relevance and biology. *Osteoarthritis cartilage.* 2007;15(3):237–44.
3. Kalichman L, Kim DH, Li L, et al. Spondylolysis and spondylolisthesis: prevalence and association with low back pain in the adult community-based population. *Spine.* 2009;34(2): 199- 205.
4. Leone A, Cianfoni A, Cerase A, et al. Lumbar Spondylolysis: a review. *Skeletal Radiol.* 2011;40:683-700.
5. Haun DW, Kettner NW. Spondylolysis and spondylolisthesis: a narrative review of etiology, diagnosis, and conservative management. *J Chiropr Med.* 2005;4(4):206-17.
6. Tsirikos A, Garrido E. Spondylolysis and spondylolisthesis in children and adolescents. *Journal of Bone Joint surgery.* 2010;92-B(6),751-759.
7. Rainville J, Hartigan C, Martinez E, et al. Exercise as a treatment for chronic low back pain. *Spine J.* 2004;4:106-115.
8. Ksenija Boskovic, Snezana Todorovic-Tomasevic, and Nada Naumovic, et al. The quality of life of lumbar radiculopathy patients under conservative treatment. *Vojnosanit Pregl.* 2009; 66(10):807-812 (level B).
9. Kalichman L, Hunter D. Diagnosis and conservative management of degenerative lumbar spondylolisthesis. *European Spine Journal.* 2008;17:327–335.
10. Akuthota V and Nadler SF. Core strengthening. *Arch Phys Med Rehabil.* 2004;85(3):86-92.
11. Richardson C and Jull G. Muscle control-pain control. What exercise would you prescribe?. *Man Ther.* 1995;1-10.
12. Weinstein SM, Herring SA and Gole AJ. Rehabilitation of the patient with spinal pain. In Delisa JA, Gans BM: *Rehabilitation Medicine Principles and Practice.* 3<sup>rd</sup> Ed. Livingstone, Lippincott-Raven, New Jersey. 1998;1439-1451.

13. O'Sullivan PB, Phyty GD, Twomey LT and Allison GT. Evaluation of specific stabilizing exercise in the treatment of chronic low back pain with radiologic diagnosis of spondylolysis or spondylolisthesis. *Spine (Phila Pa 1976)*. 1997a; 22:2959-2967.
14. Taimela S, Diederich C, Hbsch M, and Heinricy M. The role of physical exercise and inactivity in pain recurrence and absenteeism from work after active outpatient rehabilitation for recurrent or chronic low back pain. A follow up study. *Spine*. 2000;25(14):1809-1816.
15. Hides J, Strokes M, Saide M, Jull G, and Cooper DH. Evidence of lumbar multifidus wasting ipsilateral to symptoms with acute/subacute low back pain. *Spine*. 1994;19:165-172.
16. Rasmussen-Barr E, Ang B, Arvidsson I and Nilsson-Wikmar L. Graded exercise for recurrent low-back pain: a randomized, controlled trial with 6-, 12-, and 36-month follow-ups. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2009;34(3):221-8.
17. Cost NG1, Sanchez FS, Weinberg AG, Koral K, Baker LA. Neurofibromatosis presenting as painless clitoromegaly. *Urol J*. 2009;6(3):220-2.
18. Elnaggar IM, Nordin M, Sheikhzadeh A, Parnianpour M, Kahanovitz N. Effect of spinal flexion and extension exercises on low back pain and spinal mobility in chronic mechanical low back pain patients. *Spine*. 1991;16:967-972.
19. Hyden JA, Van Tulder MW, Malmivaara A, et al. Therapy for treatment of non-specific low back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2005;3:CD000335.
20. Akuthota, V, Ferreiro A, Moore T, Fredericson M. Core stability exercise principles. *Sports Med*. 2008;(7)1:39-44.
21. Stuge B, Lærum E, Kirkesola G, Vøllestad N. The efficacy of a treatment program focusing on specific stabilizing exercises for pelvic girdle pain after pregnancy. A randomized controlled trial. *Spine*. 2004;29:351–359
22. Richardson CG, Jull P, Hodges J. Therapeutic exercise for Spinal Segmental Stabilization in Low Back Pain: Scientific Basis and Clinical Approach. Edinburgh, NY: Churchill Livingstone, 1999.
23. Hagins M, Adler K, Cash M, Daugherty J, Mitrani G. Effects of practice on the ability to perform stabilization exercise. *JOSPT*. 1999;29(9):546-555.
24. Kachingwe AF, Phillipps BJ. Inter- and intrarater reliability of a back range of motion instrument. *Arch Phys Med Rehabil*. 2005;86(12):2347-2353.

25. O'Sullivan PB. Lumbar segmental 'instability': clinical presentation and specific stabilizing exercise management, Harcourt Publishers Ltd Manual Therapy. 2000;5(1):212.
26. Agabegi, S, Fischgrund, J. Contemporary management of isthmic spondylolisthesis. Pediatric and adult. Spine. 2010;10:530–543.
27. Muthukrishnan R, Shenoy SD, Jaspal SS, Nellikunja S, Fernandes S. The differential effects of core stabilization exercise regime and conventional physiotherapy regime on postural control parameters during perturbation in patients with movement and control impairment chronic low back pain. Sports Med Arthrosc Rehabil Ther Technol. 2010;2: 13.
28. O'sullivan PB, Twomey L, Allison GT. Dysfunction of the neuromuscular system in the presence of low back pain- implication for physical therapy management. J Man Manip therapy. 2007; 5 (1): 20.
29. Ferreira PH, Ferreira ML, Maher CG, et al. Specific stabilization exercise for spinal and pelvic pain: a systematic review. Aust J Physiother. 2006;52(2):79-88.
30. França FR, Burke TN, Hanada ES, Marques AP. Segmental stabilization and muscular strengthening in chronic low back pain: a comparative study. J Manipulative Physiol Ther. 2011;34(2):98-106.
31. Hicks GE, Fritz JM, Delitto A, et al. Preliminary development of a clinical prediction rule for determining which patients with low back pain will respond to a stabilization exercise program. Arch Phys Med Rehabil. 2005;86:1753–1762.
32. Cho Hy, Kim Eh, Kim J. Effects of the CORE Exercise Program on Pain and Active Range of Motion in Patients with Chronic Low Back Pain. J Phys Ther Sci. 2014;26:1237–1240.
33. Shivalika, Narain A, Sing J, Bhowmik S. To Compare The Effect Of Core Stability Exercises And Muscle Energy Techniques On Low Back Pain Patients. Journal of Sports and Physical Education. 2013;1(2):2347-6737.

## إدارة الوقت لدى رؤساء أقسام النشاط بكليات جامعة صبراتة

د- خالد المهدي الدحير

د- مسعود عبد السلام السباعي

د.فتحى المشهش يوسف

## المقدمة ومشكلة الدراسة:

بعد الوقت عنصراً أساسياً ومورداً هاماً في أي عمل تقوم به، بل يمكن القول بأنه أحد الأطراف الرئيسية والمشاركة في إنجاز أي عمل بالنسبة للقائد الإداري، وتنعكس أهمية إدارة الوقت في تحديد محام واختصاصات العاملين، وتقسيم العمل بشكل موضوعي وعادل واستبعاد ما هو غير ضروري. ويستفاد في تنظيم الوقت، مثل أي تنظيم أو إدارة، من التحليل والتخطيط، وحتى تستطيع فهم وتطبيق مبادئ تنظيم الوقت لابد لك من أن تعرف، ليس فقط كيف تستخدم الوقت، ولكن أيضاً ما المشاكل التي تواجهك عند استخدامه، وما أسبابها، وهكذا تستطيع أن تتعلم كيف ترفع من مستوى كفاءتك وقدراتك من خلال تنظيم أفضل للوقت. (هايز، 2002، ص 11)

ويعد الوقت عند المديرين في أي هيئة أو منظمة من أهم الموارد المتاحة له والتي يجب عليه أن يعمل على ترشيدها استخدامها حتى يتمكن من تحقيق الإدارة الفعالة في ظل التحديات والضغوط الكثيرة داخلياً وخارجياً التي تحيط بالمنظمات المعاصرة. (ادريس، 2001، ص 396)

ويشير عصام بدوي (2001م) أنه مما كانت وظيفتك، ومما كان موقعك في السلم الوظيفي، سواء كانت موظفاً رسمياً أو متطوعاً في إحدى الهيئات الرياضية، فإن عنصر الوقت يشكل مورداً أساسياً ومهماً، لا بد أن تتعامل معه بحكمة ومقدرة عالية، فالمدير الكفء هو الذي يستخدم وقته في إنجاز أعماله وفقاً لأولويات يضعها لنفسه وغالباً ما تكون هذه الأولويات هي المفتاح الحقيقي للنتائج، وتنظيم الوقت هو المفتاح الأكبر لإدارة سليمة وفاعلة، وعن طريقه يتحقق لك الكثير مما تريد أن تنجز، وسيوفر لك فرص التأثير على كل من يعملون معك، بما في ذلك زملائك ورؤسائك، كما سيكون لذلك تأثير واضح على سلوك موظفيك. (بدوي، 2001، ص 105)

وتعد الإدارة من أهم المجالات الوظيفية التي تحتل مكانة رفيعة في الدول المتقدمة، وتزداد أهميتها بزيادة الأعمال واتساعها مما يتطلب تنظيمياً دقيقاً لهذه الأعمال، حتى يمكن إنجازها بأقل جهد وأسرع وقت وأكبر كفاءة ممكنة. (الميري، 1991، ص 2)

ولن يستطيع المديرون تحقيق هذه الثلاثية الدالة على النجاح والتفوق والإنجاز إلا عن طريق الاهتمام بأولى عناصر النجاح وأفضل متطلبات العمل الناجح وهي الاستثمار الأمثل لعنصر الوقت، فجميع الجهود والأنشطة التي توجه وتبذل باستمرار لترشيده وتطوير العملية الإدارية والجهاز الإداري تهدف إلى رفع مستوى القدرة الإدارية وخفض تكلفة الإنتاج سلعة كانت أم خدمة ورفع المستوى لتحقيق أبعاد التنمية في المؤسسة والمجتمع. (يوسف، 2004، ص 43)

وإدارة الوقت ليست كلمة تقال، ولكنها تعني التحكم بالوقت المتاح بكل فاعلية، والاستفادة من كل الفرص المتاحة بما يحقق إمكان تنفيذ المهام اليومية في ضوء التخطيط والتنظيم أو بمعنى آخر هي إمكان استغلال الوقت المتاح أفضل استغلال، حيث يتبين أن عنصر الزمن من أهم عناصر نجاح أي هيئة تتمكن من استخدامه وحسن توظيفه، فالوقت سلعة محددة وكسبه ليس مستحيلاً، ولكن عندما يضع فستكون استعاضته مستحيلة فيتعذر تحقيق الأهداف. (عبدالمحميد، 2002، ص 80)

ويعد الوقت أحد الأطراف الرئيسية المشتركة في إنجاز أي عمل بصورة مباشرة أو غير مباشرة، ولقد ظلت العلاقة بين إنجاز العمل والوقت لفترات طويلة غير ظاهرة وغير مكتشفة أو محددة بالشكل الدقيق مما أعطى للناجحين من الإداريين سمات ميزتهم عن غيرهم، ولكن ظلت هناك سمات مجهولة

وغير ملموسة لعبت دوراً في تحقيق هذه النجاحات اتضح للفاحصين فيما بعد أنها تتصل بعناصر أخرى غير الميزانيات والأفراد والمقومات البيئية، وأمكن تحديد أهم هذه السات في تقدير هؤلاء لقيمة الوقت وأهميته. (14: 319)

وهناك آراء واختلافات حول مفهوم الوقت، إذ تتعدد تعريفات الإدارة للوقت ولكنها كلها تؤدي إلى نفس المضمون، وهو القدرة على إنجاز الأعمال بشكل منسق ومنظم وفعال وتحقيق الأهداف بأقل التكاليف، أي الاستثمار الأمثل والفعال لكل الإمكانيات المتاحة للإدارة. (زيدان، 2011، ص 33)

والهدف الذي تسعى إليه إدارة الوقت هو أن يجد المسئول أو الإداري لنفسه وقتاً أكبر تحت تصرفه، باعتبار أن إدارة الوقت تعني إدارة الذات وإدارة شؤون المنظمة، والحصول على النتائج في الوقت المحدد، علاوة على تحقيق التوازن في الحياة الخاصة والعامة، وبين ما يجب عمله من واجبات ورغبات وأهداف. (عبيدات، 2007، ص 37)

ولقد أجريت بعض الدراسات في مجال إدارة الوقت مثل دراسة "فيشر" Fisher (1995م) (16) والتي تهدف إلى التعرف على التأثير الناتج من تعلم مهارات إدارة الوقت على كل من الأكاديمية والطلبة في أنشطة الاتحاد الرياضي للجامعات الأمريكية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج أن الطب الرياضي لهم قدرات واستعدادات في تعلم مهارات إدارة الوقت.

وقد قام كل من بلنديغرف وسنييس Blendinger & Snipes (1996م) (18)، بدراستها التي استهدفت التعرف على السلوك الإداري المرتبط بتنظيم الوقت لدى مديرات المدارس الابتدائية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، والملاحظة كوسيلة لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها أن 37% من الوقت تضيع في الاجتماعات المحددة سابقاً، وأن 10% من الوقت يستهلك في المرور على الصفوف الدراسية ومقابلة المعلمين للرد على استفساراتهم، وأن 9% من الوقت يستهلك في الشؤون المكتبية الروتينية مثل الرد على الوارد ومصادقة الخطابات الصادرة والرد على المكالمات وإنهاء معاملات خارج المدرسة.

بينما أشار دراسة "باتريك فورسيث" Patric Forsyth (1997م) (17)، والتي تهدف إلى التعرف على أساليب إدارة الوقت لدى عينة من مديري المؤسسات الاقتصادية الألمانية، وقد استعان الباحث باستمارة استبيان، مستخدماً المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج أن التخطيط الجيد للوقت يؤدي إلى تحسين النتائج، تميز ونجاح المديرين الذين لديهم برنامج زمني مكتوب، عن المديرين الذين أداروا العمل بطريقة عشوائية.

وقد أجرى "عصام الدين العناني" (2000م) (11) دراسة استهدفت التعرف على أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث فاقد في وقت العمل بالأمانة العامة للهيئة العامة للمستشفيات والمعاهد التعليمية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج أن أسباب الفاقد في وقت العمل كانت بسبب اتباع العاملين لعادات وتقاليد اجتماعية سلبية، عدم ملائمة سياسات الأفراد المطبقة على العاملين، ضعف أساليب الرقابة المطبقة على العاملين.

وفي دراسة "أحمد محمد محمود" (2001م) (3) والتي تهدف إلى تقويم إدارة الوقت في بعض الألعاب الجامعية الأولمبية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج أن عامل الوقت من العوامل الأساسية التي تتخذها الاتحادات في التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة، تشغيل الإمكانيات والموارد المتاحة عن طريق توفير الجهد واختصار الوقت، وتطوير طرق الأداء.

وقد قام "حازم كمال عبد العظيم" (2004م) (6) بدراسة استهدفت التعرف على إدارة الوقت كمدخل تقوي للعمليات الإدارية بمديريات الشباب والرياضة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج ضرورة التعرف على الإمكانيات المتاحة لإنهاء الأعمال المطلوبة في أقل وقت ممكن، وكذلك ضرورة التخطيط مع وزارة الشباب للاقتصاد في الجهد والوقت لتحقيق أهداف العمل المطلوبة من مديريات الشباب والرياضة.

ولقد استدعى انتباه الباحثان تأخر تنفيذ بعض البرامج الرياضية بالجامعة مما قد يؤدي أحياناً إلى إلغائها أو تغيير طرق تنفيذها لكي تتناسب مع الزمن المقترح في البرنامج، وهنا يمكن القول أن معظم الهيئات الرياضية مرتبطة بمواعيد زمنية لتنفيذ البرامج الخاصة بها، سواء أكانت قصيرة أو متوسطة أو طويلة الأجل والتي غالباً لا تنفذ في الوقت المحدد لها، الأمر الذي يؤدي أحياناً إلى حدوث مشكلات إدارية معقدة، ولمعالجة هذه المشكلات تلجأ المؤسسات إلى الإعداد السريع لتنفيذ هذه الأنشطة، مما قد يفقدها الكثير من الدقة في التنفيذ، كما هو شائع في تأجيل العديد من المباريات في دوري كرة القدم أو الطائرة أو غيرهم من الأنشطة، لذا يمكن القول إننا يمكن أن نحدد موعد بدء تنفيذ البطولة الجامعية ولكننا لا يمكن أن نحدد موعد انتهاء الأمر الذي يؤدي إلى ضياع الوقت وإهداره.

وبسؤال الباحثون لبعض رؤساء أقسام النشاط بكلية جامعة صبراتة عن هذه الأسباب كانت التبريرات متفاوتة ومتنوعة لدى كل منهم، منها كثرة الأعمال الكتابية، وكثرة الأنشطة المختلفة، وكثرة الأعمال الإدارية، وكثرة المهام بعد ساعات العمل، وعدم ترتيب الأعمال أو الأوراق، وعدم وجود الوقت الكافي لإنهاء هذه الأعمال في المواعيد المحددة مسبقاً، هذا مما دفع الباحث للتعرف على هذه الأسباب التي تؤدي إلى إهدار الوقت وكذلك الأسباب التي تؤدي إلى حسن استثماره، حتى يمكن تحقيق الأهداف المرجوة من خلال تنفيذ تلك الأنشطة.

#### هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- واقع إدارة الوقت لدى رؤساء أقسام النشاط بكلية جامعة صبراتة وفق المتغيرات التالية:

- المتغيرات الشخصية
- المتغيرات الإدارية
- المتغيرات الاجتماعية

#### تساؤلات الدراسة:

- واقع إدارة الوقت لدى رؤساء أقسام النشاط بكلية جامعة صبراتة وفق آراء أفراد العينة من رؤساء أقسام النشاط بكلية جامعة صبراتة؟
- هناك فروق دالة احصائياً بين أفراد العينة من رؤساء أقسام النشاط بكلية جامعة صبراتة ارتباطاً بمتغير الشخصية؟
- هناك فروق دالة احصائياً بين أفراد العينة من رؤساء أقسام النشاط بكلية جامعة صبراتة ارتباطاً بالمتغير الادارية؟
- هناك فروق دالة احصائياً بين أفراد العينة من رؤساء أقسام النشاط بكلية جامعة صبراتة ارتباطاً بالمتغيرات الاجتماعية؟

#### إجراءات الدراسة:

##### منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)، وذلك لمناسبتة لطبيعة الدراسة.

##### مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في رؤساء أقسام النشاط بكلية جامعة صبراتة، وتم تطبيق الدراسة على العينة الأساسية وعددهم (22) شخص، هذا بالإضافة إلى (11) شخص عينة استطلاعية ومن المجتمع الأصلي للدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، تمت عليهم إجراءات التحقق من المعاملات العلمية للاستبيان.

## أدوات جمع البيانات:

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان بهدف التعرف على واقع إدارة الوقت لدى رؤساء أقسام النشاط بكليات جامعة صبراتة، حيث تم إجراء العديد من المقابلات الشخصية مع بعض رؤساء أقسام النشاط بالجامعة، فضلاً عن إطلاع الباحثان على بعض المراجع العلمية، وشبكة المعلومات، حيث تم التوصل إلى (4) محاور رئيسة وجدول (1) يوضح المحاور المقترحة وعدد عبارات كل محور في صورتها المبدئية.

جدول (1) المحاور المقترحة وعدد عبارات الاستبيان في صورتها المبدئية

م	المحاور المقترحة	عدد العبارات
1	المتغيرات الشخصية	12
2	المتغيرات الإدارية	11
3	المتغيرات الاجتماعية	9
4	المتغيرات البيئية	10
الإجمالي		42

المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان:

## أولاً صدق المحتوى:

قام الباحثان بالتأكد من صدق استمارة الاستبيان عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرض استمارة الاستبيان في صورتها المبدئية على مجموعة من المحكمين، والذي يقع موضوع الدراسة في تخصصهم وذلك بغرض التأكد من أن الاستبيان يحقق الهدف الذي صمم من أجله ومن الصياغة المناسبة للعبارات ومدى ملائمتها للمحاور، وكذلك إضافة أو حذف أو تعديل المحاور والعبارات المقترحة، حيث تفضلوا بتعديل صياغة بعض العبارات، واستبعاد المحور الخاص بالمتغيرات البيئية، وبناءً على ذلك تم تحديد محاور الاستبيان في (3) محاور، وقد بلغت عدد عبارات الاستبيان (31) عبارة، مرفق (1) يوضح الاستبيان في صورته النهائية.

جدول (1)

المحاور المقترحة وعدد عبارات الاستبيان في صورتها النهائية

م	المحاور المقترحة	عدد العبارات
1	المتغيرات الشخصية	11
2	المتغيرات الإدارية	12
3	المتغيرات الاجتماعية	8
الإجمالي		31

## ثانياً صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق الاستبيان قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بتطبيق استمارة الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (11) فرداً ممثلة لمجتمع الدراسة، ومن خارج العينة الأساسية، وذلك عن طريق حساب الارتباط بين العبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه العبارة كما يتضح في جدول (2).

## جدول (2)

## معامل الاتساق الداخلي ومعامل ألفا لكرونباخ لعبارات الاستبيان

ن=11

المحور	رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الاتساق الداخلي	معامل ألفا لكرونباخ
المحور الأول	1	هل تشعر بالإرهاق بسبب كثرة العمل؟	** 0.782	0.8864
	2	هل تعمل لساعات أطول من زملائك؟	** 0.767	
	3	هل تقضي الوقت بالطريقة التي ترغبها فعلاً؟	** 0.841	
	4	هل ترتب الأعمال المطلوبة وفقاً لأهيتها؟	** 0.704	
	5	هل لا تجد الوقت الكافي لقضاء وقت طيب مع أسرته؟	** 0.776	
	6	هل تشعر بالتوتر عند ظهور مشكلات في العمل؟	** 0.816	
	7	هل تشعر بأن هناك ضغطاً من حيث الوقت على عملك؟	** 0.815	
	8	هل تشعر بالذنب عندما تغادر العمل مبكراً من حين لآخر؟	** 0.759	
	9	هل تضطر لإنهاء بعض أعمال زملاءك في بعض الأحيان؟	** 0.815	
	10	هل تشعر بعدم كفاية الوقت المتاح لتنفيذ العمل الموكل إليك؟	** 0.747	
	11	هل لا تملك القدرة على الرفض وقول لا عندما يجب عليك ذلك؟	** 0.813	
المحور الثاني	12	هل لا توجد لديك قائمة أهداف مكتوبة بوضوح؟	** 0.840	0.8709
	13	هل تخطط وتضع جدولاً زمنياً لوقتك على أساس يومي أو أسبوعي؟	** 0.754	
	14	هل شعرت بالتقصير في تنظيم وقتك وترتيبه من آن إلى آخر؟	** 0.731	
	15	هل شعرت بعدم التحكم في كمية الوقت الذي تقضيه في أعمال روتينية؟	** 0.783	
	16	هل حددت بدقة ما يجب أن تفوضه للآخرين من أعمال؟	** 0.816	
	17	هل تقوم بأداء العمل بناءً على ترتيب الأولويات؟	** 0.799	
	18	هل تشعر بأنك تحضر اجتماعات كثيرة بدون فائدة مرجوة؟	** 0.785	
	19	هل تشعر أثناء العمل بأنك في سباق مع الزمن؟	** 0.821	
	20	هل تضطر أحياناً إلى حضور اجتماع غير محدد له وقتاً مسبقاً؟	** 0.745	
	21	هل شعرت بأن هناك قصوراً للاتصالات التنظيمية داخل العمل؟	** 0.766	
	22	هل تشعر بأن هناك معلومات غير كاملة تعوق سير العمل؟	** 0.796	
	23	هل تجد صعوبة غالباً في تنفيذ الأعمال التي تكلف بها؟	** 0.828	
المحور الثالث	24	هل لا تستطيع التحكم بفاعلية في الأشخاص الذين يزورونك دون ميعاد سابق؟	** 0.794	0.8458
	25	هل تشعر أن بعض التوتر من مشكلاتك العقلية في بعض الأحيان ينتقل معك إلى العمل؟	** 0.693	
	26	هل ترفض الرد على المكالمات التليفونية عندما تكون مشغولاً في بعض المناقشات أو الأنشطة المهنية؟	** 0.746	
	27	هل تضطر أحياناً إلى الاعتذار للأصدقاء أو الأقارب حتى تتمكن من إنجاز عملك المكتبي؟	** 0.806	
	28	هل لا تستطيع التحكم في الجدول الزمني الذي وضعته لنفسك وذلك حتى لا يضيع الآخرون أوقاتهم في انتظارك؟	** 0.812	
	29	هل تعتقد أنه من المفيد تحديد وقت للزيارات والمقابلات التي تتعد عن هدف العمل؟	** 0.753	
	30	هل لا تستطيع التنسيق بين عملك وأمورك الحياتية الأخرى؟	** 0.786	
	31	هل لا يوجد لديك وقت للعمل على رفع مستوى كفاءتك وللدراسة وخدمة المجتمع؟	** 0.857	

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.576

\* معنوي عند مستوى 0.01 = 0.708



يتضح من جدول (2) والخاص بمعامل الاتساق (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة)، ومعامل ألفا كرونباخ لعبارة محاور الاستبيان، أن معامل الاتساق الداخلي للعبارة في المحور الأول قد بلغ ما بين (0.704 إلى 0.841)، كما بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.8864)، وفي المحور الثاني قد بلغ ما بين (0.731 إلى 0.840)، كما بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.8709)، وفي المحور الثالث قد بلغ ما بين (0.693 إلى 0.857)، كما بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.8458)، وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01، مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور الأول الذي تنتمي إليه، وأنها تقيس ما يقسه المحور، ولذلك فهي تساهم في بناء المحور وتقيس ما وضعت من أجله، ولذا فهي تنسب بالصدق الذاتي وأيضاً تنسب بالثبات والتجانس وفق قيم معامل ألفا كرونباخ، وأي حذف أو إضافة لأي عبارة في أي محور من الممكن أن يؤثر سلباً في بناء المحور..

النتائج الاستبيان:

## جدول (3)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور الاستبيان ن=11

معامل الارتباط (الثبات)	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية المحاور
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
0.968	0.17	0.59	0.02	1.70	18.04	1.59	18.02	المحور الأول
0.946	0.94	0.85	0.16	1.05	19.52	1.21	19.77	المحور الثاني
0.924	0.25	0.79	0.04	1.22	11.60	1.24	11.62	المحور الثالث

معنوي عند مستوى 0.05 = 2.26

يتضح من جدول (3) والخاص بالفروض بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمجموعة الدراسة الاستطلاعية ومعامل الارتباط بين التطبيق لإيجاد ثبات محاور الاستبيان انخفاض قيمة ت الفروق بين التطبيقين، حيث بلغت قيمة ت ما بين (0.17 إلى 0.94)، وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05، كما يتضح ارتفاع قيمة معامل الثبات، والتي بلغت ما بين (0.924 إلى 0.968).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً – عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بمتغير الشخصية:

## جدول (4)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الأول (المتغيرات الشخصية) ن=22

رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		متوسط الحسابي	النسبة المئوية للموافقة	الترتيب
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %			
1	17	77.27	4	18.18	1	4.55	1.73	86.36	1
2	15	68.18	6	27.27	1	4.55	1.64	81.82	6
3	16	72.73	6	27.27	0	0.00	1.73	86.36	1
4	17	77.27	4	18.18	1	4.55	1.73	86.36	1
5	14	63.64	7	31.82	1	4.55	1.59	79.55	9
6	14	63.64	7	31.82	1	4.55	1.59	79.55	9
7	15	68.18	5	22.73	2	9.09	1.59	79.55	9
8	17	77.27	4	18.18	1	4.55	1.73	86.36	1
9	15	68.18	6	27.27	1	4.55	1.64	81.82	6
10	16	72.73	4	18.18	2	9.09	1.64	81.82	6
11	16	72.73	5	22.73	1	4.55	1.68	84.09	5

معنوي عند مستوى  $0.05 = 5.99$

يتضح من جدول (5) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الأول (المتغيرات الشخصية)، وجود فروق بين الإجابات في العبارات داخل المحور، حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (11.55 إلى 19.73) وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.05 لصالح من أجابوا بنعم، كما بلغت نسبة الموافقة ما بين (79.55% إلى 86.36%).

حيث أشارت نتائج العبارات (11، 10، 9، 8، 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الذين وافقوا على (الشعور بالإرهاق بسبب كثرة العمل، والعمل لساعات طويلة، وهل تقوم بترتيب الأعمال المطلوبة وفقاً لأهميتها، عدم وجود الوقت الكافي لقضاء الوقت مع الأسرة، الشعور بالتوتر عند ظهور مشكلات، الشعور بضغط العمل من حيث الوقت، الاضطرار أحياناً لإنهاء بعض أعمال الزملاء، والشعور بعدم كفاية الوقت المتاح لتنفيذ العمل، وعدم القدرة على الرفض وقول لا عندما يجب عليك ذلك).

ويرى الباحثان أنه يمكن القول بأن الفرد هو المسئول والذي يساهم في خلق قيمة الوقت، وأن المتغيرات الشخصية تلعب دوراً مؤثراً وهاماً في القدرة على السيطرة على الوقت المتاح للعمل وتمثل ضغوطاً لا يمكن التقليل من آثارها على الوقت واستثماره بشكل أفضل، وأن الفرد لابد له أن ينظم وقته بطريقة فعالة، حتى يستطيع أن يحقق الأهداف الاجتماعية والشخصية بدقة وفعالية.

وفي هذا الصدد يذكر أحمد غنيم (2010م) أنه تتمثل هذه المشكلة بصفة أساسية في عدم كفاية الوقت المتاح لدى بعض الأفراد لتنفيذ كل المهام والأنشطة الموكلة إليهم، وبالتالي فإنهم لا يستطيعون يسر أو سهولة تنفيذ كل ما يتوقعونه لأنفسهم أو يتوقعه الآخرون منهم، ويوضح ذلك أن هؤلاء الأفراد لا يمتلكون القدرة على التعامل مع الأوقات المتاحة لديهم بكفاءة وفعالية. (2: 29، 30)

ويشير سهيل عبيدات (2007م) أن اختلاف شخصيات القادة وأنماط سلوكهم وحجم المؤسسة وطبيعة عملها، يؤدي إلى اختلاف في استثمار القادة للوقت، وأن بعض القادة بطبعهم يميلون إلى إضافة الوقت، ويكون رخيصاً لديهم ويستخدمونه دون تحديد للأولويات (10: 30)

بينما يذكر أحمد غنيم (2010م) أن من العادات السلبية في تعامل الأفراد مع الوقت وتتمثل في قيام بعض المسؤولين بالمنظمة بممارسة بعض الأعمال المناط بها إلى مرؤوسيه، وذلك اعتقاداً منهم بعدم توفر القدرة لدى هؤلاء المرؤوسين على القيام بهذه الأعمال الموكلة إليهم بالجودة المطلوبة، ويترتب على ذلك ولا شك إهدار وقت هؤلاء المسؤولين في القيام بمهام غيرهم (2: 35)

ويشير نادر أبو شيخة (2009م) أن واحدة من أهم الطرق لحفظ وقت المدير بأن يقول "لا" حينما يكون ذلك مناسباً، فإن قال "نعم" في الوقت الذي كان يجب عليه أن يقول "لا" فذلك يعني أنه ليس مسئولاً عن وقته ولا معنياً بإدارته (15: 172)

ويضيف أحمد غنيم (2010م) أن من الأسباب الفرعية لضاياع الوقت لدى الأفراد العوامل والمتغيرات الشخصية والمتمثلة في عدم قدرة بعض الأفراد على قول كلمة "لا" للآخرين. (2: 38، 39)

ويفسر الباحثان ذلك بأن كثيراً من المديرين يعانون من بعض العادات الشخصية التي تؤثر على أسلوب وطريقة إدارتهم للوقت بفعالية وأن البعض منهم لا يرغبون في التعرف على أسباب مضيعات الوقت بهدف التخلص منها؛ لأن ذلك يتطلب التخلص من بعض العادات الشخصية، وهذا عمل

شاق وصعب على البعض الذين يفضلون استمرار الوضع على ما هو عليه، دون الاستجابة لدواعي التغيير، ونستطرد في مناقشة الشخصية كعامل مؤثر في استخدام المدير لوقته، وهنا نعود فنؤكد أن شخصية المدير تؤثر على توجيهه للوقت، فيدعي بعض المديرين أن في إدارة الوقت الكثير من الصعوبة، ومصدر ذلك يكمن في تأثير هؤلاء الأشخاص بعاداتهم الشخصية لا بالوقت، ولذلك فإن عليهم إعادة النظر في عاداتهم، ومواجهة أنفسهم، وهذا يتطلب أن تتحلل من العادات غير المناسبة، بغية تحقيق أهدافك، إذ أن شخصيتك هي التي تحدد قدرتك على أن تقوم بتغيير ما يمكن تغييره، فالذين ينظرون إلى الوقت بعين الاهتمام هم الذين يحققون إنجازات كثيرة في حياتهم الشخصية والمهنية.

ثانياً- عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات الإدارية:

جدول (5)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثاني

(المتغيرات الإدارية) ن=22

رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية للموافقة	الترتيب
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %				
12	14	63.64	7	31.82	1	4.55	* 11.55	1.59	97.55	5
13	16	72.73	5	22.73	1	4.55	* 16.45	1.68	84.09	3
14	15	68.18	5	22.73	2	9.09	* 12.64	1.59	79.55	5
15	14	63.64	7	31.82	1	4.55	* 11.55	1.59	79.55	5
16	17	77.37	4	18.18	1	4.55	* 19.73	1.73	86.36	1
17	15	68.18	5	22.73	2	9.09	* 12.64	1.59	79.55	5
18	17	77.27	4	18.18	1	4.55	* 19.73	1.73	86.36	1
19	14	63.64	7	31.82	1	4.55	* 11.55	1.59	79.55	5
20	16	72.73	4	18.18	2	9.09	* 16.64	1.64	81.82	4
21	14	63.64	7	31.82	1	4.55	* 11.55	1.59	79.55	5
22	15	68.18	5	22.73	2	9.09	* 12.64	1.59	79.55	5
23	14	63.64	7	31.82	1	4.55	* 11.55	1.59	79.55	5

معنوي عند مستوى 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (5) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثاني (المتغيرات الإدارية)، وجود فروق بين الإجابات في العبارات داخل المحور، حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (11.55 إلى 19.73) وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.05 لصالح من أجابوا بنعم، كما بلغت نسبة الموافقة ما بين (79.55% إلى 86.36%).

حيث أشارت نتائج العبارات (12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الذين وافقوا على (ضرورة توافر قائمة أهداف مكتوبة بوضوح، ضرورة وضع جدول زمني للوقت، تقليل كمية الوقت الذي تقضيه في أعمال روتينية، هل حددت بدقة ما يجب أن تفوضه للآخرين، هل تقوم بترتيب الأولويات، هل تحضر اجتماعات كثيرة بدون فائدة مرجوة، هل تشعر بأنك في سباق مع الزمن، حضور

اجتماعات بدون تحديد موعد سابق، هناك قصور للاتصالات التنظيمية، هناك معلومات غير كاملة تعوق سير العمل، وجود صعوبات في تنفيذ الأعمال المكلف بها).

وهذا يتفق مع ما أشار إليه نادر أبو شيخة (2009م) أن وضع أهداف واضحة هي المقدمة الأولى لحسن توظيف الوقت المتاح، وسواء أكان الأمر متعلقاً بإدارة الوقت الشخصي، أو إدارة الوقت الوظيفي فإن الأهداف تظل المفتاح الرئيسي لأي محمد رشيد، فبالأهداف تصبح إدارة الوقت ممكنة، وإدارة الوقت يصبح تحقيق الأهداف ممكناً كذلك. (15: 116)

ويضيف نادر أبو شيخة أن نقطة البدء في تخطيط الوقت هي تحديد الأهداف بدقة ووضوح، وأن معظم الناس لا يمتلكون حكماً دقيقاً للوقت الذي يستغرقه إتمام النشاط، ويضعون في غالب الأحيان وقتاً أقل لتنفيذ الأنشطة، وأن المدخل المناسب لتخطيط الوقت هو أن تجزأ الأهداف الأسبوعية إلى أنشطة، وأن يحدد الوقت اللازم لإتمام كل نشاط وفق خطط أسبوعية ويومية (18: 135، 137)

ويشير أحمد غنيم (2010م) أنه يجب على المسؤولين إسناد المهام الروتينية لبعض رؤوسهم للقيام بها نيابة عنهم، لأنه يترتب على ذلك ولا شك إهدار الوقت المتاح لدى هؤلاء المسؤولين وبالتالي فقدان التركيز على الأمور أو المهام ذات الأولوية والأهمية المرتفعة. (2: 34)

ويضيف أحمد غنيم (2010م) أن بعض الأفراد يقومون بتفويض سلطاتهم وتمثل هذه العادة السلبية في تعامل الأفراد مع الوقت في عدم ميل بعض هؤلاء الأفراد المسؤولين بالمنظمة لتفويض بعض سلطاتهم لبعض رؤوسهم، وذلك سعياً وراء سيطرة هؤلاء المسؤولين بأنفسهم على الموقف والإمساك بزمام الأمور مما يكلفهم هذا الأمر من جهد ومشقة العمل المتواصل لأكثر من 12 ساعة يومياً (2: 34)

ويؤكد نادر أبو شيخة (2009م) أن الرئيس الذي ينفق الوقت في القيام بالأنشطة التي يستطيع الرؤوس أن يقوم بها لا يدير وقته جيداً، وهو بالتالي مدير غير ناجح. (15: 264)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه سهيل عبيدات (2007م) أن من عوامل ضياع الوقت زيادة عدد الاجتماعات عن الحد المعقول، مما يجعلها مكلفة من حيث الجهد والمال ومضبغة للوقت، وأن من عوامل ضياع الوقت عدم كفاية المعلومات وأنظمة الاتصال، حيث تعد المعلومات من الأهمية وبمناجاة حجر الزاوية في عمل المدير، فتأخر وصولها أو عدم دقتها يؤدي إلى ضياع الوقت. (10: 17)

ويرى الباحثان أن المتغيرات الإدارية لا تقل أهمية عن المتغيرات الشخصية في كونها عنصر مؤثر وحيوي في محاولة التغلب على مضيعات الوقت والسيطرة عليها، وأن المسألة الجديرة بالاعتبار هنا هي في تحديد قائمة للأعمال المطلوب إنجازها حتى يمكن تحديد الأولويات، وذلك لأن من لا يستطيع تحديد أولوياته لا يستطيع التحكم في وقته، وأن التخطيط للوقت يقلل من الوقت الضائع المهذور، وهنا يجب الإشارة إلى أهمية التفويض الفعال في سرعة البت في الأمور واتخاذ القرارات دون الرجوع إلى الجهات العليا التي فوضت السلطة، وأنه يجب النظر إلى الاجتماع الفعال بأنه هو الذي يحقق الأهداف المرجوة من عقده في أقصر وقت، وأنه يجب التعامل مع الاجتماعات كعملية تحتاج إلى تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة، حتى تأتي النتائج محققة مع ما يبذل من جهد وينفق عليها من وقت.

**ثالثاً- عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات الاجتماعية:**

جدول (6)  
التكرار والنسبة المئوية لاستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث  
(المتغيرات الاجتماعية) ن=22

رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		مربع كاي	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية للموافقة	الترتيب
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار				
24	14	63.64	7	31.82	1	4.55	* 11.55	1.59	79.55	4
25	17	77.27	4	18.18	1	4.55	* 19.73	1.73	86.36	1
26	15	68.18	6	27.27	1	4.55	* 13.73	1.64	81.82	2
27	14	63.64	5	22.73	3	13.64	* 9.36	1.50	75.00	7
28	15	68.18	4	18.18	3	13.64	* 12.09	1.55	77.27	6
29	14	63.64	5	22.73	3	13.64	* 9.36	1.50	75.00	7
30	16	72.73	4	18.18	2	9.09	* 15.64	1.64	81.82	2
31	15	68.18	5	22.73	2	9.09	* 12.64	1.59	79.55	4

معنوي عند مستوى 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (6) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث (المتغيرات الاجتماعية)، وجود فروق بين الإجابات في العبارات داخل المحور، حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (9.36 إلى 19.73) وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.05 لصالح من أجابوا بنعم، كما بلغت نسبة الموافقة ما بين (75.00% إلى 86.36%).

حيث أشارت نتائج العبارات (31، 30، 29، 28، 27، 26، 25، 24) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الذين وافقوا على (عدم القدرة على التحكم في الزيارات المفاجئة، أن التوتر العائلي ينتقل إلى العمل، رفض المكالمات التليفونية أثناء الانشغال في العمل، الاضطراب للاعتدال للأقارب والأصدقاء من أجل إنجاز العمل، عدم القدرة في التحكم في الجدول الزمني، عدم الاستطاعة على التنسيق بين العمل والأمور الحياتية الأخرى، عدم وجود وقت لرفع مستوى الكفاءة والدراسة وخدمة المجتمع).

وهذا يشير نادر أبو شيخة (2009م) أن المدير هو إنسان، والإنسان اجتماعي بطبعه، وبالتالي فإنه لا يستطيع أن يقضي على مشكلة الزائرين تماماً مهما حاول، فحاجته إلى أن يكون مقبولاً لدى الرئيس والزملاء والمرؤوسين والمجتمع حاجة لها أهميتها في سلم حاجاته، وعلى ذلك فليس الهدف القضاء على المقاطعات من هذا النوع أو إلغاؤها، وبالتالي ينبغي أن ينظر إليها على أنها جزء من وظيفته يستدعي السيطرة عليه من خلال بعض الترتيبات الإدارية. (15: 166)

ويضيف نادر أبو شيخة أن استخدام الهاتف لتحقيق أهداف معينة، يكون حينئذٍ أكثر فعالية من أية وسيلة اتصال أخرى، ولكن كثيراً ما يكون وسيلة لإضاعة الوقت، ويمكن أن يكون الهاتف لعنة للإدارة ويمكن أن يكون رحمة لها، وبالتالي فليست القضية هنا أن يكون الهاتف أو لا يكون، بل كيف يمكن أن نجعل منه أداة فعالة لتحقيق الأهداف، وأن المدير في أية منظمة يعيش تحت ضغط متعدد المصادر ومختلف الجوانب والأبعاد، وعليه في ظل هذا أن يتخذ القرار المناسب، ولقد أدت الضغوط الإدارية إلى انخفاض مستوى الأداء، وتعدد الأساليب التي يمكن استخدامها للتعامل مع ضغط العمل، ومنها الإدارة الفعالة للوقت. (15: 174، 307)

ويذكر أحمد غنيم (2010م) أن من الأسباب التي تؤدي إلى ضياع الوقت لدى الأفراد العوامل والمتغيرات الاجتماعية ومنها (الزيارات غير المخططة، الاتصالات الهاتفية، الخلافات الأسرية، العلاقات المهنية، العلاقات الاجتماعية)، وتعتبر ممارسات الأفراد بصفة عامة والمديرين منهم بصفة خاصة لعملية التخطيط وجدولة الأنشطة اليومية وتحديد الأولويات الخطوة الأولى والأكثر أهمية لتحقيق كل من الكفاءة والفعالية في إدارة أوقاتهم المتاحة لديهم. (2: 44-38)

ويشير سلمان زيدان (2011م) أنه لا يوجد هناك أسلوب واحد يصلح لكل الناس، وأن كل فرد من البشر له خصائصه وظروفه الخاصة، لذا يجب عليه أن يكون مسئولاً عن نفسه ويقوم بتنظيم وقته حسب حاجته هو، فالاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة ينبغي أن تستمر لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة، ومن حاجات الجسد والروح والعقل. (8: 156)

ويضيف سمير عبد الحميد (2002م) أن الهيئات الرياضية تعتمد في إدارتها على هياكل تنظيمية تقوم بتحديد الأهداف والأنشطة اللازمة لتحقيقها، وتقسيم تلك الأنشطة إلى مجموعات متناسقة، حيث يبين أن عنصر الوقت من أهم عناصر نجاح أية هيئة تتمكن من استخدامه وحسن توظيفه، فالوقت سلعة محددة وكسبه ليس مستحيلاً، ولكن عندما يضيع فستكون استعاضته مستحيلة فيتعذر تحقيق الأهداف. (9: 79، 80)

ويرى الباحثان أن المتغيرات الاجتماعية لا تقل أهمية أيضاً عن المتغيرات السابقة سواء المتغيرات الشخصية أو المتغيرات الإدارية، فكلنا يدرك أهمية المتغيرات الاجتماعية ودورها المؤثر على ضياع الوقت وإهداره، فإذا لم يستطع المدير التغلب على هذه العادات السيئة فإنهم سوف يضطرون لإنهاء هذه الأعمال خلال عطلاتهم الأسبوعية، الأمر الذي سيعرضهم لضغوط والتزامات عائلية أخرى، إضافة إلى عدم حصولهم على قسط من الراحة، مما يؤثر على كفاءتهم وقدراتهم في إدارتهم لأعمالهم، فالمسؤولين يتعرضون لكثير من الأمور التي قد تعرقل إتمامهم لأعمال مهمة أخرى، وقد يدفعه ذلك إلى تأجيل أو تأخير الأعمال المكلف بها ويكون لذلك أثر سلبي على طريقة إدارته للهيئة الرياضية أو أي هيئة أخرى، لذا نؤكد على ضرورة تنظيم الوقت وإتباع أفضل الطرق لإدارته حتى يمكن استثماره والاستفادة منه، وتحقيق أقصى فائدة وأعلى معدل من الأهداف المرجوة، فننظم الوقت يساعد على التخفيف من المشكلات وكذلك الاستعداد لها وتوقعها، فنحن لا نقول أن تنظيم الوقت سينهي جميع المشكلات ولكن سيساعد على تقليصها والحد منها بشكل كبير.

#### ● الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً-الاستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها استنتج الباحثان ما يلي:

أن رؤساء أقسام النشاط بكلية الجامعة يقومون بمجموعة من المهام ذات الطابع الشخصي والإداري والاجتماعي والمرتبطة بالوقت ارتباطاً وثيقاً ولها صفة الاستمرارية، وهي ضرورية لاستمرار الحياة الاجتماعية له، وكذلك مكتملة لأعماله داخل الجامعة، وتمثلت هذه الاستنتاجات في الآتي:

- رؤساء أقسام النشاط بكلية الجامعة لديهم شعور بالإرهاق بسبب كثرة العمل لساعات طويلة.
- رؤساء أقسام النشاط بكلية الجامعة لا يجدون الوقت الكافي لقضاء وقت طيب مع أسرهم.

- الشعور بأن هناك ضغوطاً من حيث الوقت وكفايته لتنفيذ العمل.
- الشعور بالذنب عند مغادرة العمل مبكراً.
- الاضطرار أحياناً لإنهاء أعمال الآخرين.
- عدم القدرة على الرفض وقول "لا" عندما يجب عليك ذلك.
- عدم وجود قائمة أهداف مكتوبة بوضوح لأقسام النشاط.
- عدم وجود جدول زمني لإدارة الوقت بالجامعات.
- الاضطرار أحياناً لحضور اجتماعات غير محددة مسبقاً وبدون فائدة مرجوة.
- عدم التحكم بفاعلية في الزائرين دون ميعاد سابق.
- عدم الرد على المكالمات التليفونية عند الانشغال في العمل.
- عدم وجود وقت كافي للعمل على رفع مستوى الكفاءة والدراسة وخدمة المجتمع.

#### ثانياً- التوصيات:

- يجب ان يقوم رؤساء أقسام النشاط بكلليات الجامعة بتنظيم وقتهم أثناء العمل والالتزام بالجدول الزمنية المحددة إن وجدت.
- ضرورة الاحتفاظ بقائمة الأشياء الأساسية المطلوب إنجازها على شكل أولويات.
- أن تكون الأهداف محددة وواضحة.
- ضرورة تحديد مواعيد ثابتة لإنهاء الأعمال المطلوبة.
- ضرورة اعتبار الوقت جزء لا يتجزأ من الحياة الخاصة والعامة.
- العمل على التقليل من الأعمال الروتينية قدر المستطاع.
- ضرورة تفويض بعض السلطات.

## قائمة المراجع :

## أولاً-المراجع العربية:

1. إبراهيم القعيد (2002) : العادات العشر للشخصية الناجحة، دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض.
2. أحمد غنيم (2010) : سلسلة الفكر الإداري المعاصر (3) مهارات إدارة الوقت، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصور.
3. أحمد محمود (2001) : تقويم إدارة الوقت في بعض الألعاب الجماعية الأولمبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
4. ثابت إدريس (2001) : التفاوض، مهارات واستراتيجيات، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
5. جمال يوسف (2004) : النسق الدافعي للأخصائيين بالجامعات المصرية، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت، مارس.
6. حازم عبد العظيم (2004) : إدارة الوقت كمدخل تقويمي للعملية الإدارية بمديرىات الشباب والرياضة، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.
7. حليم المنيري  
عصام بدوي (1991) : الإدارة في الميدان الرياضي، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
8. سلمان زيدان (2011) : استراتيجيات إدارة الوقت والتغير، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
9. سمير عبد الحميد (2002) : رؤية علمية لإدارة الهيئات الرياضية، جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع.
10. سهيل عبيدات (2007) : إدارة الوقت وعملية اتخاذ القرارات والاتصال للقيادة الفعالة، عالم الكتب الحديث، الأردن.
11. عصام العناني (2000) : فاقد وقت العمل في الهيئة العامة للمستشفيات والمعاهد التعليمية، المجلة العلمية لتجارة الأزهر، كلية التجارة، القاهرة، جامعة الأزهر، العدد (25).
12. عصام بدوي (2001) : موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. ماريون هاينز (2002) : تنظيم الوقت، الإعداد والترجمة: تيب توب لخدمات التعريب والترجمة، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
14. نبيل عبد المطلب  
سعد شلي (2005) : مقياس مقترح لإدارة الوقت لدى المديرين العاملين بالجامعة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الخامس، سبتمبر.
15. نادر أبو شيخة (2009) : مدخل إلى إدارة الوقت، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.

## ثانياً- المراجع الأجنبية:

16. Fisher. K.E (1995) : The Effects of Learned Time Management Skills on The Academic and Sport.



17. Patrick Forsyth (1997) : Erfolgreiches Zeimanagement, effektiver Arbeit,  
Mehrererechen, Verlag, Falken, Niderguterburg.
18. Blendinger J & Snipes, G (1996) : Managerial Behavior of Year Principal, Educational Research  
Association, 6-8 November.

## الدورات الرياضية المدرسية ودورها في السلم المجتمعي بالسودان

### دورة 2018م بجنوب دارفور نموذجا

أ. د عوض يس احمد محمود

د. هويدا حيدر الشيخ محمود

د. نيازي حمزه الطيب

#### مقدمة الدراسة

إن العالم اليوم يموج بالنظريات التربوية المتباينة ورغم زخم تلك النظريات إلا النشاط المدرسي يحتل مكانة مرموقة في سلم البرامج والمقررات التربوية والتعليمية.. لذلك لا بد من تحصين الذاتية الروحية والثقافية والحضارية والقيمية من سلبيات العولمة وآثارها الآتية أو المستقبلية.. فأهمية الأنشطة المدرسية لا تقل شأنًا عن أهمية المناهج التعليمية.. فمفهوم وظيفة المدرسة اليوم لا يقتصر على التعليم والتعلم فقط بل مفهومها أوسع وأشمل من ذلك لأن التربية تستهدف في المقام الأول تحقيق النمو الأمثل والأفضل للطفل من جميع النواحي جسمياً وذهنياً ووجدانياً وروحياً ونفسياً وخلقياً.. كل هذا يصب في بوتقة تكوين شخصية متزنة ومتكاملة قادرة على العطاء والإبداع.

ولن يتحقق هذا إلا بتوافر برامج تربوية ناجحة ودعم مادي لتلك الأنشطة المدرسية من مسرح مفتوح ورياضة متنوعة وشاملة وأشغال فنية ويدوية ورحلات تعليمية وترفيهية ومعارض ثقافية وعينية وإقامة مخيمات صيفية هادفة ومبرجة يسهم فيها القطاع الخاص بنصيب وافر حتى نستطيع تحقيق أهداف تلك البرامج والمقررات اللاصفية بنجاح متواصل لإيجاد شباب وجيل قادر على تحمل المسؤولية والأمانة بروح عالية وهممة وثابة وإرادة صلبة لا تلين ولا تستكين أمام التحديات والعقبات.

- عند ممارسة الطالب لتلك الأنشطة المدرسية يتعلم بالممارسة والتجربة وتصلق مواهبه وهواياته أثناء الاحتكاك العملي مع زملائه مما يكسبهم خبرات جديدة وتجارب تربوية ومهنية وعلمية تساعدهم في حياتهم المستقبلية..  
- تجعل الطالب أكثر قرباً وتعلقاً وحباً لمدرسته ومعلميه.. وأكثر قابلية لمواجهة المواقف التعليمية والتربوية بروح عالية وعزيمة قوية تضطلع إلى بناء مستقبل مملوء بالحيوية والنشاط والهمة العالية من أجل بناء الوطن أرضاً وإنساناً.

- تهيئ تلك الأنشطة للطالب مواقف تعليمية متباينة شبيهة بمواقف الحياة إن لم تكن ماثلة لها مما تترتب عليه سهولة التعلم والإقبال عليه بصورة فاعلة تسهم في الارتقاء بمستوى نضجهم وقدراتهم ومهاراتهم وإمكاناتهم التي ينبغي مراعاتها عند اختيار أوجه النشاط المناسب للملائم للأعمار والمرحلة الدراسية.

(احمد الفقيه 2013م -12)

#### مشكلة الدراسة

لا شك أن الأنشطة الطلابية تجعل من المدرسة مجتمعاً متكاملًا يدرّب النشء على حياة المجتمعات بألوانها وأنواعها مجدها ولعبها بخبراتها وتجاربها ويث فيهم روح الجماعة ويديهم على القيادة الجماعية والتشاور والتعاون الجماعي والتفاهم المتبادل كما يدعم شخصياتهم بما يلاقونه من تحديات، وما يقابلهم من مشكلات وما يتحملونه من مسؤوليات كما يعينهم على تذوق ذلك الجهد والعمل الجماعي وتلك الأنشطة تجعل المدرسة خلية متفاعلة نشطة فيها حيوية، وعمل، وتجاوب، وتعيينها على الحيل الصاعد بتدريبه علمياً وعملياً وتوجيهه إلى خدمة المجتمع الذي يعيش فيه، وبخاصة إذا طبقت هذه الأنشطة بأساليب وأهداف سليمة تطبيقاً عملياً وعلمياً مبنياً على اقتناع القائمين عليها بأهميتها في حياة

النشء وحياء المجتمع وللنشاط الطلابي أثرا فعلا في عملية التربية وهو يفوق أحيانا اثر التعليم في حجرة الدراسة ، ويرجع ذلك إلى خصائص النشاط التي لا تتوافر بنفس القدر لتعليم المواد الدراسية ، وذلك لان الطالب عنصر فعال في اختيار نوع النشاط الذي يشترك فيه ، وفي وضع خطة العمل وتنفيذها ، مما يجعل الإقبال عليه متميزا بحماس اشد مما يتوفر لدراسة المواد الدراسية الأمر الذي يؤدي إلى تعليم أكثر دواما بالإضافة إلى انه يهيئ فرص تعلم المبادرة وتوجيه الذات .

من خلال العمل في مجال التربية الرياضية المدرسية ومن خلال المعرفة الميدانية للدورات المدرسية ومساهمتها في دورها في السلم المجتمعي من خلال فعاليتها وخاصة بولاية جنوب دارفور هذه الولاية التي شهدت حروب وانقلات امنية سابقا، والان تنعم بالسلام والاستقرار فالدورة المدرسية التي اقيمت بها لها دور في السلم المجتمعي حيث تجمع طلاب السودان بها وشهدت المنطقة التنافس والاخاء والتعارف وافرزت الدورة العديد من رسالات اهمها الامن والامان والاستقرار والعودة الطوعية للنازحين .

#### هدف الدراسة :

التعرف على الدورات الرياضية المدرسية ودورها في السلم المجتمعي بالسودان دورة 2018م بجنوب دارفور نموذجا.

#### تساؤل الدراسة :

ما دور الرياضة المدرسية في السلم المجتمعي بالسودان دورة 2018م بجنوب دارفور نموذجا.

#### المجالات :

- المجال البشري مشرفو الدورات المدرسية .
- المجال المكاني ولاية جنوب دارفور السودان .
- المجال الزماني 2018م.

#### الاطار النظري :

#### أهداف النشاط الرياضي :

يهدف النشاط الرياضي الى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب وتهذيب النفوس وتقويم السلوك وإعداد الشخصية السوية المتوازنة التي تجمع الى قوة العقل والروح قوة الجسم والتي حث عليها الدين الإسلامي . كما يهدف النشاط الرياضي أيضا إلى التنقيف بأهداف الحركة الرياضية وأنواعها والجديد فيها وطريقة استخدام تجهيزاتها وتنمية اللياقة البدنية لدى الطلاب وإشباع رغبتهم في هذا المجال تحت إشراف تربوي سليم إضافة لتقديم أنواع من الرياضات الشيقة التي تنمي التنافس الشريف وتساعد في علاج بعض الإعاقات البدنية والتكيف معها على أن تتم جميع البرامج الرياضية تحت إشراف مباشر ومستمر مع الالتزام بالأخلاق الرياضية العالية .

كما يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع .

ويعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم ، وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعي .

إن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم .

ويعد النشاط الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية ، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي نفسيا بتمية شخصية الطالب وجسديا وعقليا واجتماعيا .

كما أن النشاط الرياضي يعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تميته بدنيا وعقليًا ونفسيًا واجتماعيًا.

أيضا فإن أحد أهم أهداف التربية الرياضية، هي: تنمية للياقة البدنية - تنمية المهارات الحركية - الكفاية الاجتماعية - النمو المعرفي - تنمية القدرات العقلية.

لذلك يتضح أن أهداف التربية الرياضية متنوعة ومتعددة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية الرياضية، فالتربية الرياضية تعد جزءًا بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنياً وعقلياً ونفسيًا واجتماعيًا، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بقاء.

### أهداف النشاط الرياضي المدرسي :

يسعى النشاط الرياضي المدرسي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم المختلفة من خلال ما يلي:

- 1 - نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم .
- 2 - غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية
- 3 - تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية
- 4 - المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات
- 5 - تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة
- 6 - رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تُثمي الجسم وتحافظ على القوام السليم ( ليلي عبد العزيز زهران 1998 م - ص 41 )

### مفهوم السلم الاجتماعي:

السلم من السلام وأصله السلامة، أي: البراءة والعافية والنجاة من العيوب والآفات والأخطار. ويطلق السلم بلغاته الثلاث السِّلم والسَّلْم والسَّلْم على ما يقابل حالة الحرب والصراع. قال ابن منظور: السِّلم والسَّلْم : الصلح، وتسالما: تصالحو، والخيل إذا تسالمت تسالمت لا تهبج بعضها بعضا.

**والمقصود بالسلم الاجتماعي:** " حالة السلم والوثام داخل المجتمع نفسه وبين شرائحه وقواه. ومن أهم المقاييس الأساسية لتقويم أي مجتمع، تشخيص حالة العلاقات الداخلية فيه، فسلامتها علامة على صحة المجتمع وإمكانية نهوضه، بينما اهتراؤها دلالة سوء وتخلف، يقول المفكر مالك بن نبي: نستطيع أن نقرر أن شبكة العلاقات هي العمل التاريخي الأول الذي يقوم به المجتمع ساعة ميلاده. ومن أجل ذلك كان أول عمل قام به المجتمع الإسلامي هو الميثاق الذي يربط بين الأنصار والمهاجرين. ثم يشير بن نبي إلى أنه كما كانت العلاقات الداخلية السلمية هي نقطة الانطلاق في تاريخ المسلمين، فإن تدهورها كان مؤشر السقوط والانحطاط"

"إن مفهوم الأمن الاجتماعي يتمثل في أقصى إشباع ممكن لاحتياجات الجماهير في إطار العدالة الاجتماعية التي تنبذ الصراع بين فئات المجتمع، وتوفر المناخ الملائم لكي يعيش المجتمع في إطار مقبول من التقبل والتعاون والشعور بالأمن والسلام الاجتماعي، الأمر الذي يؤدي إلى ترتيبه الولاء(الشيخ حسن الصفار جريدة الشرق الأوسط 6.15.2001)

## أهم مقومات السلم الاجتماعي :

العدل والمساواة: المجتمع الذي يتساوى الناس فيه أمام القانون، وينال كل ذي حق حقه، ولا تمييز فيه لفئة على أخرى، ومثل هذا المجتمع آمن من العدوان، مستعص على الخصومة والنزاع، ومنها أيضا ضمان الحقوق والمصالح المشروعة لفئات المجتمع المتنوع في انتماءاته العرقية والدينية والمذهبية، وحينما توجد هذه القيم في المجتمع تكون ضمانا لقوته وصلابته، وتشجيع في ربوعه معاني السلامة والأمن، ودعوة الإسلام تنتج لذلك بكل قوة، بل هي من أي دعاوى غيرها في السنام والذروة، فالإسلام يرمي حقوق من ينتمي إلى دين آخر، ويعيش في كف المجتمع الإسلامي (أحمد مبارك سالم جريدة النبا 2013/11/20م)

## الوظيفة الاجتماعية للأنشطة الرياضية:

تتيح تلك الأنشطة الفرص الخصب للمشاركة والتعاون والتعامل مع الآخرين مما يؤدي إلى مساعدة الطلاب على التكيف مع الحياة، فهي جزء من الإعداد للحياة بشكل عام، إضافة إلى أهميتها في تكوين العلاقات الاجتماعية والابتعاد عن التفرقة العنصرية أو العرقية أو الأثنية وذلك من خلال العمل الجماعي والتفاعل مع الجماعة.

ومن الأمثلة على ذلك ما يلي:

1. تقوية العلاقة بين المدرسة والمجتمع.
2. المساهمة في التوفيق بين البيئة والمجتمع.
3. التدريب على الخدمة العامة.
4. التدريب على التعامل مع الآخرين.
5. التشجيع على الأعمال الجماعية.
6. احترام آراء الآخرين وحرية التعبير عن الرأي.
7. تعلم التوفيق بين الصالح الخاص الفردي والعالم الجماعية . (العصبي محمد، 1992م:ص23)

## الدراسات السابقة :

1/ دراسة إبراهيم صلاح الهدهد 2017م: بعنوان التربية الاسلامية وبناء السلم المجتمعي"، يتضمن منهج البحث التاريخي التمهيد لبيان مصطلح التربية في العصر الحديث والمصطلح القرآني، والنبوي المقابل للتربية، كما سيحدد مفهوم السلم الاجتماعي، وجاءت اهم النتائج لتحديد أن السلم الاجتماعي كان أول أهداف الحبيب - صلى الله عليه وسلم حينما قدم المدينة المنورة، وأن العهد المدني هو أصدق النماذج على تحقيق السلم الاجتماعي، كما أن قوة الدولة لا يمكن تصورها دون تحقيق السلم الاجتماعي ظاهرا وباطنا.

2/ دراسة احمد ادم وعوض يس 2015م : بعنوان الرياضة المدرسية واثرها في السلم المجتمعي"، هدفت الدراسة الي التعرف علي الرياضة المدرسية واثرها في السلم المجتمعي، المنهج وصفي، العينة عشوائية 100 طالب، اداة جمع البيانات الاستبيان، توصلت الدراسة في اهم النتائج الى أن الرياضة تسهم في تحقيق السلم، وأن الدورات المدرسية تسهم في تطوير الصفات الاجتماعية، وتسهم الرياضة أيضا في الصلح والامان بين الطلاب

3/ دراسة منزل العزي 2001م بعنوان: "علاقة اشتراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والأمن الاجتماعي المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مدى مشاركة الطلاب في الأنشطة ودرجة شعورهم بالأمن النفسي والاجتماعي المدرسي، والكشف عن الفروق الموجودة في درجة الشعور بالأمن النفسي والاجتماعي المدرسي بين الطلاب المشاركين في الأنشطة وأقرانهم غير المشاركين في النشاط، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمد البحث أداتين هما استارة الوضع الاجتماعي للأسرة واستبيان الأمن النفسي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين في النشاط الطلابي وغير المشاركين في مستوى الأمن

النفسي والاجتماعي المدرسي لصالح الطلاب المشاركين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين في النشاط (الديني-الثقافي- الاجتماعي العلمي-الرياضي-الكشفي) وغير المشاركين في مستوى الأمن النفسي والاجتماعي المدرسي لصالح الطلاب المشاركين، وتوصلت أيضا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي والاجتماعي المدرسي بين الطلاب المشاركين في النشاط الثقافي والمشاركين في النشاطات الأخرى لصالح النشاطات الأخرى .

#### الاجراءات :

- المنهج : الوصفي .
- المجتمع : مشرفو الدورات المدرسية .
- العينة : عينة البحث عشوائية لعدد 20 مشرفا
- المعالجات الإحصائية: التكرارات وقوة الاجابة .

#### اداة جمع البيانات :

استخدم الباحث استبانة تتعلق بدور الرياضة المدرسية بالسلم المجتمعي في السودان من اعداد الباحث، وصممت على خمس عبارات واستعان الباحث بمدرج (لكرت) الخماسي ووزعت الدرجات على النحو الاتي :بدرجة كبيرة جدا 5 وبدرجة كبيرة 4 والى حد ما 3 درجة ضئيلة 2 ودرجة ضئيلة جدا واحدة .ووزعت الاستبانة على المدرسين .

#### عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة النتائج : للإجابة على تساؤل الدراسة " ما دور الرياضة المدرسية في السلم المجتمعي بالسودان دورة 2018م بجنوب دارفور نموذجاً" استخدم الباحثون معامل قوة الاجابة كمعالج احصائي وفق الجدول التالي :

#### الجدول (1) يوضح قوة الاجابة

الاجابة الاقرب الي		قوة الاجابة	العبارات
نوع الاجابة	الدرجة		
بدرجة كبيرة	4	3,38	الدورات المدرسية تهدف للتعارف والاحاء
بدرجة كبيرة	4	3,55	ساهمت الدورة المدرسية في تخفيف الجريمة بالولاية
الي حد ما	3	2,50	ساهمت في الطفرة الانشائية للملاعب
بدرجة كبيرة	4	4	لها دور في العودة الطوعية للنازحين
الي حد ما	3	2,55	ساهم الاعلام في ترسيخ السلام بالولاية
بدرجة كبيرة	4	3,50	ساهمت الانشطة وفعاليتها والتشجيع في السلم المجتمعي
بدرجة كبيرة	4	4	ساهمت في الحراك الاقتصادي بالولاية
بدرجة كبيرة	4	4	ابرز كرم الضيافة بالولاية
الي حد ما	3	2,50	ساهمت في نبذ الحروب
بدرجة كبيرة	4	4	المشاركة الكبيرة من طلاب الولاية بكل الانشطة
بدرجة كبيرة	4	3.40	المتوسط الاجمالي

بالنظر الى الجدول اعلاه :

- قوة اجابة (الدورات المدرسية تهدف للتعارف والاخاء ) كانت ( 4 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 4 ) وهي تقابل الاجابة بدرجة كبيرة
- وقوة اجابة (ساهمت الدورة المدرسية في تخفيف الجريمة بالولاية ) كانت ( 4 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 4 ) وهي تقابل الاجابة
- وقوة اجابة (ساهمت في الطفرة الانشائية للملاعب ) كانت ( 3 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( ) وهي تقابل الاجابة
- وقوة اجابة (لها دور في العودة الطوعية للنازحين ) كانت ( 4 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 4 ) وهي تقابل الاجابة بدرجة كبيرة
- وقوة اجابة (ساهم الاعلام في ترسيخ السلام بالولاية ) كانت ( 3 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 3 ) وهي تقابل الاجابة ,
- وقوة اجابة (ساهمت الانشطة وفعاليتها والتشجيع في السلم المجتمعي) كانت ( 4 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 4 ) وهي تقابل الاجابة
- وقوة اجابة (ساهمت في الحراك الاقتصادي بالولاية ) كانت ( 4 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 4 ) وهي تقابل الاجابة ,
- وقوة اجابة (ابرز كرم الضيافة بالولاية ) كانت ( 4 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 4 ) وهي تقابل الاجابة ,
- وقوة اجابة (ساهمت في نبذ الحروب ) كانت ( 3 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 3 ) وهي تقابل الاجابة
- وقوة اجابة (المشاركة الكبيرة من طلاب الولاية بكل الانشطة) كانت ( 4 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 4 ) وهي تقابل الاجابة
- (واجالي المتوسط ) لقوة الاجابة للعبارات ( 4 ) وهذه القيمة اقرب الي الدرجة ( 4 ) وهي تقابل الاجابة

ولمناقشة هذه النتائج يري الباحث ان الدورات لرياضية المدرسية خاصة الدورة المدرسية بولاية جنوب دارفور بمدينة نيالا حيث ان هذه المنطقة شهدت سابقا حروبا وافلاتات امنية والان تنعم بالسلم والامان وقد ساهمت الدورة المدرسية من فعاليتها الرياضية في السلم المجتمعي من خلال ما افرزته الأنشطة الرياضية من مشاركات كبيرة لأبناء المنطقة من طلاب والقواعد المجتمعية من مدارس واسر ومحليات في التسابق نحو المشاهدة التشجيع والممارسة حيث كان لأثر ذلك للتعارف والاخاء وخلال الدورة اختفت مظاهر العنف والجريمة مما كان له دور كبير في العودة الطوعية للنازحين للمنطقة حيث شهدت المنطقة طفرة انشائية رياضية ابرز الاعلام تلك الطفرة والرسائل الايجابية للأمن والامان بالمنطقة حيث ساهم ذلك في الحراك الاقتصادي بالمنطقة من انتعاش الاسواق ويجاد فرص العمل , كما ابرزت الدورة احدي اهم جوانب السلم المجتمعي تجسد في كرم الضيافة لوفود الدورة في السكن والغذاء , وقد كانت مشاركة طلاب الولاية بأكثر بعثة في الدورة دورها في حراك السلم المجتمعي حيث ابرزت المواهب في كل الانشطة حيث وجدوا التشجيع للتفوق مما ساعد ذلك في اهتمام الدولة بالرياضة بالمنطقة فنجد انديتهم في قمة تنافس الاندية بالسودان في مختلف ضروبها, والامن والامان والاستقرار من خلال الدورة ونبذ الحروب والعنف ساهم كثيرا في السلم المجتمعي .

#### أهم النتائج :

- 1/ الدورة المدرسية بجنوب دارفور ساهمت في ترسيخ السلام ونبذ العنف والحروب
- 2 / فعاليات الدورة المدرسية ساهمت بالعودة الطوعية للمنطقة
- 3 / الدورة المدرسية من خلال الانشطة والتشجيع ساهمت في السلم المجتمعي وتخفيف الجريمة

4/ إبراز الدور الاعلامي ترسيخ دعائم السلام من خلال نشر الطفرة الانشائية والحراك الاقتصادي .  
اهم التوصيات :

- 1/ المحافظة علي مكتسبات الدورات المدرسية في دورها في السلم المجتمعي
  - 2/ التأكيد علي دور الممارسة الرياضية في ترسيخ مبادئ الامن والامان والسلام
  - 3/ الاستفادة من روح التنافس للفعاليات الرياضية في ترسيخ دعائم الاخاء والتعارف لنبذ العنف والحروب
- المراجع :

1. إبراهيم صلاح الهدهد (2017) : بعنوان التربية الاسلامية وبناء السلم المجتمعي, المؤتمر العالمي الرابع للدراسات الاسلامية , تايلاند.
2. احمد ادم وعوض يس (2015) : بعنوان الرياضة المدرسية واثرها في السلم المجتمعي , مجلة العلوم الانسانية جامعة الفاشر السودان.
3. احمد الفقيه (2013) : الأنشطة المدرسية و تربية النشئ, السعودية.
4. أحمد مبارك سالم(2013) السلم الأهلي والأمن الاجتماعي من منظور الإسلام، منشور بجريدة النبأ 20/11/2013م.
5. الشيخ حسن الصفار السلم الاجتماعي، مقوماته، وحمايته، منشور بجريدة الشرق الأوسط 6.15.2001
6. العصيمي محمد (1992) رؤية نحو تعزيز دور النشاط المدرسي في تطور العملية التربوية.
7. محمود العنزي (2001) : "علاقة اشتراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والأمن الاجتماعي المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض .
8. ليلى عبد العزيز زهران(1998) : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية البدنية . القاهرة : حورس للطباعة والنشر.



## أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني

أ. محمد كنى صبره مرجان

د. عبد العظيم جابر طمبه

د. فرح علي محمد العتود

### المقدمة:

يؤدي لاعبي كرة القدم التدريبات المستمرة والمنظمة وكذلك المباريات لعدة ساعات ما بين (12-18) ساعة أو أكثر في الأسبوع وهذا المجهود البدني الكبير يؤدي إلي إن اللاعب يفقد كمية كبيرة من الماء عن طريق العرق الأمر الذي يؤدي إلي إضرار كثيرة من أهمها سرعة التعب وتعرض اللاعب إلي الإرهاق والإجهاد وفقدان اللاعب لكفاءته البدنية وقد أثبتت الدراسات العلمية التي أجريت علي لاعبي كرة القدم بان اللاعب يفقد خلال التدريب أو المباراة في الجو الحار ما بين (3 - 5) لتر من الماء خلال فترة ساعتين من الأداء لذلك يجب إن ينتبه المدربين إلي هذه الحقيقة العلمية المهمة حيث إن لاعب كرة القدم يفقد كمية كبيرة من الماء يجب التأكد التام علي تعويضها من خلال اخذ كمية كافية من الماء والسوائل، وأوصت جمعية التغذية العلاجية الأمريكية بضرورة تناول الرياضيين الماء قبل وإثناء وبعد التدريب والمباريات، كما أوصت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بضرورة أن يشرب الرياضي الماء قبل التدريب والمنافسة بأربع ساعات وإثناء الممارسة الرياضية كل (15 - 20) دقيقة وكذلك أوصت بان يتناول الرياضي 4 أكواب من الماء في الساعة الواحدة (1كوب = 150مل) بعد الانتهاء من التدريب والمباراة. حيث تتطلب طبيعة الأداء في كرة القدم درجة عالية من الكفاءة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة والتي تلقي بظلالها علي أداء المهارات الأساسية وتوظيف تلك المهارات خططياً (أبو العلاء، إبراهيم شعلان، 1994م، ص، 24). وقد أشار محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح (2000م) إلي أن الماء يعتبر من أحدي مكونات الجسم الهامة التي تدخل في تركيب جميع أنسجته ويعتبر محلولاً لكثير من المواد الكيميائية في الجسم ويشترك بنشاط في عمليات التمثيل الغذائي وقد أوصيا بأن يتناوله اللاعب قبل وأثناء أداء الحمل البدني خاصة في الأنشطة الرياضية التي تزيد عن 30 دقيقة في الجو الحار حيث دلت الدراسات أن تناول الماء قبل الأداء الرياضي يؤدي إلي الشعور بالارتياح أفضل أثناء الأداء حيث يقل معدل القلب ودرجة حرارة الجسم كما يساعد علي تحسين مستوى الأداء (محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح، 2000م، ص، 336، 335) ويرى الباحثون أن تناول الماء قبل و خلال التدريب والمنافسة من الأمور الهامة التي تساعد علي تحسين الأداء الرياضي ، وقد يؤدي عدم تناول الماء أثناء الرياضة إلي الإصابة بالتقلصات العضلية والإجهاد الحار أو ضربات الحرارة والتي قد تؤدي إلي الوفاة. لذلك فان المسؤولية الكبيرة تقع علي المدرب حيث يجب عليه متابعة وزن اللاعب والاطمئنان علي صحته لتفادي نقص وزن الجسم الذي يعني أن اللاعب فقد كمية كبيرة من ماء الجسم مع عدم تعويض ما فقده من ماء أثناء المجهود البدني مما قد يؤدي إلي إضرار صحية كبيرة إضافة إلي نقص كفاءة اللاعب البدنية والوظيفية وهذا يؤدي بالتالي إلي التأثير السلبي علي مستواه المهاري والخططي وبالتالي علي مستوي أداءه في اللعب بصورة عامه، ومن المعروف عن جمهورية السودان إن الفترة من شهر مارس إلي يوليو تتميز بارتفاع درجة الحرارة حيث تتراوح ما بين 37 — 52 درجة وتبدأ درجات الحرارة في الانخفاض عند بدء موسم الإمتطار في يوليو وتستمر حتى أكتوبر ويكون الطقس معتدلاً خلال الفترة من نوفمبر إلي فبراير وتقام منافسة الدوري الممتاز لهذا الموسم بالتجميع في الخرطوم في الفترة من أكتوبر إلي مارس للدورة الأولى وهذه الفترة تتسم بالاعتدال في الطقس أما الدورة الثانية والتي تبدأ من مايو إلي يوليو تعتبر فترة ترتفع فيها درجات الحرارة لدرجة كبيرة مما يتطلب ضرورة إتباع نظام صحي غذائي ومتابعة دقيقة من أجل سلامة اللاعبين والأجهزة الفنية ، من هنا تظهر أهمية التروية وهي استسقاء الماء والتزود به بناء علي نتائج الدراسات العلمية ، لذلك يحاول الباحثون في هذه

الدراسة تسليط الضوء على أساليب التروية المتبعة في تدريبات ومباريات الدوري الممتاز السوداني لكرة القدم لتعزيز الجانب الايجابي لها وتقييم الجانب السلبي وفق المنظور العلمي .

#### مشكلة البحث:

تعتبر التروية من الأشياء الضرورية لحياة الإنسان بصفة عامة وتزداد أهميتها أثناء أداء الرياضة لا سيما رياضات التحمل والتي تمتد لأوقات طويلة هنالك نصح كثيرة من قبل خبراء التغذية الرياضية عن ضرورة الابقاء على درجة مناسبة من التروية لتفادي المشاكل الصحية الناجمة عن نقص التروية، ومن خلال خبرة الباحثون كمدربين للعديد من فرق كرة القدم بدرجاتها المختلفة التمسوا الكثير من الملاحظات حول اساليب التروية المتبعة في تدريبات ومباريات كرة القدم وفق منظور علمي من خلال التعرف على أهمية الماء ودوره والكمية الكافية لاحداث التروية المناسبة قبل التعرض للاحمال البدنية في التدريب والمباراة ، فقد لاحظ الباحثون بعض القصور وعدم الاهتمام بتناول الماء قبل التدريب والمباريات لا سيما ان الاجواء في السودان تتسم بارتفاع درجات الحرارة في اغلب الاوقات فتبادر الي ذهن الباحثون العديد من الاسئلة حول مخاطر نقص التروية وما هي درجة التروية التي يجب ان تصل اليها ؟ وما هي الأضرار التي من الممكن ان تنتج عن عدم تحقيق درجة مناسبة من التروية ، كل هذا دفع الباحثون الي محاولة الاجابة على هذه الاسئلة من خلال هذه الدراسة للتعرف على اساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني.

#### أهداف البحث:

#### يهدف هذا البحث إلي:

التعرف على أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني.

#### أسئلة البحث:

ما أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني.

#### حدود البحث:

الحدود الزمانية: 2019م – 2021م .

الحدود المكانية: جمهورية السودان .

الحدود البشرية: مدربي أندية الدوري الممتاز السوداني .

الحدود الموضوعية: أساليب التروية المستخدمة في تدريبات ومباريات كرة القدم لأندية الدوري الممتاز السوداني

#### الإطار النظري:

الماء ضروري في تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال العرق ونقل الغذاء المهضوم إلى الخلايا وإزالة الفضلات منها ، والماء ضروري كمكون أساسي للعضلات والعمليات التي تتم داخل الخلايا ، ويمثل الماء (60 - 70%) من وزن الجسم (نبيلة عبد الرحمن وآخرون، 2011م ، ص، 367 ) ، ويعتبر الماء والأكسجين من أهم ضروريات الجسم فبدون الماء لا توجد حياة وتأتي احتياجات الإنسان من الماء في المرتبة الثانية بعد الأكسجين والماء يدخل في جميع أنسجة الجسم ولا تستمر حياته بدون ماء .(السيد محمد أبو طور 2011م ، ص ، 110) كلمة الارتواء تعني التشبع بالسوائل وبالماء عكس كلمة جفاف تماما ومن الطبيعي أن يسعى الرياضي لان يكون مرتويا بالماء قبل التدريب والمنافسة (بهاء الدين إبراهيم 2008م، ص، 10)، وتؤكد فاطمة عيد، عيبر حاتم (2013م) أن للماء أهمية كبيرة في أثناء التدريب أو أي جهد بدني، وتعتمد كمية الماء المفقود على مدة التمرين والظروف البيئية عن طريقة العرق . إذ يجب تلبية حاجة الرياضي من الماء، لأهميته في تنظيم درجة حرارة الجسم

وكذلك نقص الماء والسوائل تؤدي إلى نقص البلازما وضعف في الأداء الرياضي، ويفضل شرب سوائل طبيعیه والماء ويفضل تناول الماء البارد وذلك لسرعة امتصاصه من المعدة .

(فاطمة عيد، عبير داخل حاتم 2013م ، ص، 143 - 144 ) .

### التروية :

الماء ضرورة من ضروريات الحياة وتكمن أهمية الماء للإنسان لتعدد وظائفه إذ يحتوي الجسم البشري

على كمية من الماء تصل إلى (80.75%) من وزن الجسم وكلما كان الجسم عضليا زادت نسبة الماء فيه وتقل

إذا كان دهنيا وتشكل نسبة الماء في العضلات حوالي 75% من وزن العضلات وتزداد في الأنسجة الليفية على

الدهنية. وكمية الماء في جسم الرجل أكثر من المرأة. (فاطمة عيد وعبير داخل حاتم 2013م ، ص : 136 )

ويشير أبو العلا إلى أن جسم الإنسان البالغ يحتوي على نسبة تتراوح ما بين 50 - 60% من الماء ونسبة الماء

في الدم 92% ويمثل حوالي 70% من وزن العضلات الهيكلية و22% من النسيج العظمي. ويعتبر الماء من المكونات الأساسية لأنسجة الجسم وتعتبر المحلول الذي يشتمل على كثير من المواد الكيميائية اللازمة للجسم وإذا منع عن الجسم تحدث الوفاء. وإذا فقد الإنسان 10% من وزنه نتيجة فقد الماء فإنه يصبح في حالة صعبة بينما يؤدي فقد 20-22% إلى الوفاء. (أبو العلا احمد عبد الفتاح 2000م ، ص : 19) يقول ناسح يلعب الماء دورا هاما في الصحة العامة والانتاج الرياضي حيث وإذا فقد الرياضي أكثر من 2% من وزنه نتيجة الجفاف

وفقد السوائل عن طريق العرق، فإن انجازه يتأثر بشكل كبير (ناسح محمد زيات ونائف الجبوري 2013م، ص، 16)

### وظائف الماء:

والماء يساعد على نقل الوقود للجسم كما يساعد على التخلص من النفايات وتنظيم الحرارة . ويمنع حدوث

الجفاف حيث يمكن تحمل المجهود المتوسط أو الضعيف بصورة مريحة لمدة طويلة لو تم تنظيم تناول الماء بما

يوازى الفاقد، وتناول الماء بكميات قليلة متكررة يكون أكثر فائدة ، وتعادل كمية الماء 2 لتر يوميا ويمكن زيادتها

في حالة وجود العرق .(بسطويسى احمد 1999م ، ص : 488) .

### أهمية الماء للرياضيين:

يعتبر الماء أهمية للرياضيين خاصة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية وخاصة في الأجواء الحارة والرطوبة ويحتاج

الرياضي إلى ما يعادل 228 غرام يوميا وقد تزيد في حاجة التدريب وخروج كمية عالية من ماء الجسم . وينصح

بتناول الماء قبل التدريب والمباراة بساعتين وخلال وبعد التدريب والمباراة بكميات كافية لتعويض المفقود من

الجسم ، و الرياضي يفقد ما يعادل 1,2 لتر ماء كل ساعة إذا كان أنشاط البدني طويلا تحت ظروف جوية حارة

. وان عملية التعرق تزيد ما يعادل 2,6 لتر كل ساعة مما يودي إلى تعطيل الجهاز الدوري وعمل الجهاز العصبي إلى جانب بعض الأملاح المعدنية التي تفقد أثناء عملية التعرق . ويقول هيمر 1999م 400 ملغرام من الصوديوم تفقد أثناء التعرق مع 3 لتر عرق ويودي إلى تعطيل الإشارة العصبية المنتجة إلى العضلات وحدوث شد عضلي .(عائد فضل ملحم 2011م، ص: 95) .

### أهمية الماء للاعبي كرة القدم:

عند أداء أتماط النشاط الرياضي في الجو الحار من الأهمية بمكان المحافظة على توازن الماء الداخل إلى الجسم مع الماء الخارج منه ، ويجب على المدرب ملاحظة وزن اللاعب قبل وبعد أداء التدريب حيث يدل نقص الوزن على الماء المفقود، ويلاحظ أن المدرب يحاول تقليل ذلك عن طريق إمداد اللاعب بالماء خلال فترة انقطاع اللعب البينية، وعند أداء المسابقات في الجو الحار يجب أن يتناول اللاعب بعض الماء قبل أداء النشاط قبل (10-20) دقيقة حيث يودي إلى زيادة العرق وبذلك تقل درجة حرارة الجسم فأما أثناء الأداء يمكن أن يتناول 250 مليلتر كل (10 - 20) دقيقة وقد دلت الدراسات أن الجسم يقوم بامتصاص السوائل الباردة من المعدة بمعدل أسرع من السوائل التي تعادل درجة حرارة الجسم وتقل سرعة الامتصاص أيضا في حالة احتواء السوائل على سكر في أي شكل من أشكاله ولذا يفضل تقليل الجلوكوز في الماء في حالة الأداء في الجو الحار حيث تزيد حاجة اللاعب إلى الماء بدلا من الكربوهيدرات ( أبو لعلا احمد عبد الفتاح 2000م، ص: 9) .

### تعويض السوائل:

أجريت الدراسات العديدة عن كيفية تعويض الجسم السوائل والمعادن بعد المجهود البدني وخاصة عندما تتم ممارسة الجهد البدني في الجو الحار تعوض ماء فقد من أملاح ومعادن نتيجة العرق. وتفيد الدراسات أن شرب الماء فقط ليس فعالاً أو مؤثر في التعويض ويفضل تعويض النقص في سوائل الجسم بتناول السوائل الغنية بالمعادن أهمها الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم التي تعمل على تحسين الانتعاش والانتعاش العضلي وتحسن ضغط الدم ، وتعويض وتجديد مخازن الطاقة والمحافظة على درجة حرارة الجسم وتقي الرياضي من الإصابة (بهاء الدين إبراهيم سلامه 2008م، ص : 386) .

### أساليب التروية:

يفقد الجسم خلال التدريب واللعب الكثير من الماء ولأجل إبقاء الجسم منتعشاً يجب الاهتمام بالارتواء بشرب الماء باستمرار ولكن بكميات قليلة وحتى في حالة عدم رغبة اللاعب أو عدم شعوره بالعطش عليه

أن يتناول كوبين من الماء قبل ساعتين من التمرين أو المباراة وأن يتناول كوبين آخرين من الماء قبل 10-20 دقيقة من التمرين أو المباراة ويفضل أن يتناول الرياضي ربع كوب أو ثلث كوب من الماء كل 20 دقيقة أثناء التدريب والمباراة ، يجب أن يعود لرياضي نفسه على تناول هذه الكمية من الماء باستمرار (ناجح محمد، نايف الجبوري 2012م ، ص: 16) . ويؤكد (محمد عادل 1999م) وجوب التعود على تناول السوائل قبل القيام بأي تمارين ويجب الحذر من البدء في حالة الجفاف وذلك بأخذ مقادير صغيرة من السوائل بشكل متكرر وان تبدأ الشرب مبكراً أثناء التمرين ولا تنتظر أن تشعر بالعطش (محمد عادل رشدي 1999م ، ص:97) .

### أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة في كرة القدم :

يذكر ناجح ، نائف نقلاً عن جمعية التغذية العلاجية الأمريكية بعض التوصيات المتعلقة بشرب الماء للرياضيين وأجرت فيما يلي:

- 1- أن يتناول الرياضي كوبين من الماء قبل ساعتين من التمرين أو المباراة
- 2- أن يتناول الرياضي كوبين آخرين من الماء قبل (15-20) دقيقة من التمرين والمباراة ( ناجح محمد ذبابات ونايف ماضي الجبور، 2012م، ص، 16)
- 3- قبل التدريب يمكن للاعب إن يتناول جرعات الماء بحوالي 15 دقيقة حيث يؤدي ذلك إلى تخلص اللاعب من الحرارة الزائدة ، (<http://2019/6/13.com.kooora.forum/>)

إن حاجة أجسامنا للماء تختلف من شخص لآخر ومن المهم إن يتعرف الرياضي على حاجة جسمه للماء وتقدير الكمية اللازمة لتأمين هذه الحاجة، من أجل الوصول لذلك يمكن إتباع طريقتين :

**أولاً:** قياس وزن الجسم قبل وبعد التمرين ويفضل قياس الوزن قبل التمرين صباحاً بعد فراغ المثانة وأقل قدر ممكن من الملابس. إذا كان فقد الوزن أكثر من 2% بعد التمرين عنه قبل التمرين فهذا مؤشر على انك لا تتناول كمية من الماء، أما إذا كان وزنك بعد التمرين أكثر من وزنك قبل التمرين فهذا يعني انك تشرب أكثر مما ينبغي وهذا يجب الحذر أيضاً. حاول دائماً إن تحافظ على فارق لا يتجاوز 1% زيادة نقصان في وزنك قبل وبعد التمرين لكي تبقى في المجال المثالي. حيث يبدأ أداوك الرياضي بالتأثر عندما تفقد أكثر من 2% من وزنك (غالبا عن طريق التعرق) وتبدأ الأعراض في الظهور والازدياد كلما ازدادت هذه النسبة.

تانياً: الاستعانة بمؤشر لون البول وذلك بمقارنة لون البول لديك ، حيث تتدرج الألوان فكلما ازداد اللون قتامة دل ذلك على التروية والعكس صحيح.

4- وفقاً للتوصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي فقد أوصت في بما يلي على الرياضيين قبل ممارسة النشاط الرياضي أو المباراة أن:

- يتم تناول كوبين إلى كوبين ونصف من الماء أو المشروبات الرياضية (ليس مشروبات للطاقة) قبل بدا التمرين والمنافسة بأربع ساعات .

- تناول من كوب إلى كوب ونصف من الماء قبل (10—15) دقيقة من بدا التمرين والمنافسة

([http://www.acyclists./78101.15/6/2019.8\\_45](http://www.acyclists./78101.15/6/2019.8_45))

### الدراسات السابقة:

- دراسة عوض يس، عفاف عوض يس (2016م)، بعنوان: استخدامات التروية في الأجواء الساخنة في الدوري السوداني الممتاز، هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية استخدام التروية في الأجواء الساخنة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بلغ عددها (5) لاعب واستخدم الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات وخلصت أهم النتائج إلى أن 60% من اللاعبين لا يهتمون بتناول المياه في الأجواء الساخنة في المباريات، و46% من اللاعبين لا يهتمون بتناول المياه في التدريبات وأن المدربين لا يهتمون بقياس أوزان اللاعبين لمعرفة فاقد المياه وأوصى الباحثان بما يلي: ضرورة الاهتمام بتناول المياه في الأجواء الساخنة والاهتمام بقياس الوزن لمعرفة نقص كمية المياه من جسم اللاعب.

- دراسة ديباي (2001م)، بعنوان: درجات التعرف ومعرفة فاقد المياه، هدفت الدراسة لمعرفة فاقد المياه، استخدم الباحث المنهج الوصفي، العينة اللاعبين، أداة جمع البيانات لاستبانته وخلصت الدراسة إلى أهم النتائج الآتية تعويض فاقد العرق بتناول المياه والسوائل وتناول كميات مناسبة من السوائل المختلفة، أهم التوصيات تناول المياه والسوائل لتعويض الفاقد.

- دراسة ENVIRONMENT (2001م)، بعنوان: التعرف على فاقد المياه من درجة الحرارة وتأثيرها على اللاعبين، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاقد المياه من درجة الحرارة وتأثيرها على اللاعبين استخدم الباحث المنهج الوصفي، شملت العينة لاعبين، أداة جمع البيانات كانت الاستبانة خلصت الدراسة لأهم النتائج الآتية: عند ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 36 درجة تظهر تغيرات ارتفاع درجة الحرارة على اللاعبين يظهر التعرف بكميات كبيرة في الأجواء الساخنة، يظهر التعرق بكميات قليلة في الأجواء الباردة وكانت أهم التوصيات هي: الاهتمام بتناول المياه لتعويض الفاقد منه بسبب درجة الحرارة.

### إجراءات البحث

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي

مجتمع وعينة البحث: تضمن مجتمع وعينة البحث مدربي أندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني والبالغ عددهم (16) مدرب

توصيف مجتمع وعينة البحث

جدول (1) يوضح توصيف مجمع وعينة البحث وفق المتغيرات الآتية :

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
المؤهل التعليمي	ثانوي	6	37.50%
	جامعي	9	56.25%
	فوق الجامعة	1	6.25%
المجموع			100.0%
المؤهل الفني	الأفريقية A الرخصة	11	68.75%
	الأفريقية B الرخصة	3	18.75%
	الأفريقية C الرخصة	2	12.50%
المجموع			100.0%
عدد سنوات الخبرة	من 1 إلى 10 سنة	4	25%
	من 11 إلى 20 سنة	7	43.75%
	من 21 إلى 30 سنة	3	18.75%
	من 31 سنة فأكثر	2	12.50%
المجموع			100.0%
العمر	من 30 إلى 40 سنة	2	12.50%
	من 41 إلى 50 سنة	9	56.25%
	من 51 إلى 60 سنة	5	31.25%
المجموع			100.0%

يتضح من الجدول رقم (1) الخاص بتوصيف عينة البحث وفق متغير المؤهل التعليمي أن غالبية أفراد عينة البحث هم من ذوي المؤهل العلمي الحاصلين على شهادة جامعة بنسبة (56.25%) ويلهم أفراد العينة الحاصلين على الشهادة الثانوي بنسبة (37.50%) وأخيرا أفراد العينة الحاصلين على شهادة فوق

الجامعة بنسبة (6.25%) بالنسبة لمتغير المؤهل الفني أن غالبية أفراد العينة هم من الفئة الحاصلين على الرخصة (A) الأفريقية بنسبة (68.75%) ثم يليهم بالنسبة أفراد عينة من الفئة الحاصلين على الرخصة (B) الأفريقية بنسبة (18.75%) وأخير الفئة الحاصلين على الرخصة (C) الأفريقية بنسبة (12.50%) أما متغير عدد سنوات الخبرة أن غالبية أفراد عينة البحث هم من الفئة من (11 إلى 20) سنة حيث بلغت نسبتهم (43.75%) ثم يليهم الفئة من (1 إلى 10) سنة بنسبة (25%) ثم تليهم الفئة من (21 إلى 30) سنة بنسبة (18.75%) وأخيراً الفئة من (31) سنة فأكثر بنسبة (12.50%)

بالنسبة لمتغير العمر أن غالبية أفراد عينة البحث هم من الفئة العمرية (41 إلى 50) سنة، بنسبة (56.25%) ثم يليهم بالنسبة أفراد عينة البحث من الفئة العمرية (51 إلى 60) سنة، بنسبة (31.25%) وأخيراً الفئة العمرية من (30 إلى 40) سنة، بنسبة (12.50%).

أدوات البحث: تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات

#### صدق الاستبيان:

تم التحقق من صدق الاستبانة بعرضها على (7) محكمين من ذوي الاختصاص لإبداء الرأي حول الاستبيان سواء بالحذف أو التعديل أو الإضافة حيث اتفق

م	العبارات	أوافق	أوافق إلي حد ما	لا أوافق	متوسط حساسي	انحراف معياري	النسبة المئوية
---	----------	-------	-----------------	----------	-------------	---------------	----------------

المحكمين بنسبة (100) وتم إخراج الاستبيان بشكلها الحالي

#### عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج أولاً : عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم (2) المتوسط الحسائي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة



1	أحرص على وزن اللاعبين قبل التدريب والمباريات وبعدها مباشرة	0	5	11	1.31	0.46	43.67%
2	أهتم بتناول اللاعبين السوائل الغنية بالمعادن	4	3	9	1.69	0.85	56.33%
3	أحرص علي أن يتناول اللاعبين كوبين من الماء قبل (4-2) ساعات من التدريب والمباراة	7	5	4	2.19	0.81	73%
4	اهتم بتناول اللاعبون كوب من الماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة	5	4	7	1.88	0.86	62.67%
5	أحرص أن يتناول اللاعبين المشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة	3	10	3	2	0.61	66.67%
المحور ككل					1.81	0.79	60.33%

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بأساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة أن النسبة المئوية لهذا المحور (60,33%) بمتوسط حسابي (1,81) وبانحراف معياري (0,79). جاءت في الترتيب الأول العبارة رقم (3) وهي (أحرص علي أن يتناول اللاعبين كوبين من الماء قبل ساعتين من التدريب والمباراة ) بنسبة (73%) وبتوسط حسابي (2,19) وبانحراف معياري (0,81) جاءت في الترتيب الثاني العبارة رقم (5) وهي (أحرص أن يتناول اللاعبين المشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة) بنسبة (66,67%) وبتوسط حسابي (2) وبانحراف معياري (0,61)

جاءت في الترتيب الثالث العبارة رقم (4) وهي (اهتم بتناول اللاعبون كوب من الماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة) بنسبة (62,67%) وبتوسط حسابي (1,88) وبانحراف معياري (0,86)

جاءت في الترتيب الرابع العبارة رقم (2) وهي (أهتم بتناول اللاعبين السوائل الغنية بالمعادن) بنسبة (56,33%) وبتوسط حسابي (1,69) وبانحراف معياري (0,85)

وجاءت في الترتيب الخامس والأخير العبارة رقم (1) وهي (أحرص على وزن اللاعبين قبل التدريب والمباريات وبعدها مباشرة) بنسبة (43,67%) وبتوسط حسابي (1,31) وبانحراف معياري (0,46)

#### ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة وتفسير نتائج تساؤل البحث والذي ينص علي ما أساليب التروية المستخدمة في التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني ؟

يتضح من الجدول رقم (2) أن النسبة المئوية لهذا المحور بلغت (60,33%) بمتوسط حسابي (1,81) وبانحراف معياري (0,79). وتعتبر هذه النسبة ضعيفة وهذا إن دل إنما يدل علي القصور في أساليب التروية المستخدمة قبل التدريب والمباراة من قبل اللاعبين وعدم حرص المدربين

علي تعويد اللاعبين وإكسابهم عادات صحية جيدة وذلك بالاهتمام بتناول القدر المناسب للماء والسوائل الضرورية وفق المنظور العلمي الذي نصت عليه الدراسات والتجارب العلمية والتي أوصت بضرورة تناول الماء قبل التدريب والمباراة بساعتين وخالصهم وبعدها بكميات كافية لتعويض المفقود من الجسم، حيث أكد كل من نبيلة عبد الرحمن وآخرون (2011م) والسيد محمد أبو طور (2011م) بأن للماء أهمية كبيرة في تنظيم حرارة الجسم ونقل الغذاء المهضوم إلي الخلايا وإزالة الفضلات كما انه مكون أساسي للعضلات والعمليات التي تتم داخل الخلايا وفي جميع أنسجة الجسم.

جاءت في الترتيب الأول العبارة رقم (3) بنسبة (73%) والتي يتضح من خلالها أن اللاعبين يحرصون علي تناول كوين من الماء قبل التدريب والمباراة ب (2-4) ساعات ، ويرى الباحثون أن هذه الإجابة جيدة وتتسق مع النظريات العلمية التي أوردها علماء وخبراء المجال بضرورة تناول كوين من الماء قبل التدريب والمباراة ب (2-4) ساعات لضمان تشبع الجسم بالماء وعدم الجفاف ، حيث أكد (ناجح محمد، نايف الجبوري 2012م) علي ضرورة الاهتمام بتناول كوين من الماء قبل ساعتين من التدريب والمباراة ساعات ويتفق ذلك مع توصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي بضرورة تناول كوين إلي كوين ونصف من الماء أو المشروبات الرياضية قبل التمرين أو المنافسة بأربعة ساعات وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عوض يس أحمد (2016م) والتي جاء فيها أن (60%) من اللاعبين لا يهتمون بتناول المياه في الأجواء الساخنة في المباريات وقد يرجع الباحثون هذا الاختلاف في النسب إلي مستوي الوعي الصحي والغذائي الذي وصل إليه اللاعبين خلال هذه الفترة الزمنية (5) سنوات بين الدراستين ، ولتباعهم الإرشادات الصحية المرتبطة بفوائد الماء ودوره وأهميته في إرواء الجسم وأهمية ذلك في تحسين الأداء والانجاز الرياضي.

جاءت في الترتيب الثاني العبارة رقم (5) بنسبة (66,67%) وتعتبر هذه النسبة ضعيفة والتي يتضح من خلالها عدم حرص اللاعبين علي تناول المشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة ويرى الباحثون أن اللاعبين يسلكون بذلك سلوكاً صحياً لاحتواء هذه المشروبات علي السكر والكربوهيدرات التي يصعب هضمها وامتصاصها ويشير أبو العلا عبد الفتاح (2000م) أن جسم الرياضي يمتص السوائل التي تحتوي علي السكر والكربوهيدرات وخاصة في الجو الحار من المعدة بمعدل بطئ ، كما أوصت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بعدم تناول مشروبات الطاقة قبل بدء التمرين والمنافسة بأربع ساعات.

جاءت في الترتيب الثالث العبارة رقم (4) بنسبة (62,67%) وهي نسبة ضعيفة وتشير إلي عدم اهتمام اللاعبين بتناول كوب من الماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة ويرجع الباحثون هذه الإجابة إلي عدم تعود اللاعبين علي تناول الماء خلال هذه المدة الزمنية وعدم إلمامهم بفائدة ذلك في التخلص من الحرارة الزائدة فالمسؤولية تقع في المقام الأول علي اللاعب ويجب معرفته بالكثير من العادات والممارسات الصحية وما يرتبط منها بممارسة التدريبات والمباريات كما أنها تقع أيضاً علي المدرب الذي يتوجب عليه متابعة صحة اللاعبين والاطمئنان عليهم لتفادي نقص وزن الجسم الذي يعني فقدان كمية كبيرة من ماء الجسم مما قد يؤدي إلي أضرار صحية كبيرة إضافة إلي نقص كفاءة اللاعب البدنية والوظيفية وهذا يؤدي إلي التأثير السلبي علي مستواه المهاري والخطي وبالتالي علي مستوي أدائه في اللعب بصورة عامة

جاءت في الترتيب الرابع العبارة رقم (2) بنسبة (56,33%) وهي نسبة ضعيفة وتشير إلي عدم اهتمام اللاعبين بتناول السوائل الغنية بالمعادن ويرى الباحثون أن هذه الإجابة تشير القصور المعرفي عن أهمية وفوائد ودور هذه السوائل الغنية بالمعادن وأهمها الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم وفعاليتها في تشبع الجسم بالسوائل وقد أشار بهاء سلامة (2008م) الي أن العديد من الدراسات تفيد بأن شرب الماء فق ليس فعالاً أو مؤثراً في تعويض نقص السوائل الضرورية في الجسم ويفضل تناول السوائل الغنية بالمعادن كالصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم الكالسيوم التي تحسن الانقباض والانبساط العضلي وتحسن ضغط الدم وتعوض وتجدد مخازن الطاقة وتحافظ علي درجة حرارة الجسم ووقايتها من الاصابات

وجاءت في الترتيب الخامس والأخير العبارة رقم (1) بنسبة (43,67%) وهي نسبة ضعيفة جداً وتشير إلي عدم الحرص علي وزن اللاعبين قبل التدريب والمباريات وبعدها مباشرة ويرى الباحثون أن هذه الإجابة تشير إلي عدم معرفة اللاعبين والمدربين بأهمية تتبع وزن جسم اللاعبين ومخاطر ذلك علي صحة الرياضي ونتيجة إلي ضعف الثقافة الرياضية لديهم وقد أشار كل من ناجح محمد، نائف الجبوري 2013م و فاطمة عيد ،

عبر حاتم 2013م و محمد عادل 1999م وأبو العلاء عبد الفتاح 1994م إلى أن الماء يلعب دوراً هاماً في الصحة العامة والانجاز الرياضي وأن فقد أكثر من 2% من وزن الجسم نتيجة للجفاف وفقد السوائل عن طريق العرق يتأثر انجازه بشكل كبير سلباً ، كما يجب تجنب الجفاف وذلك بأخذ مقادير صغيرة بشكل متكرر ، كما أن تناول الماء قبل التدريب والمنافسة من الأمور التي تساعد علي تحسن الأداء الرياضي وعدم تناوله يؤدي إلى التقلصات العضلية والإجهاد الحراري .

كما أن عدم الحرص علي وزن اللاعبين قبل وبعد التدريب والمباراة يعرض اللاعبين للكثير من المخاطر الصحية مثل الإجهاد الحراري والتعرض للإصابات الرياضية والتعرض للجفاف وقد أوصت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي بضرورة قياس وزن الجسم قبل وبعد التمرين ويفضل قياس الوزن قبل التمرين صباحاً بعد فراغ المثانة وأقل قدر ممكن من الملابس، فإذا كان فقد الوزن أكثر من 2% بعد التمرين عنه قبل التمرين فهذا مؤشر علي أن الرياضي لا يتناول كمية كافية من الماء ، أما إذا كان وزن الجسم بعد التمرين أكثر من الوزن قبل التمرين فهذا يدل علي أن الرياضي يشرب أكثر مما ينبغي ويجب الحذر أيضاً، ويجب المحافظة علي فارق لا يتجاوز 1% زيادة نقصان في الوزن قبل وبعد التمرين لكي يمتي الرياضي في المجال المثالي، حيث يبدأ الأداء الرياضي بالتأثير سلباً إذا فقد أكثر من 2% من وزن الجسم وتبدأ الأعراض في الظهور والزيادة كلما ازدادت هذه النسبة.

## النتائج والتوصيات

### أولاً: النتائج:

بعد جمع البيانات وإخضاعها للتحليل الإحصائي تم الوصول للنتائج التالية:

1. أن (60,33%) من المدربين يتبعون أساليب التروية قبل التدريب والمباراة بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني
2. أن (73%) من المدربين يحرصون علي تناول اللاعبين كوبين من الماء قبل ساعتين من التدريب والمباراة
3. أن (66,67%) من المدربين يهتمون بتناول اللاعبين المشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة
4. أن (62,67%) من المدربين يحرصون علي تناول اللاعبين كوب من الماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة
5. أن (56,33%) من المدربين يهتمون بتناول اللاعبين السوائل الغنية بالمعادن
6. أن (43,67%) من المدربين يحرصون علي وزن اللاعبين قبل التدريب والمباراة وبعدها مباشرة

### ثانياً: التوصيات: يوصي الباحثون بما يلي:

1. أن يولي المدربون اهتمام أكثر لأساليب التروية قبل التدريب والمنافسة وفق توصيات المؤسسات العلمية ومنها توصيات الجمعية الأمريكية للطب الرياضي وكذلك الاستفادة من توصيات الأبحاث والدراسات العلمية وإكسابها للاعبين ومتابعتهم حتى يمارسها اللاعبون بوعي وقناعة
2. أن يتأكد المدربون بأن اللاعبين قد تناولوا كوبين من الماء قبل التدريب والمباراة بساعتين علي الأقل
3. ضرورة أن يشرف المدربون علي تناول اللاعبين للمشروبات الرياضية قبل التدريب والمباراة ب (10-20) دقيقة.
4. أن يهتم المدربون بتناول اللاعبين كوب ماء قبل التدريب والمباراة ب (10-15) دقيقة.
5. أن يحرص المدربون علي تناول اللاعبين للسوائل الغنية بالمعادن.

6. أن يحرص المدربون علي وزن اللاعبين قبل التدريب والمباراة وبعدها مباشرة

### المراجع :

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح (2000م): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر
2. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994م) : فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر . بدون طبعة .
3. السيد محمد أبو طور (2011م): التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام ، جامعة الإسكندرية، مصر . بسطويسي احمد .(1999م): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
4. بهاء الدين إبراهيم سلامه (2008م): الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجية الرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
5. ناصح محمد ذيابات ونايف الجبوري(2012م): تغذية الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن
6. نبيلة احمد عبد الرحمن وآخرون .(2011م): المدرب والتدريب مهنه وتطبيق ،دار الفكر، القاهرة ، مصر
7. فاطمة عيد مالح وعبير داخل حاتم . (2013م) : التغذية والنشاط الرياضي ، مكتبة المجتمع العربي للنشر التوزيع ، عمان ، الأردن .
8. عائد فضل ملحم (2011م): الطب الرياضي الفسيولوجي وقضايا و مشكلات معاصرة ، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
9. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح (2000م): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
10. محمد عادل رشدي (1999م) : التغذية في المجال الرياضي ، ط1 ، مؤسسة الشباب الجامعية ، الإسكندرية ، مصر .

11.(<http://forum.kooora.com.13/6/2019>)

12. [http://www.acyclists./78101.15/6/2019.8\\_45](http://www.acyclists./78101.15/6/2019.8_45)