

## تقييم تأثير المقررات العملية علي الحالة الفسيولوجية لطلبة السنة الأولى

## بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

\* د. خديجة الوحيشي المبروك\*\* د. سعاد اسماعيل الفقيه \*\*\* د. جمعة رمضان البشتي

**المقدمة و أهمية البحث :-** تتم عمليات التقييم بواسطة إجراء القياسات والاختبارات والتي له الأثر البالغ علي اتخاذ القرارات التي تؤثر بشكل مباشر على العملية التعليمية وعلي الطالب نفسه من جميع النواحي الوظيفية والبدنية والنفسية والاجتماعية ، وأصبح التوصل إلي أساس علمي لتقييم مستوى الأداء أمراً ضرورياً ، باستخدام القياسات والأساليب العلمية بما يتماشى مع كل الاتجاهات الحديثة لكل المؤسسات التربوية بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة .

ويلعب التقدم التكنولوجي في مجال الاختبارات العلمية لقياس رد فعل الأجهزة الوظيفية والإمكانات البدنية للجهد البدني دوراً هاماً في مجال التدريب والتعليم إذ يمد كل العاملين بالمجال الرياضي من مدربين ومعلمين بالوسائل العلمية الحديثة والتي يُنظر إليها على أنها ذات تأثير كبيرو إيجابي في تعليم واختيار أنسب طرق التعليم والتدريب، مما يعمل علي الاقتصاد في الوقت والجهد وسرعة تطوير طرق التعلم ، وكذلك إمكانية اختيار المفردات المناسبة لكل مرحلة تعليمية بما يتناسب مع العمر والجنس.

وأهم ما تحتاج اليه المقررات العملية في المؤسسات التربوية الرياضية هو الإعداد البدني المبني على قواعد علمية لأجل رفع مستوى الطالب الرياضي حيث يحتاج إلى أعداد بدني بشكل متكامل لأجل تنفيذ الواجبات المفروضة عليه خلال الدروس العملية ، وأن الأعداد الشامل للطلاب يستوجب التكامل بين العقل والجسم وهذا التكامل يتم قياسه وتقويمه بواسطة الاختبار والبحث عن أفضل الطرق للقياس .

وان كل ما يحدث من تطور في مختلف المجالات الرياضية هو نتيجة حصيلة من الدراسات والبحوث العلمية فيمختلف مجالات العلوم ويعتبر علم الفسيولوجي احدي أهم هذه العلوم والذي اثر بشكل كبير في الأعداد الشامل والمتكامل للطلاب الرياضي إلى جانب العلوم الحيوية الأخرى لذلك فان الاهتمام بالطالب وإعداده والاهتمام بالجانب الفسيولوجي تسير جنباً إلى جنب مع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية ولان الجانب الفسيولوجي هو احد الأعمدة التي ترتكز عليها العملية التدريسية والتدريبية في أحداث التطور والنمو .

وإن الهدف الأساسي من عمليات التقويم محتوى المقررات هو التعرف على الأهداف الموضوعه وما تحقق منها وما لم يتحقق ، والتقويم في مجال التربية الرياضية بالذات لا يخرج عن المفهوم السابق ذكره ، كونه وسيلة علمية لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية ، فهو يتضمن تحديد مستويات الطلاب وإنجازاتهم ومعدلات تقدمهم في جميع الخبرات التي تقدمها المؤسسة التربوية للطلاب ودرجة تحصيله وتفاعله ومدى تحقيق البرامج لأهدافها . ( 3 ، 1 )

وأثبتت جميع المجالات العلمية أهمية الاختبارات الفسيولوجية التي من الواجب علينا الاهتمام بها وخاصة في المجال الرياضي وذلك لان كليات التربية الرياضية تعتمد على القدرات الوظيفية بالدرجة الأولى لكل طالب مما يؤهله ليكون قادرا على أداء الوحدات الدراسية على أتم وجه من الناحية البدنية ويكون قادرا على أداء معظم المهارات من خلال الدروس داخل الكلية ، و يعد علم الفسيولوجي من العلوم المهمة مع باقي العلوم الأخرى التي أدت للوصول لهذه المستويات وأصبحت الاختبارات الفسيولوجية من المعطيات الحديثة التي اقتحمت المجال الرياضي وأعطت نتائج فعالة في خدمة المسيرة العلمية الرياضية . ( 1 ، 426 )

حيث يهتم علم فسيولوجيا التدريب الرياضي بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء التدريب ((مزاولة النشاط البدني)) بهدف استكشاف التأثير المباشر من جهة والتأثير البعيد المدى من جهة أخرى والذي تحدثه التمرينات البدنية أو الحركة بشكل عام على وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ( 2 ، 65 )

كما أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الأعمار كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة الإنتاجية وذلك برفع مستوى الأداء للأفراد لتحقيق المتطلبات التي تستدعيها أعمالهم تمشيا مع التطور العلمي والتكنولوجي . ( 6 ، 11 )

وتكمن أهمية التدريب المستمر والمنتظم عن طريق التخطيط علميا في التأثير الإيجابي على الوظائف الحيوية للجهاز الدوري والتنفسي ، حيث ترتفع كفاءة عمل هذه الأجهزة فينخفض معدل النبض ، وتزيد قوة عضلات التنفس ، مما يساعد علي مد العضلات العاملة بكمية أكبر من الأوكسجين فتتحسن القدرة الهوائية ، والقدرة اللاهوائية ، وتزيد السعة الحيوية ، بينما يؤدي التدريب العشوائي إلى زيادة العبء الواقع على الجهاز العصبي ، فيظهر أعراض الإرهاق ، والتعب ، والحمل الزائد كنتاج لهذا النوع من التدريب ( 5 ، 216 ) .

و تعتمد عملية التدريب بصورة أساسية على المعلومات التي توضح حالة الأجهزة الوظيفية، وان لمعدل ضربات القلب أهمية خاصة لتوجيه أو تحديد الشدة وفترة الراحة خلال أداء الجرعات التدريبية أو في الوحدات التدريبية ، كما يعد النبض احد المؤشرات الوظيفية الهامة نظرا لسهولة استخدامه ويمكن تحديد شدة التمرين ويعطي للاعب أو المدرب معلومات سريعة لردود الأجهزة الوظيفية . ( 23 ، 222 )

ويعد موضوع التمرين البدني وارتفاع ضغط الدم من الموضوعات المهمة في الطب الرياضي ، حيث يحدث من جراء التدريب الرياضي تغيرات في عمل العضلة القلبية وتتنوع استجابة العضلة القلبية حسب نوع و شدة التمرين إذ إن ضغط الدم يتأثر بعدة عوامل أثناء التدريب منها نوع التدريب الرياضي وعدد العضلات المشاركة في العمل العضلي ووضع الجسم أثناء النشاط البدني . ( 33 ، 277 )

وضغط الدم هو ذلك الضغط الحاصل داخل الأوعية الدموية والذي يكمن بواسطته المساعدة على إيصال الدم من القلب إلى الأوعية والشعيرات الدموية والأنسجة . ( 10 ، 109 )

ويتميز الضغط الدموي بنوعين هما الضغط الدموي الانقباضي وهو الضغط الحاصل نتيجة لانقباض البطين ودفع الدم إلى داخل الأوعية الدموية وكذلك مقاومة جدران الأوعية الدموية " الشرايين " لمرور الدم فيها ويبلغ معدل الضغط الانقباضي بحدود ( 100 - 140 ملم / زئبق ) وقد يكون أقل من ذلك عند الرياضيين والنساء، والنوع الثاني من الضغط الدموي هو الضغط الانبساطي وهو الضغط الحاصل نتيجة انبساط العضلة القلبية في الدورة القلبية وتقلص الشرايين المحيطة ، وهو الأكثر أهمية حيث أنه يعبر أكثر من الضغط الفعلي داخل القلب والأوعية الدموية ويقدر معدل الضغط الانبساطي بحدود ( 60 - 90 ملم / زئبق ) . ( 7 ، 90 )

إن الكثير من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الحركات الرياضية ومالها من علاقة مع الخصائص التي يمكن تحديدها من خلال الطرق المتنوعة لدراسة خاصية حركة الإنسان والمظهر الخارجي ومن هذه المظاهر القياسات الجسمية والسعة الحيوية التي تؤثر في الانحياز الرياضي . ( 15 ، 165 )

وتعد القياسات الجسمية أحد العوامل المهمة عند ممارسة أي نشاط بمواصفات جسمية تختلف عن النشاط الأخرى لارتقاء بأي فعالية يتطلب التحلي ببعض المواصفات والقدرات منها القياسات الجسمية والمتغيرات الوظيفية ( السعة الحيوية ) التي تؤثر أحدها على الآخر وبالتالي تأثيرها على مستوي الأداء الرياضي . ( 16 ، 614 )

هناك العديد من الاختبارات التي تستخدم في المجال الطبي للوقوف على الحالة الصحية للشخص ومن هذه الاختبارات الفسيولوجية التي اقتحمت المجال الرياضي في الآونة الأخيرة واستخدمت كمؤشرات مهمة يقف عليها المختصون للتنبؤ بمجموعة من الحقائق العلمية التي تخص العملية التدريبية في المجال الرياضي ومن أهم هذه الاختبارات قياس مستوي السكر ومكونات الدم .

ويعد اختبار السكر في الدم من المؤشرات الفسيولوجية المهمة سواء في المجال الرياضي أو في الحياة العامة وذلك من خلال ما يمثله كمؤشر لسلامة وديناميكية عمل أجهزة الجسم ، ويعتبر سكر الدم ( الجلوكوز ) الوقود الرئيسي للاستراتيجي الذي يستخدم في النشاط الحركي للإنسان وخاصة في الأنشطة الرياضية ، لذلك يتطلب البحث والاهتمام في اختبار وقياس الجلوكوز في الدم فضلا عن آلية صرف هذا المصدر المهم من الطاقة بغية تنظيم وتقنين عملية التدريب وفق منهج علمي يعتمد على طبيعة إمداد الجسم بالطاقة . ( 4 : 270 )

إن ممارسة النشاط الرياضي تصحبها زيادة في القدرة الوظيفية للفرد حيث تزداد أهمية الهيموجلوبين في الجهد البدني و بالتالي قد تظهر تأثيرات فسيولوجية مؤقتة أو دائمة على المكونات الخلوية على الدم ( 30 ، 39 )

ويتعرض الدم لما تتعرض له أعضاء الجسم المختلفة من ضغوط والتي منها التدريب البدني فتتغير أعداد ونسب مكوناته واختلفت البحوث والدراسات على التغيرات التي تحدث للدم ومكوناته فبعضها أكد على أن حجم الدم يقل بنسبة 10% أو أكثر مع ارتفاع شدة التدريب وتدرجات التحمل كما تزداد كمية بروتين البلازما بينما أكدت بحوث أخرى على زيادة حجم الدم نتيجة لزيادة حجم البلازما وحجم كريات الدم الحمراء وبعض من التدرجات قد تسبب في تغيرات عميقة في أعداد خلايا الدم البيضاء بين الانخفاض والارتفاع حسب نوع التدريب. (18 ، 244)

ويعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من أهم المؤشرات في الفسلحة والطب الرياضي لقياس القابلية الاوكسجينية ولا تستطيع العضلات الاستمرار في العمل العضلي بدون الأوكسجين إلا لفترة قليلة في حين يمكن الاستمرار بالعمل العضلي في حالة تزويد العضلة بالأوكسجين عن طريق نقله من الرئتين إلى العضلات العاملة ، ويشير هذا المصطلح إلى أقصى معدل تستخدمه العضلات من الأوكسجين عند الأداء للمجهود البدني أو أكبر مدى للسرعات الحرارية الناتجة عن العمليات الهوائية في وحدة زمنية معينة ، ويعرف بأنه ( أقصى حجماً للأوكسجين المستهلك بالتر أو المليلتر في الدقيقة ) ( 65 ، 2

وتعتبر القابلية القصوى على استهلاك الأوكسجين عن قدرة الجهاز الدوري - التنفسي على توفير الأوكسجين للعضلات العاملة ونقل ثاني أكسيد الكربون خارجها، و يلعب هذا النظام دوراً أساسياً في استعادة خزائن الطاقة اللااوكسجينية اللاكتيكية وإزالة حامض اللاكتيك من العضلات العاملة بعد انجاز جهد لا اوكسجيني.

#### إن القابلية القصوى على استهلاك الأوكسجين تتأثر بعوامل عدة منها :-

((معدل ضربات القلب - حجم الضخمة الواحدة - حجم الجسم العضلي - الناتج القلبي - العامل الوراثي - الجنس - الحالة التدريبية - العمر ))

كما إن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هو صفة وراثية بشكل رئيسي حيث انه يرتبط بمقدار العضلات العاملة . ( 8 ، 222)

ومن الأهداف العامة للتربية البدنية تنشيط الوظائف الحيوية للجسم من خلال إكساب اللياقة البدنية والحركية والتي تعمل على تكيف جسم الفرد بيولوجياً ورفع مستوى كفاءته واكتساب الصفات التي تساعد الفرد على القيام بواجباته دون الشعور بالتعب والإرهاق واكتساب الفرد القوة والجلد والتحمل الدوري التنفسي والتوافق العضلي العصبي مما يؤدي إلى تحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي . ( 25 ، 10 )

إن سلامة الحالة الوظيفية للفرد قد نالت في الآونة الأخيرة اهتمام الكثير من الباحثين في مختلف أنحاء العالم باعتبارها تساهم بقدر كبير في الحكم على الكفاءة العامة للفرد ونالت الأبحاث مؤشرات واضحة على مستوى هذه الكفاءة . ( 1 ، 12

و لا تتوقف أهداف كليات علوم التربية البدنية والرياضة على مجرد مراحل دراسية يتعدها الطالب إلى الحصول على شهادة دراسية بل يتعدى ذلك إلى تكوين بنية جسدية قوية للطالب والوصول به إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية والفسولوجية وتحسين جسم الطالب ومنع حدوث التشوهات وعلاجها إن وجدت وهذا يتوقف على البرامج التعليمية والتدريبية داخل المحاضرات وعلى عدد الوحدات الدراسية التي يتلقاها الطالب خلال السنوات الأربعة

من هنا نجد إن أهمية هذا البحث تكمن في ضرورة التعرف على الحالة الفسيولوجية لدى طالب السنة الأولى بعد التعرض للوحدات الدراسية العملية ( المحاضرات ) والتعرف على الفروق في هذه المتغيرات

**مشكلة البحث :-** إن أي عمل أو أداء لا يستخدم الأساليب العلمية في التقويم يجعل عملية التدريب عملية ناقصة ولن تحقق ما نطمح له من إنجازات رياضية ولن تقدم أبطال متميزين بما يتلائم والحام الموجود بالاعتماد على كل ما متوفر من وسائل وأدوات تخدم هذه العملية. لذا أصبحت الاختبارات والقياسات من الوسائل المهمة والأساسية في التربية الرياضية واناستخدامها يؤكد على ضرورة الاستعانة بالعمل العلمي المبرمج للحصول على معلومات حقيقه وتعميمها في مجالات متنوعة ومختلف المراحل العمرية وحتى لمجموعات كبيرة من الأفراد لتوفير الوقت والجهد قدر الإمكان وان استخدام هذه الاختبارات من قبل المدرب من أهم الوسائل لتقنين الأحمال التدريبية ومعرفة مدى قدرات الأفراد للأداء في التدريب والسباق ومن خلال الاهتمام بهذه الجوانب بشكل علمي وموضوعي يمكن ضمان نجاح العملية التدريبية ( 24 ، 22 )

أن الدراسات العلمية الحديثة تبني برامج التدريب الرياضي لشتى الفعاليات الرياضية اعتماداً على دراسة الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عند مستوى تطبيق تلك البرامج وأساليبها المتنوعة لكي يتم الارتقاء بمستوى تطور تلك الفعاليات الرياضية اعتماداً على نظرية التطبيع الفسيولوجي لأجهزة الجسم الوظيفية. حيث ان التدريب الرياضي المدروس والمنظم يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العضلية، وان تقدم المستوى لدى اللاعب الرياضي يتوقف على مدى ايجابية التغيرات الكيميائية بما يحقق التكيف للأجهزة وأعضاء الجسم لمواجهة التعب البدني والوظيفي الناتج عن التدريب أو الممارسة الرياضية ( 13 ، 161 ).

ولا ينبغي النظر إلى القياس والتقويم على أنهم غايات ، وإنما وسائل تؤدي إلى زيادة التقدم ، وتعتبر المصدر الواقعي للتعرف على الحالة والاستعداد البدني والوظيفي ، و يصبح لدى الطالب الحافز لبذل مزيد من الجهد لتحقيق الأهداف التي وُضعت للعملية التدريبية والتعليمية ( 23 ، 30 ) .

وتسمح طبيعة تركيب جسم الإنسان له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف ) هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد ( 15 ، 44 ).

ونظرا إلى مدى أهمية الجانب الفسيولوجي والدور الذي يقوم به في تقييم الحالة الوظيفية لطلاب كليات التربية البدنية وما يمكن إن يقوم به المعلم من تقنين للدروس العملية لتطوير مستوى الأداء المهاري لدى الطلاب . ومن خلال عمل

الباحثين في المجال التربوي وما قامتا به من دراسات سابقة في مجال الفسيولوجي ومن خلال تواصلهما مع الطلبة بشكل دائم لاحظنا إن الدروس العملية تحتاج إلى جهد كبير من قبل الطلبة لأداء الواجبات البدنية المطلوبة منهم والتي وتطلبها المقررات الدراسية العملية بالكلية وهو في الغالب حمل غير مدروس بدقة ويؤثر علي أجهزتهم الفسيولوجية وبالتالي رأنا قياس وتقييم تأثير هذا الجهد علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لديهم

ومن وجهة نظر الباحثين إن العبء الواقع علي جسم الطالب والمتمثل في بعض الدروس العملية بالكلية لها دور فعال لإحداث التغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم وكذلك تطوير الصفات البدنية لكي يتمكن الطالب من أداء واجبات الدروس العملية بشكل جيد واجتياز الامتحانات العملية بنجاح

وبالتالي رأنا الباحثين إجراء الدراسة الحالية للتعرف على الحالة الفسيولوجية لطلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية والتعرف على أهم المتغيرات التي تساهم في تطوير مستوى الأداء، لتقييم المناهج العملية بالكلية وإظهار نقاط الضعف والقوة بها من خلال مستوى تحسن الحالة الفسيولوجية للطلاب من عدمها .

#### الأهداف :-

- 1- التعرف على حالة المتغيرات الفسيولوجية (النبض - ضغط الدم - السعة الحيوية - مستوى السكر في الدم - خلايا الدم - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - محيط الصدر ) لطلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على الفروق في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية عند بداية السنة ونهايتها لدى عينة البحث .
- 3 - التعرف على العلاقة بين محيط الصدر والسعة الحيوية.

#### تساؤلات البحث :-

- 1- ما هي حالة المتغيرات الفسيولوجية لطلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟.
- 2- ما هو تأثير المنهج العملي على بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ؟ .
- 3 - هل هناك علاقة ارتباطية بين محيط الصدر والسعة الحيوية ؟

#### الدراسات السابقة :-

##### 1 -دراسة أحمد نصر الدين السيد ( 1993 ) تحت عنوان

البرنامج الدراسي العملي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بهدف التعرف على الفروق بين مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث عند بداية العام الدراسي ونهاية هو الفروق

بينطال بالصفالأول والثاني في المتغير اتقييد البحثواستخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها ( 230 ) طالبوكانت المتغيراتالسعة الحيوية والنبض وضغط الدم والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي والمطلق وكانتا هما النتائج وجود فروق ذات دلالة بينالقياسينالقبليوالبعديطلالبالصفانالأولوالثاني لصالحالصفالثاني وكان معدلا لتحسنأفضل للطلاب الصفالأول (5).

2- دراسة عصامي حيمحمد ( 1993 ) تحت عنوان : أثرالمواد التطبيقية علم مستو بعضالصفات البدنية والوظيفية لطلبة كلية التربية الرياضية بورسعيد وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ( 280 ) طالبواستخدم المنهج التجريبي ذوالتصميم القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وكانت أهم النتائج أن المواد التطبيقية تعمل على رفع مستو بعض الصفات البدنية للصفالأول والثاني وأوضح النتائج تفوق مستو بعض الصفات البدنية والوظيفية لطلبة الصف الثاني عن طلبة الصفالأول (17).

3- دراسة عويس علي الجبالي ( 2000 ) تحت عنوان : الكفاءة البدنية لطلاب كلية ضباط الشرطة المتخصصين بهدف تحديد مستويات الكفاءة البدنية ومقارنتها بالمستويات الأخرى إيجاد العلاقة بينالكفاءة البدنية ومعدلا لنبض فيالراحة وضغط الدم فيالراحة ،السعة الحيوية ومتغيرات السنوالطول والوزن واستخدم دراسة الحالة كمنهج للبحث على عينة قوامها ( 86 ) طالب منكلية ضباط الشرطة المتخصصين وكانتا هما النتائج انخفاض معدلات الكفاءة البدنية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ) لدى عينة البحث مقارنة بالمعدلات العادية ووجود علاقة ارتباط عكسية بينالكفاءة البدنية ومعدلا لنبض أثناء الراحة وعلاقة ارتباط طردي بينالكفاءة البدنية والسعة الحيوية ووزن الجسم (20).

4 - دراسة فؤاد بن علي آل عبد الله ( 2003م ) تحت عنوان : الخصائص البدنية والفسولوجية المميزة للاعبين التنس السعوديين بهدف التعرف على أكثر المتغيرات البدنية والفسولوجية ارتباطا بمستوى الأداء في لعبة التنس وأيضاً معرفة تأثير العمر الزمني على العلاقات بين المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء في لعبة التنس . وتكونت عينة قوامها (90) لاعباً بواقع (30) لاعباً لكل فئة سنوية (الناشئين، الشباب، الدرجة الأولى) وتم تقسيم كل فئة عمرية إلى ثلاثة مستويات (المستوى الأول لاعبو المنتخب السعودي ، المستوى الثاني لاعبو أندية الدرجة الأولى ، المستوى الثالث لاعبو أندية الدرجة الثانية ومراكز التدريب التابعة للاتحاد السعودي للتنس) ، وأشارت نتائج تحليل التمايز إلى أن درجة الناشئين وتقييم أداء الإرسال ومرونة الرجلين ورمي الكرة بالذراع اليمنى من الجانب وأداء الإرسال نسبة تمييز صحيحة بلغت 80% وفي الشباب أعطت نتائج رمي الكرة بالذراع اليمنى من الجانب وأداء الإرسال نسبة تمييز صحيحة بلغت 73.3% فيما كان رمي الكرة بالذراع اليمنى من أعلى وسرعة الإرسال في الدرجة الأولى بنسبة تمييز صحيحة بلغت 70% وبمستوى دلالة عند (0.001) في جميع الدرجات، وبالتعرف على هذه خصائص البدنية والفسولوجية المميزة للاعبين التنس السعوديين يمكن مساعدة العاملين في هذا المجال عند انتقاء اللاعبين أو تصنيفهم تبعاً لمستوى أدائهم، أو بهدف متابعتهم بدنيا وفسولوجياً (21).

5 - دراسة زين بائز طاهر ( 2007م) تحت عنوان: تأثير تدريبات المختلفة السرعة والمطاولة والمختلطة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لطالبات المرحلة الجامعية بهدف التعرف علي تأثير تدريبات المختلفة السرعة والمطاولة والمختلطة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لطالبات المرحلة الجامعية و استخدم المنهج التجريبي ملائمته لطبيعة البحث أجريت الدراسة على عينة قوامها ( 21 ) طالبة حيث أستمر العمل في المنهج لمدة (12) أسبوعا وواقع (2) أيام في الأسبوع وقسمت العينة على ثلاث مجاميع بشكل عشوائي المجموعة الأولى ضمت سبعة طالبات إي المجموعة ضابطة و المجموعة التجريبية سبعة طالبات إي المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الثالثة سبعة طالبات إي المجموعة التجريبية الثانية ، واعتمدت الباحثة على مبدأ الاختبار القبلي والبعدي ، حيث استنتج إن التدريبات المقترحة أثبتت فاعليتها في تطوير السرعة والمطاولة والمختلط .(11)

6 - دراسة شريف قادر حسين (2009) تحت عنوان: اثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطالبات المرحلة الأولى بجامعة كويه بهدف معرفة تأثير تطبيق مفردات الدروس العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى طالبات المرحلة الأولى اللاتي لا يمارسن أي نشاط الرياضي بعد الدوام الرسمي في الكلية ، حيث اعتمد الباحث على تطبيق مفردات الدروس العملية وكذلك مادة اللياقة البدنية ، وتضمنت المجموعة التجريبية (8) طالباتوتضمن البحث الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة فقط وتوصل الباحث إلى تطوير المتغيرات الوظيفية وكذلك البدنية ماعدا السرعة (14)

### إجراءات البحث

1 - منهج البحث :- تم استخدام المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث .

### 2 - مجالات البحث :-

أ - المجال الزمني:تم إجراء القياسات ( 2017 /12 /15 ) إلى ( 2017 / 5 / 23 ) .

ب - المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (معمل الفسيولوجي - قسم العلوم الحيوية والتأهيل الحركي - صالة الألعاب - معمل التحليل بمستشفى الزاوية التعليمي ) .

ج - المجال البشري : شمل مجتمع البحث طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين اجتازوا امتحانات القبول للسنة الدراسية ( 2016 - 2017 ) والذي بلغ عددهم ( 50 ) طالب وتم استبعاد الطلبة المصابين .

3 - عينة البحث :- اجري البحث علي عينه تم اختيارها بالطريقة العمدية مكونة من ( 34 ) طالب من طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يمثلون ( 40% ) من العينة بالكلية .



الجدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث

الرقم	المتغيرات الأساسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر " بالسنة "	21.38	2.74	2.54
2	الوزن " بالكيلوجرام "	67.23	10.21	0.288
3	الطول " بالسنتيمتر "	169.26	6.56	1.54

$$n = 34$$

يوضح الجدول (1) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية (العمر- الوزن - الطول) لإفراد العينة البالغ عددها 34 طالب وبين الجدول قيم معاملات الالتواء التي تراوحت بين (2.54 ، 0.288 ، 1.54) وأنها انحصرت بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وقد تم استبعاد عدد من الطلبة الذين أحدثت بياناتهم بعض التششت في متغير العمر.

#### 4 - الأجهزة والأدوات :

ميزان طبي مقنن لقياس الوزن، جهاز قياس الطول ، جهاز قياس ضغط الدم + سماعة طبية ، جهاز قياس السعة الحيوية اسبيروميتر الجفاف ، جهاز الطرد المركزي لفصل الدم ، ساعة إيقاف ، سرنجات بلاستيك للاستعمال لمرة واحدة ، قطن طبي + كحول ، أنابيب اختبار لعينات الدم ، شريط قياس معتمد لقياس محيط الصدر ، مقعد سويدي لاختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

#### 5 - القياسات المستخدمة :

- الوزن : اجري قياس الوزن لأفراد العينة إلى اقرب نصف كيلو جرام بواسطة ميزان طبي .
- الطول : اجري قياس الطول لأفراد العينة إلى اقرب سنتيمتر بواسطة جهاز قياس الطول .
- معدل ضربات القلب : تم قياس عدد ضربات القلب في فترة الراحة وإثناء المجهود ( عند مرحلة الثبات ) لمدة 15 \ ث وضرب الناتج في 4 للحصول على عدد ضربات القلب في الدقيقة وتم أخذ القياس من الشريان الكعبري في بداية ونهاية السنة الدراسية . ( 6 ، 131 )
- ضغط الدم : تم قياسه أثناء فترة الراحة في بداية السنة الدراسية ونهايتها بواسطة جهاز قياس الضغط الزئبقي من الشريان العضدي مع استخدام سماعة طبية وروعت فيه الطريقة السليمة للقياس . ( 31 ، 90 )

- السعة الحيوية : تم قياسها في فترة الراحة في بداية السنة الدراسية ونهايتها بواسطة جهاز الاسبيروميتر الجاف وهي " أقصى حجم للهواء يمكن طرده بأقصى زفير بقوة، بعد أقصى شهيق بقوة . ( 1 ، 124 )
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين : تم قياسه باستخدام "اختبار كلية كوينز للخطوة" بداية السنة الدراسية وفي نهايتها وهو عبارة عن اختبار الخطوة لهارفارد تم تطويره في كلية كوينز في نيويورك وتتلخص فكرة الاختبار بأن يقوم المفحوص بأداء جهد بدني لمدة 3 دقائق على صندوق الخطوة ( مقعد سويدي ارتفاعه 16.25 بوصة (41 سم )) في نهاية الدقائق الثلاث يتم قياس ضربات القلب لديه ومن ثم مقارنتها ببعض المعايير التي تم عملها على مجموعة كبيرة من الذكور والإناث، ولقد تم قياس صدق هذا الاختبار بمقارنته بالاستهلاك الأقصى للأكسجين ووجد أنه يساوي (-0.72 ) للرجال و(-0.75 ) للنساء وتتم طريقة القياس بصعود المفحوص على صندوق الخطوة والنزول منه بمعدل 24 صعوداً في الدقيقة للرجال ( يوضع الميقاع على 96 دقة في الدقيقة )، و 22 صعوداً أو خطوة للنساء (يوضع الميقاع على 88 دقة في الدقيقة ) وعلى المفحوص الاستمرار في أداء الجهد متمشياً مع الإيقاع لمدة 3 دقائق متواصلة و في نهاية الدقائق الثلاث يتوقف المفحوص و يتم قياس نبض القلب لديه بعد 5 ثوان مباشرة من دون توقفه ولمدة 15 ثانية ثم ضرب الناتج في 4 لمعرفة ضربات القلب في الدقيقة و تسجل قراءة ضربات القلب لديه على ورقة تسجل البيانات ثم يتم النظر في الجدول المعد مسبقاً لمعرفة مقدار الاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى ذلك المفحوص "مرفق رقم(1)" (29 ، 98)
- محيط الصدر :تم قياسه في بداية السنة الدراسية وفي نهايتها بواسطة شريط قياس معتمد من وضع الوقوف ويقاس في ثلاثة أوضاع : من وضع السكون ، بعد اخذ أقصى شهيق ، بعد أخراج أقصى زفير . ( 27 ، 55 )
- سكر الدم : واخذ القياس عن طريق سحب عينة من الدم بداية السنة الدراسية وفي نهايتها .
- خلايا الدم : تم قياس مكونات الدم كرات الدم البيضاء ، كرات الدم الحمراء ، الصفائح الدموية ، الهيموجلوبين في بداية السنة الدراسية وفي نهايتها عن طريق سحب عينة من الدم .

## 6 - الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ( 15 / 12 / 2017 م ) إلى ( 23 / 5 / 2017 م ) بتطبيق اختبارات المتغيرات الفسيولوجية القبلية و البعدية قيد البحث ( العمر - الطول - الوزن - معدل ضربات القلب - الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي - السعة الحيوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - تحليل السكر - تحليل مكونات الدم - محيط الصدر ) حيث تم إجراء القياسات القبلية في بداية السنة الدراسية لعدد ( 30 ) طالب من طلاب السنة الأولى في الفترة من ( 15 / 12 / 2017 ) إلى ( 29 / 12 / 2017 ) في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وتم إجراء القياسات البعدية في نهاية العام الدراسي في الفترة ( 13 / 5 / 2017 ) إلى ( 23 / 5 / 2017 ) لمن تمكن من اجتياز الامتحانات العملية النهائية لهذا العام .

7 - المعالجات الإحصائية : وتم استخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإنسانية "SPSS" وتم اختيار المعاملات الإحصائية الآتية :- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معمل ارتباط بيرسون - اختبار (ت) عرض النتائج :- الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الفسيولوجية في بداية ونهاية العام للدراسين =

34

الرقم	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	النبض / ن / د	86.70	10.17	75.41	8.46
2	الضغط الانقباضي / ملم زئبق	125.79	16.1	121.82	14.61
3	الضغط الانبساطي / ملم زئبق	84.26	12.07	77.56	12.38
4	السعة الحيوية / سم <sup>3</sup>	3826.5	581.6	4047.1	537.8
5	محيط الصدر / سم	88.29	5.97	89.35	9.83
6	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين / مليلتر / اق	2.86	0.51	3.12	0.38
7	سكر الدم / ملجم / دل	96.11	14.2	80.11	14.05
8	الخلايا البيضاء $10^3/\mu l$	6.47	1.46	5.90	1.43
9	الخلايا الحمراء $10^3/\mu l$	5.07	0.63	4.96	0.35
10	الصفائح الدموية $10^3/\mu l$	244.7	38.22	247.2	46.7
11	الهيموجلوبين g/dl	14.82	1.09	14.59	1.06

يوضح الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الفسيولوجية ( قيد البحث ) لإفراد العينة

الرقم	المتغيرات الفسيولوجية	الفرق بين المتوسطات		درجة الحرية	اختبارات	مستوى الدلالة
		س	ع			
1	النبض	11.29	12.33	33	5.33*	0.00
2	الضغط الانقباضي	3.97	21.05	33	1.100	0.27
3	الضغط الانبساطي	6.71	17.22	33	2.27*	0.30
4	السعة الحيوية	220.5	510.9	33	2.51*	0.017
5	محيط الصدر	1.06	9.93	33	0.62	0.539
6	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	0.258	0.57	33	2.61*	0.013
7	سكر الدم	16.0	19.37	33	4.81*	0.00
8	الخلايا البيضاء	0.574	1.79	33	1.87	0.070
9	الخلايا الحمراء	0.112	0.67	33	0.96	0.340
10	الصفائح الدموية	2.5	53.16	33	0.27	0.788
11	الهيموجلوبين	0.229	0.87	33	1.53	0.136

\* معنوي عند 0.05

عددها 34 طالب في بداية ونهاية العام الدراسي " القياس القبلي و البعدي " لدفعة السنة الأولى 2017.

الجدول (3) اختبارات بين المتغيرات الفسيولوجية في بداية و نهاية العام الدراسي

يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير النبض والضغط الانبساطي والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومستوي السكر بينما لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في باقي المتغيرات .

الجدول (4) معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين محيط الصدر والسعة الحيوية في بداية و نهاية العام الدراسي بين أفراد العينة

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتغيرات الفسيولوجية	
0.004	**0.485	السعة الحيوية - قبلي	محيط الصدر - قبلي
0.007	**0.455	السعة الحيوية - بعدي	محيط الصدر - بعدي

\*\* معنوي عند مستوى 0.001

يتضح من الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين محيط الصدر والسعة الحيوية لدى أفراد العينة في القياسين .

### مناقشة النتائج :-

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والتحليل الإحصائي للبيانات ولتحقيق الهدف الأول وهو التعرف على الحالة الفسيولوجية (النبض - ضغط الدم - السعة الحيوية - مستوى السكر في الدم - خلايا الدم - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - محيط الصدر) لطلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، عن طريق الإجابة على التساؤل الأول ما هي حالة المتغيرات الفسيولوجية لطلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد البحث كما هو مبين بالجدول (2) ولتحقيق الهدف الثاني التعرف على الفروق في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية عند بداية السنة ونهايتها لدى عينة البحث . تم الإجابة على التساؤل الثاني ما هو تأثير المنهج العملي على بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث؟ وتم استخراج قيمة ت متوسطين مرتبطين وكما هو مبين بالجدول رقم (3) ولتحقيق الهدف الثالث التعرف على العلاقة بين محيط الصدر والسعة الحيوية . تم الإجابة على التساؤل الثالث هل هناك علاقة ارتباط بين محيط الصدر والسعة الحيوية؟ وتم استخراج العلاقة باستخدام معامل الارتباط لبيرسون وكما هو مبين بالجدول (4)

حيث أظهرت نتائج البحث الموضحة بالجدول رقم (2) (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت لمتغير النبض حيث تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذا المتغير فكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوى (2.04) عند مستوى (0.05) وهذه الفروق لصالح القياس البعدي

ويرى الباحثين أن المقررات العملية قد أحدثت هذا الانخفاض حيث أن التدريب المنتظم يؤدي إلى انخفاض في معدل ضربات القلب سواء أثناء الراحة أو المجهود.

فإن النبض عند الرياضيين في الحالة العادية "حالة الراحة" يكون أبطأ من الأفراد الذين لا يزاولون الرياضة وأن حالة ببطء النبض الغير عادية عند الرياضيين تعتبر علامة للحالة الوظيفية الجيدة نتيجة للحالة التدريبية العالية . (6 ، 137)

كما أظهرت نتائج البحث الموضحة بالجدول (2) (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت لمتغير الضغط الانقباضي حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية فكانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية بينما كانت هناك فروق ذات دلالة معنوية في متغير الضغط الانبساطي فكانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوى (2.04) عند مستوى (0.05)

وتبين النتائج أن الضغط الانقباضي لم يستحب أو يتأثر بمحتوي المقررات العملية بالكلية رغم أن المتوسطات تشير إلى تغير إلا انه غير دال إحصائياً مع انخفاض قيمها عن القياس القبلي رغم وجود الفروق في قياس الضغط الانبساطي إلا أن الانخفاض كان في الحدود الطبيعية .

و تؤدي ممارسة النشاط الرياضي إلى خفض ضغط الدم عند الراحة حيث يوجد ارتباط بين النشاط البدني ومستوى ضغط الدم فالأشخاص ذوي النشاط عندهم ضغط دم منخفض عن الأشخاص قليلي الحركة . ( 17 ، 13 )

كما أظهرت نتائج البحث الموضحة بالجدول رقم (2) (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار ت لمتغيري السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حيث تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات فكانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوى (2.04) عند مستوى (0.05)

وتعكس هذه النتيجة تأثير الجهد البدني المبذول خلال العام الدراسي من خلال تنوع المقررات الدراسية فالسعة الحيوية تعكس سلامة أجهزة التنفس بالجسم كما ترتبط بدرجة كبيرة بالمهارات التي تتطلب الجهد الدوري التنفسي وهي تعكس كفاءة اللاعب الفسيولوجية فاللاعب الذي يتمتع بسعة حيوية كبيرة يصبح رياضي علي مستوى عالي ( 26 ، 54 )

كما اثر المقرر العملي بشكل ايجابي على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتبين ذلك في الفروق المعنوية بين القياسين ، حيث أن التحسن في مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يمكن إرجاعه إلى قدرة الشخص الرياضي على تبادل نفس كمية الأكسجين ولكن عند نبض اقل حيث يعكس الحد الأقصى الكفاءة الوظيفية القصوى للجهاز الدوري . ( 19 ، 12 ) كما أن هناك متطلبات فسيولوجية للتحمل الدوري التنفسي وهو حجم امتصاص الأكسجين في الوحدة الزمنية وهو ما يسمى بالسعة الحيوية والاكسجينية وله علاقة مباشرة بإمداد الأنسجة والعضلات بالأكسجين للاستمرار في أداء مختلف الأنشطة التي تتطلب بدل الجهد البدني المتواصل وسرعة العودة إلى حالة الشفاء بعد أداء الجهد . ( 28 ، 2 )

كما أظهرت نتائج البحث الموضحة بالجدول (2) (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت لمتغير محيط الصدر حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات فكانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية والتي تساوى (2.04) عند مستوى (0.05) وتري الباحثين رغم تطور نمو محيط الصدر كما هو واضح من المتوسطات بين القياسين إلا أن هذا التغير لم يكن ذو دلالة معنوية ويظهر هنا تأثير المقرر الدراسي ولكن بدرجة بسيطة لان هدف المقرر ليس تنمية الكتلة العضلية للطلاب.

كما أظهرت نتائج البحث الموضحة بالجدول رقم (2) (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت لمتغير سكر الدم حيث تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغير فكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوى (2.04) عند مستوى (0.05) وتدل هذه النتيجة على التأثير الواضح للمقرر الدراسي على نسبة السكر بالدم وهو تأثير إيجابي ولصالح القياس البعدي وترجع الباحثين سبب الانخفاض البسيط في سكر الدم إلى الزيادة التي تحدث في معدل الأنسولين والذي يعمل على تخفيض مستوى السكر، حيث أن التدريب يؤدي إلى إحداث تغيير في الأنظمة الحيوية بالجسم بما فيها الجهاز الهرموني بحيث يتوقف تقدم المستوى على تكييف الجسم للتعديل في الأنظمة الحيوية بما يتفق وحاجة الجسم الحيوية حتى تقوم بأداء المجهود المطلوب (12 ، 112)

ويرى الباحثين أن هذه النسب كانت في الحدود الطبيعية لسكر الدم والتي تتراوح بين 70 : 110 - مللجرام /ديسليتر . حيث تحدث زيادة في سحب سكر الدم وزيادة في أكسدة الكربوهيدرات بصورة مستقلة وغير معتمدة على الأنسولين في الأفراد الرياضيين أثناء أداء المجهود . (32 ، 37)

كما أظهرت نتائج البحث الموضحة بالجدول (2) (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار ت لمتغيرات الخلايا البيضاء والحمراء والصفائح الدموية ونسبة الهيموجلوبين حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات فكانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية والتي تساوى (2.04) عند مستوى (0.05) وتري الباحثين عدم تأثير المقرر الدراسي رغم انخفاض قيم هذه المتغيرات كما هو واضح من المتوسطات بين القياسين إلا أن هذا التغير لم يكن ذو دلالة معنوية نتيجة عدم قوة النشاط الممارس حيث يعتمد التغير الإيجابي على نوع المجهود وشدته وزمن كل ذلك يحدد مقدار التغير الذي يحدث بالأجهزة الحيوية ، حيث أن التمرينات المنتظمة تساعد على زيادة معدل إنتاج الكرات الحمراء جراء ذلك تزيد نسبة الهيموجلوبين الناقل للأكسجين وبالتالي تزداد قابلية الجسم وكفايته على استهلاك الأكسجين . (9 ، 31)

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين محيط الصدر والسعة الحيوية كما هو مبين بالجدول رقم (4) حيث ترتبط زيادة الكتلة العضلية المحيطة بالقفص الصدري بزيادة حجم الرئتين نتيجة المجهود البدني لمدة طويلة ، حيث أن مزاوله التدريب الرياضي بانتظام يؤدي إلى أحداث تغيرات وظيفية إيجابية في الجهاز التنفسي وهذه التغيرات تحقق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع والذي يؤدي إلى زيادة حجم الهواء المستنشق وبالتالي يساعد على زيادة كمية الأكسجين في عملية تبادل الغازات بين الدم والحويصلات الهوائية والاقتصاد في حركة التنفس بسبب زيادة السعة الحيوية . (22 ، 134)

**الاستنتاجات :-** استنادا على نتائج البحث والمعاملات الإحصائية لقياس الحالة الفسيولوجية لعينة البحث واتساقا مع أهداف البحث والتساؤلات الموضوعية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- \* - اثر المقرر الدراسي العملي على الحالة الفسيولوجية لطلبة السنة الأولى لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال الدروس العملية وهي غير كافية لتطوير وتنمية الحالة الفسيولوجية بدرجة مرضية ، وتمثل في الآتي :
- انخفاض معدل النبض بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .
  - عدم التأثير على ضغط الدم الانقباضي بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي .
  - انخفاض ضغط الدم الانبساطي بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي .
  - زيادة السعة الحيوية بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي .
  - عدم التأثير على قياس محيط الصدر بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي .
  - زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .
  - انخفاض مستوى السكر بالدم بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .
  - عدم التأثير على الخلايا البيضاء بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي .
  - عدم التأثير على الخلايا الحمراء بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي .
  - عدم التأثير على الصفائح الدموية بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي .
  - عدم التأثير على نسبة الهيموجلوبين بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي .
  - وجود علاقة ارتباط موجبة بين محيط الصدر والسعة الحيوية .

**التوصيات :-** في ضوء النتائج التي انتهت إليها هذا البحث فإن الباحثان توصي بما يلي :

- 1 - ضرورة إعادة النظر بالأعداد البدني العام قبل بداية السنة الدراسية للسنة الأولى .
- 2 - إعادة النظر بالمقررات العملية لتكون اعم واشمل ووضع الأساليب العلمية لتطبيقها
- 3 - ضرورة التأكيد على القياسات للحالة الفسيولوجية لما لها من أهمية لمعرفة مدى تحقيق أهداف المقررات الدراسية .
- 4 - إجراء دراسة علمية عن سبب انخفاض مكونات الدم لدى عينة البحث .

## المراجع باللغة العربية

- 1 أبو العلا احمد عبد الفتاح بيولوجيا الرياضة ، القاهرة، دار الفكر العربي، الطبع الثانية ، 1985
- 2 أبو العلا احمد عبد الفتاح بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
- 3 أبوزيد صابر كريم تأثير الدروس العملية في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب المرحلة الأولى (سكول) التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، الجزء الثاني ، جامعة سوران ، ( 2012 م) .
- 4 أحمد المجذوب القماطي علم وظائف الأعضاء العام ، منشورات جامعة الفاتح ، طرابلس 2007
- 5 احمد نصر الدين السيد البرنامج الدراسي العملي وأثره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1993
- 6 احمد محمد خاطر ، على فهمي القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف، الإسكندرية ، 1984
- 7 احمد محمد محمود نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي علي الرياضيين ، عمان ، 1999
- 8 بهاء الدين سلامة فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، 1994
- 9 رافع صالح الكبيسي تطبيقات في فسيولوجيا الرياضة وتدريب المرتفعات ، دار دجلة ، الأردن ، 2009 .
- 10 رحمة نجم الجاف ، صفاء الدين طه الطب الرياضي والتدريب ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، إربيل ، 2001
- 11 زين بايز طاهر تأثير تدريبات المختلفة السرعة والمطاولة والمختلطة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لطالبات المرحلة الجامعية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العراق ، العدد الثالث ، 2010
- 12 سعاد إسماعيل الفقيه الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والتغير الهرموني لدى طالبات كلية التربية البدنية في بعض الأنشطة الرياضية في الجماهيرية العظمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، 1996
- 13 سناء عبد السلام إبراهيم تأثير البرنامج الدراسي العملي في كلية التربية الرياضية للبنات على بعض العناصر الفسيولوجية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1981 .
- 14 شريف قادر حسين أثر مناهج المواد الدراسية العملية على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لطالبات المرحلة الأولى بجامعة كويه ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، العراق ، 2010
- 15 صباح رضا جبر ، عبد الجليل جبار ناصر واقع بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية للمتقدمين الي المدارس الرياضية التخصصية للموهوبين في بغداد ، العراق ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع ، الزاوية ، 2013



- 16 عائدة يونس القياسات الجسمية ودورها في السعة الحيوية ( دراسة تطبيقية ) لدى لاعبي  
أندية المنطقة الشمالية بكرة اليد الدوري الممتاز ، المجلة العراقية للعلوم  
الإحصائية ، العدد السابع عشر ، 2010
- 17 عصام يحي محمد أثر المواد التطبيقية علي بعض الصفات البدنية والوظيفية لطلبة كلية التربية  
الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة قناة السويس ، بور سعيد ، 1993
- 18 علي فهمي البيك ، عماد أبو زيد ، محمد خليل التمثيل الغذائي ونظم إنتاج الطاقة الأهوائية والهوائية " سلسلة الاتجاهات  
الحديثة في التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية ، 2009
- 19 علي مهدي هادي أثر تمارين خاصة لتطوير القدرات البدنية والمهارية وبعض المتغيرات الوظيفية  
للرئة خلال فترة الأعداد الخاص للاعبين الكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية  
الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الخامس ، 2012
- 20 عويس علي الجبالي الكفاءة البدنية لطلاب كلية ضباط الشرطة المتخصصين ، مجلة علوم وفنون ،  
جامعة حلون ، العدد الرابع ، 2000
- 21 فؤاد بن علي آل عبد الله الخصائص البدنية والفسولوجية المميزة للاعبين التنس السعوديين ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، 2003
- 22 قاسم حسن حسين الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الحكمة للطباعة  
والنشر ، الموصل ، 1990
- 23 ليلى عبد العزيز المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، 1991
- 24 محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
2000 ، ص 22
- 25 محمد خميس أبو نمر ، سعادة نايف التربية الرياضية وطرق تدريسها ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد ،  
جامعة القدس ، 2008
- 26 محمد صبحي حسنين القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي  
1979 ،
- 27 محمد صبحي حسنين القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الثاني ، الطبعة الثالثة ، دار  
الفكر العربي ، 1996 .
- 28 محمد صبحي حسنين القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة  
، القاهرة ، 2001
- 29 محمد نصر الدين رضوان طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998
- 30 هيثم عبد الرحيم الأروي تقويم البرامج التدريبية علي وفق بعض مؤثرات الدم الكيميائية والفسلجية  
لدى لاعبي كرة الطائرة في العراق ، رسالة دكتوراة ، جامعة بغداد ، 1996

## المراجع باللغة الانجليزية

- 31 Bans ,T.K Essential of Human Physiology (vol.1) Radah kamal,3M.Kartic Base Lane ,cal,1972
- 32 David, H.Wasserman,Richardj.Geer,Deanna ,E.Rice,Denna Bracy, and Najih .A Interaction of Exercise and insulin action in humans ,AM,J Physioi, 260 (Endocrinal - Metab 23) E 37- E45,
- 33 Dirix A ;Knuttgen ;R.G The Olympic Book of sports medicine 1 stpublished , Blackwell scientific publication ,printed in west Germany . 1988.

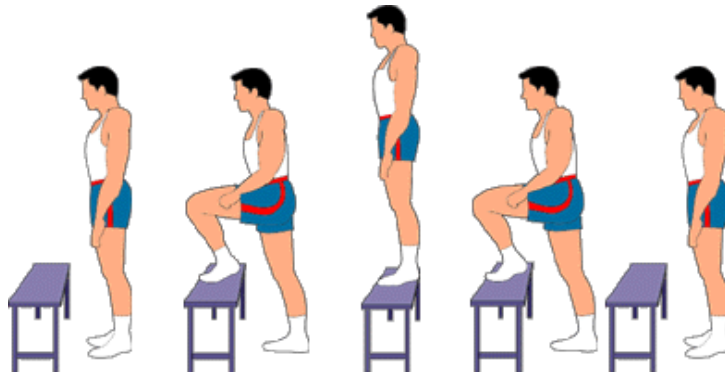
## المرفقات: مرفق رقم 1

جدول تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين من خلال ضربات القلب في الاسترداد.

النساء		الرجال	
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (ملل/كجم/دق)	ضربات القلب أثناء الاسترداد/دق	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (ملل/كجم/دق)	ضربات القلب أثناء الاسترداد/دق
42.2	128	60.9	120
40.0	140	59.3	124
38.5	148	57.6	128
37.7	152	54.2	136
37.0	156	52.5	140
36.6	158	50.9	144
36.3	160	49.2	148
35.9	162	48.8	149
35.7	163	47.5	152
35.5	164	46.7	154
35.1	166	45.8	156
34.8	168	44.1	160
34.4	170	43.3	162
34.2	171	42.5	164
34.0	172	41.6	166
33.3	176	40.8	168
32.6	180	39.1	172
32.2	182	37.4	176
31.8	184	36.6	178
29.6	196	34.1	184

## مرفق رقم 2 استخدام صندوق الخطوة Step Test :

وهو صندوق مربع أو شبيه بذلك ذو أطوال معينة ويتم تعريض المفحوص للجهود البدني باستخدامه من خلال صعود المفحوص ونزوله من الصندوق مرات متكررة بإيقاع محدد حتى التعب أنظر إلى الشكل رقم (3).



شكل رقم (1)

## مميزات استخدام صندوق الخطوة

- 1- غير مكلف وسهل الصنع.
- 2- سهل الاستخدام ولا يحتاج إلى مكان كبير.
- 3- يتم فيه استخدام عضلات كبرى من الجسم.

## تأثير التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي على تعلم الضربة الأمامية في تنس الطاولة

\*\* أ. العجيلي ابراهيم القلاي

\* د فاطمة سالم الشعاب

1.1- مقدمة وأهمية البحث: لقد حظيت تعليم التربية البدنية باهتمام الكثير من الباحثين، وقد أدى هذا الاهتمام إلى تطويرها كثيراً على الصعيدين العربي والعالمي وهذا التطور جاء نتيجة لاستخدام تقنيات ووسائل تعليم متطورة ومتجددة من قبل المدرسين العاملين في كليات التربية البدنية وصولاً إلى الأهداف المطلوبة ويعد أسلوب التعليم باستخدام الحاسب الآلي أحد الأساليب والتقنيات الحديثة في عملية التعليم، بحيث تتحول النظرة لعملية التعليم من الاعتماد على المعلم إلى مساهمة المتعلم بشكل عملي لحل مشكلاته من خلال البحث على المعلومة بنفسه.

ويرى محمد زغول وآخرون (2001)، بأن استخدام التكنولوجيا الحديثة للتعليم لا تعني مجرد استخدام أجهزة وأدوات حديثة متطورة، بقدر ما تعني في الواقع طريقة في التفكير والإبداع لوضع منظومة تعليمية اتباع أسلوب وطريقة تسير وفق خطوات منظمة وواضحة، وفقاً لنظريات التعليم والتعلم لتحقيق أهداف مطلوبة. (11: 17)

وتذكر وداد المفتي (2004) إن عملية التعليم بشكل عام من أهم العمليات التربوية التي تحتاج إلى التخطيط العلمي السليم لكي تصل إلى أهدافها، وهي توصيل المعلومات إلى المتعلم بأفضل أسلوب ممكن ويعتمد التعليم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعليم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى المقبول في الأداء حسب الوقت المحدد لها. (13: 2)

وترى محمدا إبراهيم (2000) بأن التربية البدنية إحدى وسائل التربية التي يمكن من خلالها إعداد الفرد إعداداً متوازياً ومتكاملاً في كافة نواحي الحياة وإذا كان الهدف الأساسي في التربية هو تحقيق النمو من أجل مزيد من التقدم فعليه يمكن القول بأن التربية البدنية من أكثر وسائل التربية فعالية في تحقيق هذا الهدف فهي تساعد في تحقيق النمو المتكامل للفرد من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية بشكل أي وسيلة أخرى من وسائل التربية. (12: 2)

إن التعليم المبرمج في الوقت الحاضر من أحدث وأفضل طرق التدريس المعاصرة حيث يعتبر ثورة على الطرق التقليدية. (4: 3) حيث أن التعليم المبرمج هو أسلوب التعليم الذاتي ويعتبر من أول الاستراتيجيات العلمية التي سمحت بفردية التعليم بمعنى أنه تمكن المتعلم أن يعلم نفسه بنفسه ويتدرج تعلمه بالسرعة التي تتناسب مع قدراته واستعداداته بمعنى أنه أسلوب يمكن أن يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، والتعليم المبرمج للتدريس تقسم فيه المادة الدراسية بطريقة منطقية إلى خطوات منتظمة في تتابع وعند تنظيم المادة الدراسية في صورة خطوات صغيرة يطلق عليها مصطلح (التعليم المبرمج). (14: 14)

وتتفق زكية إبراهيم وميرفت خفاجة (2002) بأن الوسائل البصرية تعتبر مصدر رئيسي للتعلم فالإنسان يشاهد الأشياء ويتعرف عليها ليدركها ويفهمها ثم يتعلمها بمعنى التعلم عن طريق المشاهدة. (5: 173)

ومن خلال اطلاع الباحثان على الكثير من الدراسات والمراجع أتضح أن وسائل العرض البصرية كاستخدام الحاسب الآلي من أفضل الوسائل التعليمية التي تستخدم في درس التربية البدنية كونها تلعب دوراً فعالاً في عملية التعلم الحركي، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية، كما أنها تؤدي إلى اكتساب التصور الدقيق للحركة والتقدم بها حيث تساعد المدرس في تنوع أسلوب التدريس وتوفير عنصر التشويق لذى الطلبة مما يساعد على رفع مستواهم وصولاً بهم إلى أفضل مستوى ممكن، وإن دور تقنيات التعلم التربوي في مساعدة التعليم العالي مهم للغاية، لتحقيق تعلم نوعي جيد بقدرة عالية مع اقتصاد بالوقت والجهد المبذول في العملية التعليمية.

من هنا تبرز أهمية هذا البحث في التأكيد على ضرورة استخدام الوسائل التعليمية لا سيما التي تمتاز بجداثة التقنية كالحاسب الآلي (الكبيوتر) لغرض ترسيخ عملية تعلم الأداء المهاري في تنس الطاولة، وكذلك يعتبر هذا البحث إضافة جديدة تضاف إلى الوسائل التعليمية التي يندر استخدامها في تدريس التربية البدنية.

**مشكلة البحث:** إن مواكبة التطور والتغير في المجالات المختلفة عامة وفي مجال المناهج وأساليب التدريس خاصة يحتم علينا استخدام وإيجاد طرق وأساليب حديثة تركز على المتعلم كمحور أساسي وفعال في العملية التعليمية، والابتعاد عن الأسلوب التقليدي الذي يركز على المعلم والذي ينعكس سلباً على مستوى مشاركة الطلاب في تنفيذ النشاطات، وذلك لعدم إشباع ميولهم ورغباتهم، هذا بالتالي يولد اتجاهات غير إيجابية نحو المادة التعليمية مما ينعكس أيضاً على فهمهم للمادة ومستوى تحصيل أدائهم". (6: 175)

وعلى الرغم من أهمية التعليم المبرمج وتحقيقه نتائج إيجابية في مجال التعلم إلا أننا لا نزال نستخدم الأساليب التقليدية (الشرح والنموذج) في تعليم المهارات الرياضية بالرغم من كونه يأخذ من الوقت الطويل والجهد الكبير على عكس التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي الذي يساعد على التعلم بزمن قليل ومجهود أقل إضافة إلى أنه يسمح للطالب أن يعلم نفسه بنفسه.

ولقد اختار الباحثان مهارة الضربة الأمامية في تنس الطاولة لأنها ضمن الفعاليات المقررة لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية والرياضة ولم يلاحظ استخدام الحاسب الآلي من قبل معظم أعضاء هيئة التدريس في العملية التعليمية الخاصة بالمواد العملية وكذلك على حد علم الباحثان لم تجري دراسة باستخدام الحاسب الآلي في تعلم مهارات تنس الطاولة وبالأخص الضربة الأمامية. هذا مما دفع الباحثان لدراسة موضوع "تأثير التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي على تعلم مهارة الضربة الأمامية في تنس الطاولة".

#### - هدف البحث: يهدف البحث للتعرف على:

1- تأثير التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي على تعلم الضربة الأمامية في تنس الطاولة.

#### - فرض البحث:

1- يؤثر التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي تأثيراً إيجابياً على تعلم الضربة الأمامية في تنس الطاولة.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

**التعليم المبرمج:** "هو أسلوب للتعليم يمكن كل طالب من أن يعلم نفسه بنفسه بحيث يسير في عملية تعلمه حسب قدراته الخاصة واهتماماته وميوله وحاجاته وحسب سرعته في اكتساب الخبرات وتحقيق الأهداف". (9: 566)

**التعليم:** "هو عبارة عن سلسلة منظمة من الفعاليات يقوم بإدارتها المعلم ويساهم بها المتعلم ويعد التعليم قاصراً إذا لم يؤدي إلى تفاعل المتعلم إيجابياً وينتج عنه التعلم" (1: 98).

**التعلم:** "هو عملية تستمر مدى الحياة سواء كانت مقصودة أو غير مقصودة، وتهدف إلى التأقلم مع البيئة والسيطرة عليها" (1: 26).

الحاسب الآلي: "هو عبارة عن مجموعة من الأدوات الإلكترونية، صنعها الإنسان لخدمة أغراضه اليومية ولديه القدرة على معالجة البيانات المدخلة إليه عن طريق وحدات الإدخال وتخزينها ومن ثم معالجتها وعرضها على المستقبل عن طريق وحدات الإخراج" (2: 17).

**المهارة الرياضية:** "هي الأداء الحركي الإرادي المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة". (127:).

#### الدراسات المشابهة:

**دراسة علي أبو القاسم المريول (2009) (7) عنوان الدراسة:** أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم دفع الجلة وتحسين مستوى الأداء المهارى لتلاميذ التعليم الأساسي الشق الثاني. هدف الدراسة: التعرف على: تأثير التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي في تعلم دفع الجلة وتحسين مستوى الأداء المهارى. المنهج المستخدم: المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (39) تلميذ من الصف السابع من التعليم الأساس وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تستخدم الحاسب الآلي ومجموعة ضابطة تستخدم الأسلوب التقليدي الشرح والنموذج. نتائج الدراسة: وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى الرقمي ولصالح المجموعة التجريبية.

**دراسة فوزي مصطفى المنير (2005) (8) عنوان الدراسة:** تأثير برنامج تعليمي مبرمج باستخدام الحاسب الآلي في تعلم فعالية رمي الرمح. هدف الدراسة: التعرف على: تأثير برنامج تعليمي مبرمج باستخدام الحاسب الآلي في تعلم فعالية رمي الرمح. المنهج المستخدم: المنهج التجريبي، بتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (26) طالباً من طلاب الصف الثاني بكلية التربية البدنية والزراوية وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تستخدم الحاسب الآلي ومجموعة ضابطة تستخدم الدرس التقليدي. نتائج الدراسة: التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي أثر إيجابياً على تعلم فعالية رمي الرمح.

**دراسة ساريسكساني أم. بيتجرو. اف. (1997) (15) عنوان الدراسة:** فعالية التعليم بالفيديو التفاعلي في العملية التعليمية. هدف الدراسة: طريقة المقارنة بين استخدام التعليم بالفيديو والتعليم بالطريقة التقليدية في العلة التعليمية. المنهج المستخدم: المنهج التجريبي. عينة الدراسة: (30) تلميذ. نتائج الدراسة: البرنامج التعليمي بالفيديو كان أكثر فعالية بالمقارنة بطرق التدريس التقليدية. منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

#### مجالات البحث:

**المجال البشري:** طلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية والرياضة بالزاوية.

**المجال المكاني:** تم إجراء البحث في صالة تنس الطاولة بكلية التربية البدنية والرياضة بالزاوية.

**المجال الزمني:** تم إجراء البحث في الفترة من 2017/01/24م لغاية 2017/04/06م.

**عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية والبالغ عددهم 14 طالب.

**الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:** طاولات تنس طاولة - حاسب الآلي (لابتوب). مضارب تنس طاولة. كور تنس طاولة. شريط قياس. طباشير. أقراص (CD). داتاشو.

**أسس وضع البرنامج:** اعتمد الباحثان عند وضع البرنامج التعليمي على الأسس الآتية:

- مراعاة الفروق الفردية في الأداء المهارى بين الطلاب.
- مراعاة التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب.

- مراعاة مبادئ تعلم المراحل الفنية للمهارة.
- مراعاة الوعاء الزمني للوحدات التعليمية.
- مراعاة فترات الراحة بين التمارين.

**الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية من خلال تطبيق وحدة تعليمية من وحدات البرنامج المستخدم بتاريخ 2017/1/17م على عينة قوامها 8 طلبة من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية لغرض التأكد من:

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
  - مدى ملائمة المحتوى الكلي للوحدات التعليمية بالوعاء الزمني المحدد.
  - مدى مطابقة زمن محتوى كل من الشرح والمشاهدة والتطبيق بالزمن المحدد لكل جزء.
  - تحديد الأسلوب التنظيبي للعمل.
- الاختبار القبلي:** قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2017/1/24م.  
**الدراسة الأساسية:** أجريت الدراسة الأساسية في الفترة 2017/01/24م إلى غاية 2017/04/06م.  
**الاختبار البعدي:** قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي على عينة الدراسة يوم الخميس الموافق 2017/4/6م.

#### الاختبارات المستخدمة في البحث.

**اختبار الطاولة المقسمة: الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الأمامية بوجه المضرب الأمامي.**

خطوات إعداد الوحدات التعليمية: قام الباحثان بتصميم الوحدات التعليمية لعينة الدراسة والبالغ عددها (16) وحدة تعليمية بواقع وحدتان في الأسبوع لمدة (8) أسابيع وكان زمن كل وحدة تعليمية (60) دقيقة مقسمة كآتي:

- 1- (10) دقائق للجزء التمهيدي (الإحماء + التمرينات).
- 2- (15) دقيقة للجزء التعليمي، حيث يقوم الطلاب بمشاهدة البرنامج التعليمي المبرج في الحاسب الآلي مع شرح المهارة.
- 3- (30) دقيقة للجزء التطبيقي.
- 4- (5) دقائق للجزء الختامي.

**الأساليب الإحصائية:** استخدام الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل البيانات واستخلاص الإجراءات الإحصائية المناسبة من خلال ما يلي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، القيمة (ت) الفرق.

#### عرض النتائج :

جدول (1) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة (ن=14)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المغير
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
0.00	-11.85	0.61	3.28	0.83	1.07	1م
0.00	-7.48	0.86	2.86	0.73	1.07	2م
0.00	-9.54	0.73	3.286	0.73	1.28	3م
0.00	-9.28	0.73	3.071	0.77	0.86	4م
0.00	-8.04	0.50	2.64	0.70	0.78	5م

من خلال الجدول (1) وبعد إتمام الإجراءات الإحصائية لأسلوب التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي من خلال القياس القبلي والبعدى لعينة البحث اتضح أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمحاولة (1) هي (1.07) وانحراف معياري (0.83) والقياس البعدى بلغ المتوسط الحسابي (3.28) وانحراف معياري (0.61) وبلغت قيمة (ت) (11.85) والنسبة للمحاولة (2) للقياس القبلي بلغ المتوسط الحسابي (1.07) وانحراف معياري (0.73) والقياس البعدى كان المتوسط الحسابي (2.86) وانحراف معياري (0.86) وقيمة (ت) تساوي (7.48) والنسبة للمحاولة (3) للقياس القبلي بلغ المتوسط الحسابي (1.28) وانحراف معياري (0.73) والقياس البعدى كان المتوسط الحسابي (3.286) وقيمة (ت) (9.54) أما المحاولة الرابعة للقياس القبلي بلغ المتوسط الحسابي (0.86) وانحراف معياري بلغ (0.77) والقياس البعدى بلغ المتوسط الحسابي (3.071) وانحراف معياري (0.73) وقيمة (ت) (9.28) والمحاولة (5) للقياس القبلي بلغ المتوسط الحسابي (0.78) وانحراف معياري (0.70) والنسبة للقياس البعدى بلغ المتوسط الحسابي (2.64) وانحراف معياري (0.50) وبلغت قيمة (ت) (8.04).

### مناقشة النتائج:

يتضح من خلال جدول (1) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدى بلغ (3.28) بينما في القياس القبلي بلغ (1.07) بالنسبة للمحاولة الأولى أما محاولة الثانية فكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (2.86) والقياس القبلي بلغ (1.07) وفي المحاولة الثالثة كان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (3.28) والقياس القبلي (1.28) بينما المحاولة الرابعة كان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (3.07) والقياس القبلي كان المتوسط الحسابي (0.86) أما المحاولة الخامسة فكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (2.64) أما في القياس البعدى فبلغ المتوسط الحسابي (0.78). وكانت مستوى الدلالة لجميع المحاولات (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي تتوصل إلى وجود اختلاف وفرق دال بين القياس القبلي والبعدى لصالح البعدى من خلال المتوسطات الحسابية لكلا القياسين. ويرى الباحثان بأن هذا الفرق والتحسّن نتيجة استخدام الحاسب الآلي في عملية التعليم المبرمج مما كان له الأثر الإيجابي في تعليم مهارة (الضربة الأمامية في تنس الطاولة) وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة رانيا محمد حسن (4) وماهر أحمد علي (10) حيث توصلوا إلى أن التعليم المبرمج يؤثر إيجابياً على تعلم المهارات وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث.

### الاستنتاجات:

أظهرت نتائج البحث أن التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي أثر إيجابياً على تعلم مهارة الضربة الأمامية في تنس الطاولة.

### التوصيات: من خلال مناقشة البحث يوصي الباحثان بالآتي:

- 1- اعتماد التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي في تعلم مهارات تنس الطاولة.
- 2- يوصي الباحثان باستخدام أقراص (CD) الخاصة بمهارات تنس الطاولة عند تعليمها بكونه معزراً بالصوت والصورة.
- 3- يوصي الباحثان بإجراء العديد من البحوث الخاصة بالتعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي في باقي الألعاب الرياضية الأخرى.



## المراجع

- 1- ارنوف وتيج: سيكولوجية التعليم (ترجمة) عادل عز الدين الأشول وآخرون، دار النشر مأكبر وهيل، جامعة بول الأمريكية، 1981م.
- 2- بشير علي القائد: مقدمة في علم الحاسب الآلي، ط2، منشورات، Elga، 2001م.
- 3- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة العاشرة، 2010م.
- 4- رانيا محمد حسن سعيد: أثر التعليم المبرمج على تعليم مسابقة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، كلية التربية ارياضية، 1999م.
- 5- زكية إبراهيم: وميرفت خفاجة طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.
- 6- صادق خليل الحايك: أثر استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات واتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة مؤتمر التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، 2004.
- 7- علي أبو القاسم المربول: أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم دفع الحلة وتحسين مستوى الأداء المهاري لتلاميذ التعليم الأساسي الشق الثاني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس، 2009م.
- 8- فوزي مصطفى المنير: تأثير التعليم المبرمج باستخدام الحاسب الآلي على مستوى تعلم فعالية رمي الرمح، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السابع من أبريل كلية التربية البدنية، 2005م.
- 9- لطفي محمد فطم، أبو العزائم عبد المنعم: نظريات التعلم المعاصرة وتطبيقاتها التربوية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1988م.
- 10- ماهر أحمد علي: التعليم المبرمج وأثره على تعلم الوثب العالي بطريقة فوسبري، مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مجلد2، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 1992م.
- 11- محمد زغلول وآخرون: تكنولوجيا التعليم والتعلم وأساليبها في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
- 12- مها إبراهيم أحمد: فعالية التعليم المبرمج في تعلم القانون الدولي للتنس لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2000م.
- 13- وداد المفتي: أثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة، مجلة مؤتمر التربية الرياضية، عدد خاص، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2004.
- 14- وفيقة مصطفى سالم: تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، ج1، في منشأة المعارف، الإسكندرية، 2001م.

ثانياً- المراجع الأجنبية.

- 15- SariscarM.j: effectiveness of Interactive video Instruction on Teachers classroom management declarative knowledge journal of teaching in physical, education, united-states1997.,

## دراسة مقارنة بين تلاميذ مدارس الريف والحضر في القدرات العضلية

أ. سامي علي برق

أ. فتحي السيد بشنة.

أ. فؤاد علي العربي

**مقدمة ومشكلة البحث:** تعد الرياضة المدرسية أحد أهم أدوات المنهج الدراسي في أحداث التربية، لذا فدرس التربية البدنية داخل المدرسة هو الوسيلة الرئيسية للحفاظ على القدرات البدنية والتي تعتبر أحد أهم مجالات النشاط الحركي المنظم والذي يهدف إلى تربية التلاميذ صحياً ونفسياً اجتماعياً.

ونظراً لكون تلميذ المرحلة الأولى من التعليم يتمتع بطاقة متدفقة ومستمرة نحو النشاط والحركة، نجد أنّ التربية البدنية تعتبر مجالاً تربوياً خصباً، وركيزة أساسية لإشباع حاجته للحركة والنشاط وبالتالي في المساهمة في تحقيق التربية الشاملة المتزنة، حيث أنّ نشاط التلميذ يعتبر همزة الوصل بين تفكيره والعمل الذي يقوم به كما أنّ تفكيره ينبثق من نشاطه الحركي (10: 244).

فممارسة النشاط الحركي يساعد على نمو القدرات البدنية، فالتلميذ في هذه المرحلة يتميز بالعديد من الصفات والقدرات البدنية (2: 210).

فالقدرات البدنية تشترك مع باقي المسميات والمكونات الأخرى في مجموعات من الصفات البدنية أو اللياقة البدنية، وقد قسمت إلى مجموعات ومسميات مختلفة، كالصفات البدنية والقدرات البدنية الحركية والمقدرة الحركية العامة واللياقة الحركية والأعداد البدني وأيضاً هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضاء الداخلي وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية.

ويجمع المتخصصين في مجال التربية البدنية على أهمية الصفات البدنية والقدرات البدنية في الألعاب الرياضية، حيث يؤثر عدم كفاءتها سلباً على عملية تعلم وتحسين وإتقان الأداء المهاري (4: 42).

فعند تعلم أي مهارة حركية لابد من تنمية كافة الصفات البدنية ذلك لتكامل بالأداء الحركي والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة (5: 131).

حيث أنّ القدرات البدنية تلعب دور أساسي في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإتقانها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته تبعاً لنوع النشاط الرياضي.

لذلك فإن الرياضة المدرسية لها دور فعال في تنمية وتطوير القدرات البدنية لدى التلاميذ باعتبار أنها نشاط تربوي هادف وموجه، ولها تأثير مباشر في التربية الشاملة والمتزنة.

من خلال ما سبق نجد أنه من الضروري أن يكون درس التربية البدنية داخل المدارس مبني على أسس علمية تعمل على تطوير القدرات البدنية حتى يتمكن من إتقان جميع المهارات في الرياضات المختلفة ومستوى عالي، لذلك ومن خلال الزيارات الميدانية للباحثون أثناء التدريب الميداني لبعض مدارس الريف والحضر والعمل في مجال التعليم الأساسي فقد لاحظنا أنه هناك اختلافات بين البيئة الريفية والبيئة الحضرية في بعض القدرات البدنية، ذلك مما دفع الباحثون لدراسة هذه الاختلافات وهل للبيئة دور كبير يؤثر إيجابياً أم سلبياً على مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي للتلاميذ ومحاولة قياس بعض هذه القدرات في البيئتين وإيجاد الفروق بينها والتعرف على أهم الأسباب التي أدت إلى ذلك.

**هدف البحث: يهدف البحث إلى تعرف على دراسة:**

1- مقارنة بين تلاميذ مدارس الريف والحضر في القدرات العضلية.

**فرض البحث:**

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين تلاميذ مدارس الريف والحضر في القدرات البدنية العضلية .

**المصطلحات المستخدمة في البحث:**

-**القدرات البدنية:** "مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية" (3: 14).  
القدرة العضلية: مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة عالية" (6: 20).

**البيئة الريفية:** يعرف المجتمع الريفي بشكل عام بوصفه المجتمع الذي يعيش في مستوى تنظيم منخفض ويتكون من الفلاحين والرعاة وصيادين الحيوانات والاسماك، ويتميز بسيطرة نسبة الحرف الزراعية والعلاقة الوثيقة بين الناس وصغر حجم تجمعاته الاجتماعية والتدخل السكني النسبي مع درجة عالية من التجانس الاجتماعي بين السكان" تعريف إجرائي.

- **البيئة الحضرية:** النسيج المادي المعبر عن تفاعل الإنسان مع بيئة يهدف إشباع متطلبات الإنسان المادية والروحية في إطار محددات خلفياته الثقافية والاجتماعية والفكرية (نت).

**الدراسات السابقة:**

1- يس كامل يس حبيب (1979) (18) عنوان الدراسة: دراسة مقارنة لأثر البيئة في القدرة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (بنين) بين الريف والحضر " هدف الدراسة: التعرف على تأثير البيئة على بعض القدرات الحركية لتلاميذ تلك المرحلة المتمثلة في القدرة ، السرعة منهج الدراسة :استخدم الباحث المنهج الوصفي واجريت الدراسة على عينة قوامها (1600) تلميذاً بواقع (800) تلميذاً لكل من البيئة الحضرية والريفية بمحافظة الغربية، نتائج الدراسة :وجدو تباين في مستوى مكونات القدرة الحركية قيد الدراسة لتلاميذ البيئة الريفية وتلاميذ البيئة الحضرية.

2- **قيس فاضل محمد، عبد الوهاب الصادق راشد (2006)(9):**عنوان الدراسة: "مقارنة بعض مكونات اللياقة البدنية بين طلاب كلية التربية البدنية بالزاوية وبغداد هدف الدراسة: التعرف على بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية البدنية الزاوية-بغداد، ثم اجراء مقارنة ببعض مكونات اللياقة البدنية بين طلاب كلية التربية البدنية الزاوية-بغداد منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المقارن، وكانت عينة الدراسة عينة عشوائية من طلاب كلية التربية البدنية الزاوية وبلغ عددهم (60) طالباً، وعينة أخرى من طلاب كلية التربية الرياضية ببغداد بلغ عددهم (60) طالباً، نتائج الدراسة :

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات البحث لصالح طلاب كلية التربية الرياضية ببغداد.  
2- أشارت نتائج الدراسة إلى أنه هناك حالة ضعف تستحق الانتباه لدى طلاب كلية التربية البدنية الزاوية في بعض مكونات اللياقة البدنية وهي السرعة والقوة العضلية.

3- **دراسة فاروق السيد عازي (1995) (8)**عنوان الدراسة: القدرات البدنية وعلاقتها بالمستوى المهاري للألعاب الجماعية. الهدف من الدراسة: التعرف على القدرات البدنية وعلاقتها بالمستوى المهاري للألعاب الجماعية منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي. عينة الدراسة: على الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية بالاسكندرية والذين اختاروا الألعاب الجماعية "الكرة السلة- الكرة اليد-الكرة الطائرة". أهم النتائج: أظهرت النتائج أن هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين مستوى الاداء المهاري في كرة السلة ودرجة القدرات البدنية. وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين مستوى الاداء المهاري في كرة اليد ودرجة القدرات البدنية.

4 - دراسة محمد جمال الدين محمد حماد (1983) (12). عنوان الدراسة: أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد. أهداف الدراسة: التعرف على اثر تنمية القدرة العضلية على مستوى الأداء المهاري للتصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد منيح الدراسة: استخدم المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة الدراسة. عينة الدراسة: ناشئ مركز تدريب كرة اليد بجمهورية مصر العربية وعدد (175) لاعباً مجموعة تجريبية و (88) لاعباً في المجموعة الضابطة. نتائج الدراسة: تؤدي ترمينات البليو متري على تنمية القدرة العضلية والمشتقة من طبيعة الأداء المهاري للتصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد إلى زيادة فاعلية مهارة التصويب قيد الدراسة كما يعمل على ارتفاع مستوى دقة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد.

#### الاجراءات:-

منهج البحث : تم استخدام الباحثون المنهج الوصفي المسحي للملائمة لطبيعة البحث

#### مجالات البحث:

المجال الزمني: تم تطبيق البحث في العام الدراسي 2016-2017م.

المجال المكاني: مدارس الريف (سيدة زينب - القدس) ومدارس الحضر وهي (مدرسة خالد بن الوليد-ومدرسة الابتدائية المركزي).

المجال البشري: تلاميذ الصف الخامس والسادس من مرحلة التعليم الاساسي المقيدين في مدارس الريف والحضر التابعة لمكتب تعليم الزاوية.

مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث في تلاميذ الصف الخامس والسادس المقيدين بمدارس الريف والحضر- التابعة لمكتب تعليم الزاوية للعام الدراسي 2016/2017م حيث هناك مائة وستة مدارس تتوزع على مدارس الريف والحضر.

عينة البحث: تم اختيار مدرستين من مدارس الريف ومدرستين من مدارس الحضر- بالطريقة العشوائية، ومن هناك كان عدد تلاميذ عينة الدراسة من مدارس الريف (45) تلميذ، ومدارس الحضر (45) تلميذ.

#### الأدوات والاختبارات المستخدمة:

1- ساعة إيقاف/قياس الوقت.

2- شريط قياس.

1- اختبار ثني الذراعين (لقياس القوة العضلية)

مواصفات الاختبار: من وضع الارتكاز الأفقي على الأرض والكفان تحت الكتفين باتساع الصدر، والاصابع تشير إلى الامام والمرفقان بجانب الجسم، مد الذراعين لوضع الانبطاح المائل مع استقامة الجسم. التسجيل : تسجيل أكبر عدد من مرات للمحاولات الناجحة (محاولة واحدة).

2- اختبار الجلوس مع رقود القرفصاء (لقياس التحمل العضلي) (9: 291).

مواصفات الأداء: ثني الجذع من وضع الرقود مع ثني الركبتين وتثبيت القدمين على الأرض بمساعدة الزميل يثني الجذع إلى الإمام من الرقود للملامسة الركبتين بالمرفقين للحصول على أكبر عدد ممكن من المحاولات الصحيحة لمدة 60ث. التسجيل: يسجل عدد مرات الأداء الصحيح خلال 20ث.

3- اختبار الوثب للأمام (لقياس القوة المميزة بالسرعة) (1: 136)

- مواصفات الأداء: من وضع الجري للوثب الطويل للأمام لتحقيق أطول مسافة.

- التسجيل: يسجل أحسن مسافة يحققها المختبر في المحاولتين.

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثون الدراسة الاستطلاعية يوم 20-11-2016م لغرض التأكد من:

- 1- الشروط العلمية للاختبار.
- 2- التعرف على مناسبة اختبار القدرة العضلية.
- 3- التعرف على الصعوبات التي سوف تواجه الباحثين عند تنفيذ الدراسة.
- 4- تدريب المساعدين على كيفية تنفيذ الاختبارات (قيد البحث).
- 5- معرفة الزمن الذي سيستغرقه الباحثون في أداء كل اختبار.
- 6- تنظيم وتنسيق سير العمل.

الدراسة الأساسية: قام الباحثون بالدراسة الأساسية على عينة البحث بتاريخ 15-12-2016م بعد تجاوز كل الصعوبات.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) الفروق بين متوسطين حسابيين مستقلين

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (1) دلالة الفروق ومعامل الالتواء بين تلاميذ مدارس الحضر والريف في المتغيرات الأساسية للبحث

المتغيرات	البيئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الطول	حضر	1.42	0.055	0.965	0.612	0.852
	ريف	1.39	0.325	1.23		
الوزن	حضر	43.56	5.66	1.06	0.816	0.762
	ريف	42.78	4.99	1.87		
العمر	حضر	10.56	0.653	0.987	1.80	
	ريف	10.32	0.555	1.235		

يتضح من الجدول (1) أن جميع قيم الالتواء لتلاميذ مدارس الحضر ومدارس الريف في المتغيرات الأساسية (الطول، العمر) تنحصر ما بين (1.235—0.987) و(الوزن) ما بين (1.06\_ 1.87) وهي أقل من (3+) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين، وأن قيمة "ت" المحتسبة تنحصر ما بين (0.612-1.80) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ مدارس الحضر والريف في القياسات الجسمانية الأساسية مما يدل على التكافؤ بين التلاميذ من البيئتين.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات ومستوى الدلالة لتلاميذ الحضر والريف.

الاختبار	الحضر		الريف		قيمة اختبارات	دلالة الفروق
ثني الذراعين	34.1	7.31	34.4	9.44	0.168	غير دالة
الجلوس من الرقود	34.9	8.65	35.3	7.22	0.235	غير دالة
الوثب إلى الأمام	3.02	5.43	3.43	5.15	0.367	غير دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية = 88 = 1.654

يتضح من الجدول (2) أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الحضر- والريف ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الحضر والريف في القدرات البدنية، ويعزى ذلك إلى أن احتمال تسجيل التلاميذ في بعض النوادي الرياضية أو اهتمام مدرس التربية لبدنية بالنشاط الداخلي للمدرسة مما يساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ في كلتا البيئتين.

#### ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (1) وأن قيمة "ت" المحسوبة تنحصر ما بين (0.612-1.80) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ مدارس الحضر والريف في القياسات الجسمية الأساسية مما يدل على التكافؤ بين التلاميذ من البيئتين. ويتضح من الجدول (2) أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الحضر والريف ولم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الحضر- والريف في القدرات البدنية.

حيث تؤكد دراسة يس كامل يس حبيب (1979) (18) "دراسة مقارنة لأثر البيئة في القدرة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (بين) بين الريف والحضر" والتي كانت تهدف للتعرف على تأثير البيئة على بعض القدرات الحركية لتلاميذ تلك المرحلة الممثلة في القدرة ، السرعة . وكانت نتائج الدراسة بوجود تباين في مستوى مكونات القدرة الحركية قيد الدراسة لتلاميذ البيئة الريفية وتلاميذ البيئة الحضرية.

- يرى محمد علاوي "1992" أن هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القوة العضلية وتتلخص أهم هذه العوامل فيما يأتي:
- 1- المقطع الفسيولوجي للعضلة: يعني كلما زاد المقطع الفسيولوجي أو المجموعات العضلية كلما زاد معدل إنتاج القوة، ومن المعروف أن عدد الألياف لا يتغير بسبب عامل التدريب الرياضي ومن الملاحظ أن المقطع الفسيولوجي يزداد نتيجة للتدريب الرياضي في حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة كما في حالة المرض أو تجبيس العضلة فإنه يحدث ما يسمى بظاهرة ضمور العضلة.
  - 2- آثار الألياف العضلية: حيث أن العضلة الواحدة تخضع مبدأ "الكل أو عدمه" وهذا المبدأ لا يسري على عمل العضلة ككل أي أنه إذا وقع مؤثر على الواحد فأنها قد تتأثر بأكملها أو جزء منها أو كل الألياف أو بعضها طبقاً إلى درجة الشدة المميزة له، ولذلك يمكن القول بأن القوة العضلية تزداد في حالة القدرة إثارة كل الألياف .
  - 3- حالة العضلة قبل بدأ الانقباض: من الملاحظ أن قبل بداية النشاط العضلية تصل القوة العضلية إلى أقصاها ويرتبط ذلك بخاصية استطالة واسترخاء العضلة حتى تستطيع العضلة إنتاج كمية من القوة وبالتالي تزيد قوة العضلة التي لا تتميز بقوة الاستطالة أو التمدد.
  - 4- فترة الانقباض العضلي: كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة وعلى العكس.
  - 5- نوع الألياف العضلية: وهي ألياف حمراء "Toh is ehn" وتحتوي على الميوجلوبين مما يساعد الألياف على الأداء في حالة العمل الهوائي أما الألياف البيضاء "phasiseh" فإنها تحتوي على "ATB" وتتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب.

الاستنتاجات: في حدود البحث والإجراءات والاختبارات المستخدمة في البحث تم التوصل إلى الآتي:

- 1- لا توجد فرق في القدرات البدنية لتلاميذ مدارس الريف والحضر في (الوثب إلى الأمام - القوة الانفجارية - ثني الذراعين - قوة عضلات الذراعين- الجلوس من الرقود قوة عضلات البطن).

2-5 التوصيات: استناداً على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون فإنهم يوصون ما يلي:

- 1- ضرورة استخدام القياسات الجسمية والبدنية في مختلف الأنشطة الرياضية لذا لتلاميذ الريف والحضر.
- 2- يجب التركيز على عامل الوراثة والمكان عند اختيار التلاميذ في مجال الرياضة.
- 3- ضرورة استخدام بحوث مشابهة لتعرف على صفات أخرى لذا لتلاميذ الريف والحضر.
- 4- يجب التركيز على القدرات البدنية عند اختيار تلاميذ في المشاركة مع فرق المدرسية سواء كان في الريف أو الحضر

## المراجع

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: التدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000م.
- 2- حامد زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة الرابعة، عالم الكتب للنشر، القاهرة، 1990م.
- 3- صباح رضا وعبدالجليل جبار ناصر: واقع بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية للمتقدمين إلى المدارس الرياضية التخصصية للموهوبين في بغداد، إنتاج علمي، المؤتمر الدولي الرابع، كلية علوم التربية البدنية والرياضة، الزاوية، ليبيا، 2013م.
- 4- عبدالرزاق جبار الرمحي، سالم الكوني علي، زينب سالم جمعة: تأثير التدريب الدائري بالحلم الفترتي والمستمر منخفض الشدة في تطوير بعض الصفات البدنية لطلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية، المؤتمر العلمي الثالث لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد الثالث، الزاوية، 2006م.
- 5- صام أمين حلمي جابر بلقيع: التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات) ط1، دار الفكر ديابي، العراق، 1997م.
- 6- عادل البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل النظرية والتطبيقية، دار مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة، 1999.
- 7- علي محمد جلال الدين: تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي لدى الناشئين 13-15 سنة ولاعبي الدرجة الأولى في رياضة الجمباز، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة الرقازيق، 1989م.
- 8- فاروق السيد غازي وآخرون: القدرات البدنية وعلاقتها بالمستوى المهاري، الألعاب الجماعية، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الرقازيق، غير منشورة، القاهرة، 1995.
- 9- قيس فاضل محمد، عبدوهاب الصادق راشد: مقارنة بعض مكونات اللياقة البدنية بين طلاب كلية التربية البدنية بالزاوية وبغداد، المؤتمر العلمي الثالث لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، الزاوية، 2006م.
- 10- محمد إبراهيم شحاته، محمد دابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 11- محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضي، الطبعة العاشرة، دار المعارف، 2004م.
- 12- محمد جمال حمادة: اثر تنمية القدرة العضلية على محارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 1983م.
- 13- محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية، والرياضة، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
- 14- محمد مختار اخنفيير: أثر استخدام الألعاب التمهيدية على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بشعبية البطنان، مجلة علمية تخصصية ثقافية للعلوم الرياضية والاجتماعية، العدد الحادي عشر، جامعة طرابلس، 2009م.
- 15- محمد علي رشدي: ميكانيكية القوة ومواصفات التامة، دار النشر، المنشأة العامة، طرابلس، 1972م.
- 16- منصور إبراهيم دياب، دراسة خصائص نمو بعض القدرات الحركية لتلاميذ الصف السادس.
- 17- عبدالسلام حمزة الحاجي، الحبيب بلقاسم عاشور: من مرحلة التعليم الأساسي، مجلة علمية تخصصية ثقافية للعلوم الرياضية والاجتماعية، العدد العاشر، جامعة طرابلس، 2009م.
- 18- يس كامل يس حبيب: "دراس مقارنة لأثر البيئة على القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في الريف والحضر" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بالإسكندرية جامعة حلوان، 1979م.

شبكة المعلومات الدولية:

## برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص للاعب كرة القدم تحت " 15 " سنة

\*\*دصحي العجيلي القلاي

\*دناغ بشيرالمالطي

**مقدمة مشكلة البحث:** تحضي كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي فقد تعاقبت كل الجهود والخبرات العلمية نحو تطوير المستوى الفني لهذه اللعبة. وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معا ويتم إنجازها في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان وهذا يتطلب من اللاعبين مقدره بدنية عالية وقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد طوال شوطي المباراة وبذلك يتمكن اللاعب من تغيير الأماكن دفاعا وهجوما ومواكبة طابع اللعب الحديث ولذا فقد أنفق كثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق والرشاقة والمرونة. (4: 11).

وهذا ما انعكس أثره على المستوى المذهل للاعب كرة القدم في العالم ولكي نحقق هذا المستوى وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات العالمية وعلى ضوء ذلك يتم تحديد إعدادات اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة بدنية مهارية وخططيه تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار في المواقف المتباينة طوال زمن المباراة. (10: 11)

إن التطور العلمي الرياضي في التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم المعارف والمفاهيم بصورة مبسطة للمدربين بهدف الإعداد الجيد لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وبالتالي فإن العملية التدريبية الواضحة هي عملية تربية مخططة مبنية على اساس عملية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى الهدف المنشود (التكامل في الأداء الرياضي) مع مراعاة مراحل النمو المختلفة ومتطلبات كل مرحلة.

فقد ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ بزيادة متطلبات اللعبة حيث يجب أن يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركا في أعمال الدفاع والهجوم وإضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي من اللياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق (8 : 7) ويعتبر التحمل أحد أهم القدرات البدنية الهامة التي تقوم عليها الكفاءة البدنية للاعب كرة القدم حيث يعد التحمل من أهم الصفات البدنية المؤثرة في كرة القدم وأحد المتطلبات الضرورية للاعب (2 : 59)

إن التحمل الخاص له أهمية كبرى في كرة القدم ويشير إلى قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء الذي يتميز في القدرة الفنية والبدنية والخططية المتقنة طوال مدة المباراة دون أن تظهر عليه علامات التعب والإجهاد أو قلة الأداء والاستمرار بتكملة الشوط الثاني بنفس الكفاءة (6 : 38)

وقد لاحظ الباحثان من خلال خبرتهما في مجال التدريب تدني في مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة ومستوى التحمل الخاص بصفة خاصة لدى اللاعبين وهذا مانراه واضحا بصورة كبيرة من خلال البطولة الودية التي أقيمت في المنطقة الغربية تحت 15 سنة مما يتسبب في انخفاض مستوى الأداء اثناء المباريات حيث ان الفريق لا يستطيع تكملة الشوط الثاني بنفس كفاءة الشوط الأول نتيجة للقصور الواضح في عنصر التحمل الخاص مما يؤدي إلى ضعف المستوى الفني وعدم الاستمرار في الأداء الجيد لفترة طويلة اثناء المباراة .

**هدف البحث :-** يهدف البحث للتعرف على :-

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية التحمل الخاص لناشئي كرة القدم تحت 15 سنة بالنادي الاولمبي .

**فرض البحث :-** توجد فروق دالة إحصائية للبرنامج التدريبي لتنمية التحمل الخاص لصالح القياس البعدي .



## المصطلحات المستخدمة في البحث :-

التحمل الخاص :- وهو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفايته . ( 6 : 39 )

## الدراسات السابقة

## 1-دراسة محمد السيد الجندي (2005) (9)

- بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية و فاعلية الأداء المهاري للاعب كرة القدم .
- هدف الدراسة : تصميم برنامج تدريبي لفترة الإعداد لتنمية عنصر تحمل السرعة و معرفة تأثيره على :-
  - أ - بعض المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم لدى المجموعة التجريبية التي قامت بتنفيذ البرنامج التدريبي .
  - ب - بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعب كرة القدم لدى مجموعة البحث التجريبية .
  - ج - فاعلية الأداء المهاري للاعب كرة القدم لدى مجموعة البحث التجريبية .
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .
- العينة : 30 لاعب من لاعبي غزل المحلة .
- أهم النتائج :-
  - 3 - أظهر البرنامج تأثير إيجابي في الإختبارات الفسيولوجية لصالح المجموعة التجريبية .
  - 4 - أظهرت نتائج البرنامج لنسبة التحسن للقياس البعدي أفضل من نسبة التحسن للقياس القبلي في جميع الإختبارات البدنية و الفسيولوجية لصالح المجموعة التجريبية .
  - 5 - أظهر البرنامج تحسناً معنوياً في الأختبارات مهارية لصالح المجموعة التجريبية .
  - 6 - أظهرت النتائج أن نسبة التحسن للقياس البعدي أفضل من نسبة التحسن للقياس القبلي ثم الأختبارات مهارية لصالح المجموعة التجريبية .

## 3-دراسة هيلجارد و أرون Helgardetal (2004) (11) .

- 7 بعنوان : أثر تدريبات التحمل و القوة على بعض النواحي الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم .
- 8 هدف الدراسة : التعرف على أثر التحمل و القوة على بعض النواحي و الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم .
- 9 المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .
- 10 أهم النتائج :-
  - حدوث تحسن ملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية كالتالي للتدريب الجيد على التحمل يؤدي إلى تحسن معدل الجهازين الدوري و التنفسي تحسن ملحوظ في معدل نبضات القلب و هذا بدوره يساعد على تنمية التحمل فيما بعد وتدرجات القوة عن طريق الشدات العالية والتكرارات القليلة يحدث ارتفاع في المستوى البدني للاعب كرة القدم ، ويحسن من مستواهم التدريبي لابد من التوافق بين التدريبات المختارة و مستوى اللاعبين ، لاعب كرة القدم لابد أن يمتلك قاعدة هوائية جيدة .

## إجراءات البحث:-

منهج البحث:- استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث و أهدافه.

## مجالات البحث:

المجال البشري:عينة البحث: اشتملت العينة على ناشئ كرة القدم تحت (15) سنة بالنادي الاولمبي بالزاوية وعددهم (20) ناشئ .

جدول (1) التوصيف الإحصائي لمتغيرات معدلات النمو لعينة البحث

ن=20

معدلات النمو	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول ( متر )	1.66	0.07	-0.51
الوزن ( كجم )	53.13	7.90	-0.24
العمر ( سنة )	14.45	0.51	0.22

يتضح من الجدول ( 1 ) و الخاص بالتوصيف الإحصائي لمتغيرات معدلات النمو أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين 0.22 و حتى -0.51 مما يدل على إعتدالية و تجانس العينة حيث أن معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ((  $3 \pm$  ))

المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية قيد البحث بملعب كرة القدم بالنادي الاولمبي بالزاوية.

المجال الزمني: أجريت الاختبارات البدنية (القبلية) يوم الأحد الموافق 2016/12/18، اما القياسات البعدية فكانت يوم الثلاثاء 2017/3/14.

#### الأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- شريط قياس لقياس المسافة (متر).
- كرات قدم - كرات طبية - حواجز - أقماع - أرماع - مراي.

#### الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية الخاصة بالتحمل الخاص:

- تحمل السرعة . اختبار العدو 30م X 5 مرات. تحمل الأداء.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة.
- تحمل القوة:
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ( 6 : 27 - 32 )

#### الدراسة الاستطلاعية.

- عينة الدراسة : بلغت العينة على (10) ناشئ كرة القدم تحت 15 سنة بالنادي الاولمبي من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية.

المجال الزمني: يوم الاثنين الموافق 2016/12/19.

المجال المكاني: ملعب كرة القدم بالنادي الاولمبي بالزاوية.

#### أهداف الدراسة:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث. تجهيز مكان التدريب. تصميم استمارة جمع البيانات. تحديد الزمن المناسب لإجراء الاختبارات المبدئية . شرح وحدة تدريبية. إجراء وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي.

**نتائج الدراسة.**

- صلاحية الادوات المستخدمة في الدراسة .
- صلاحية الملعب للقيام بالاختبارات والتجربة الاساسية .
- تدريب المساعدين على تسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات البدنية
- شرح الاختبارات البدنية للمساعدين وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء.
- استيعاب المساعدين لطريقة تنفيذ الوحدة التدريبية.

**خطوات تصميم البرنامج التدريبي.**

**اولا: هدف البرنامج:-** قام الباحثان بتخطيط برنامج تدريبي يهدف الى تنمية التحمل الخاص لناشئ كرة القدم تحت 15 سنة باستخدام التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة.

**ثانيا: أسس وضع البرنامج التدريبي.**

ان طريقة التدريب هي الوسيلة الفعالة لتحقيق هدف البرنامج والعملية التدريبية فقد اعتمد الباحث على طريقة التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج التدريبي قام الباحث بتطبيق مبادئ التدريب الرياضي وهي استمرارية التدريب- التدرج في زيادة الحمل - خصوصية التدريب- التنوع في التدريب - الفردية في التدريب.

وراعى الباحثان الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي.

1. ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة لعينة البحث.
2. تحديد اهم واجبات التدريب.
3. توفير الإمكانيات والادوات.
4. الاستعانة ببعض البرامج التدريبية التي استخدمت في بحوث سابقة.
5. مراعاة المرونة عند وضع البرنامج.
6. مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
7. استخدام طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة حسب اتجاه التنمية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي.
8. استخدام الألعاب الصغيرة في عملية الإحماء مع ربطها بالمتغيرات البدنية.

**ثالثا: البرنامج التدريبي:** اشتمل البرنامج التدريبي على تنمية التحمل الخاص حيث قام الطاقم الفني للفريق بالإعداد البدني العام لعينة الدراسة لمدة شهر واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي حسب اتجاه التنمية. عدد وحدات التدريب الاسبوعية (الاحد - الثلاثاء - الخميس) الساعة الثالثة مساءً ويتراوح زمن الوحدة التدريبية من 60- 90 دقيقة.

**أجزاء الوحدة التدريبية.**

1- الإحماء : زمن الإحماء للوحدة التدريبية 15 دقيقة في صورة إحماء حر ألعاب صغيرة حيث تعمل على تهيئة الناشئ من الناحية البدنية والنفسية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب.

2- الجزء الرئيس : يهدف الجزء الرئيس الى تنمية التحمل الخاص وتأثيره على الارتقاء بمعدل النبض ويتراوح زمنه من 50-70 دقيقة من زمن الوحدة التدريبية.

3- الجزء الختامي : يهدف الجزء الختامي لعودة الناشئ الى حالته الطبيعية باستخدام تمرينات التنفس والتهديئة والاسترخاء ومدته 5 دقائق.

**محتوى البرنامج التدريبي:** بعد ان استعان الباحثان بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ومن خلال خطوات بناء البرنامج التدريبي توصل الدارس الى:

- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية.
  - فترة تنفيذ البرنامج التدريبي (12) أسبوع.
  - اجمالي الوحدات التدريبية تساوي 3 وحدات تدريبية X مدة البرنامج التدريبي.
  - زمن الوحدة التدريبية من (60-90) دقيقة.
  - متوسط زمن الوحدة التدريبية = 75 دقيقة.
  - اجمالي زمن الوحدات التدريبية خلال فترة تنفيذ البرنامج = (36) وحدة تدريبية X متوسط زمن الوحدة التدريبية 75 دقيقة = (2700) دقيقة = (45) ساعة.
  - تشكيل وتوزيع حمل التدريب في البرنامج التدريبي قام الباحثان بتشكيل حمل التدريب للبرنامج التدريبي برعاية تنظيم التوقيت المناسب بين الحمل والراحة طبقا لما أشار إليه حسن أبو عبدة (2011) بأن الطريقة التوجيهية لتشكيل درجة الحمل هي أنسب وافضل الطرق من حيث تشكيل الحمل خلال وحدة التدريب اليومية ودورة الحمل الأسبوعية ودورة الحمل الفترية (6 : 323).
  - **التصميم التنفيذي للدراسة الأساسية:** استخدم الباحثان التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ممثلًا في القياس القبلي والقياس البعدي.
- أولاً: القياس القبلي:** قام الباحثان بإجراء القياس القبلي يوم الاحد الموافق 2016/12/18 على عينة قوامها 20 ناشئ وطبقت الاختبارات البدنية الخاصة بالتحمل الخاص.
- ثانياً: تنفيذ البرنامج التدريبي:** استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي 12 أسبوع اعتباراً من يوم الثلاثاء الموافق 2016/12/20 الى غاية يوم الاحد الموافق 2017/3/12 وذلك بواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع .
- ثالثاً: القياس البعدي:** قام الباحثان بأجراء القياس البعدي يوم الثلاثاء الموافق 2017/3/14 بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي وقد تمت جميع الاختبارات شروط إجراء القياس القبلي.
- المعالجات الإحصائية:** استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لإيجاد كلا من:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل إيتا (اختبار (ت) الفروق للمجموعة الواحدة.
- عرض النتائج:**

جدول ( 2 ) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة ( ت ) ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ن=20

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل القوة	25.50	6.58	44.70	5.22	12.239	0.000
تحمل السرعة	31.32	1.84	29.14	1.97	-20.293	0.000
تحمل الأداء	27.45	6.19	42.45	6.07	27.370	0.000

يتضح من الجدول ( 2 ) و الخاص بالمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة ( ت ) و مستوى الدلالة لمتغيرات الدراسة (( تحمل القوة – تحمل السرعة – تحمل الأداء –)) بأنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات حيث بلغت قيمة ( ت ) في تحمل القوة ( 12.239 ) و بمستوى دلالة ( 0.000) أما تحمل السرعة فكانت قيمة ( ت ) تساوي ( -20.293) و بمستوى دلالة ( 0.000) أما تحمل الأداء فبلغت قيمة ( ت ) ( 27.370 ) و بمستوى دلالة ( 0.000)

جدول ( 3 ) قيمة معامل مربع أيتا و حجم التأثير

حجم التأثير	معامل مربع أيتا	المتغير
كبير	0.88	تحمل القوة
صغير	0.047	تحمل السرعة
كبير	0.97	تحمل الأداء

يتضح من الجدول ( 3 ) و الخاص بمعامل مربع أيتا و حجم التأثير لمتغيرات الدراسة حيث أن هناك فريق بنسب متفاوتة بين القياسين القبلي و البعدي في تحمل القوة حيث بلغ قيمة معامل مربع أيتا (0.88) مما يدل على وجود نسبة تحسن كبيرة و بالنسبة لتحمل السرعة بلغت قيمة معامل مربع أيتا (0.04) وهذا يدل على ان هناك تحسن بشكل ملحوظ أما تحمل الأداء بلغت قيمة معامل مربع أيتا (0.97) وهذا يدل على وجود نسبة تحسن كبيرة و بالنسبة لمعدل النبض كانت قيمة معامل مربع أيتا (0.88) وهذا يدل على وجود نسبة تحسن كبيرة .

- مناقشة النتائج :- يتضح من جدول (2) الخاص بالمتوسطات و الإنحرافات و قيمة (ت) و مستوى الدلالة بين القياسين القبلي و البعدي في متغيرات الدراسة وجود فروق بين القياسين في جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (من 12.074 الي 27.370) و بمستوى دلالة (0.00) و هذه القيم معنوية عند مستوى (0.05) حيث يرى الباحثان إلى أن التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي هو الذي أدى إلى تلك النتائج الإيجابية و تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من أماني محروس (1996) (1) وأيمن محمد (1996) (3) و التي أكدت نتائجها على أن تنمية التحمل الخاص يؤدي لتنمية المتغيرات البدنية.

ويتضح من جدول (3) الخاص بقيمة معامل مربع أيتا و حجم التأثير حيث كانت أعلى نسبة في تحمل الأداء بقيمة (0.97) يليه تحمل القوة بقيمة (0.88) وجاء في الترتيب الأخير تحمل السرعة بقيمة (0.047) ، وتعتبر هذه النتائج التي توصل إليها الباحثان لعينة الدراسة نتيجة الانتظام في التدريب ودليلاً على سلامة العملية التدريبية من حيث تحسن نتائج القياسات البعدية على نتائج القياسات القبلي في المتغيرات البدنية وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة حسن أبو عبده (1990) (5) أن تحسن المتغيرات البدنية يرجع إلى الانتظام في التدريب .

#### الاستنتاجات :-

استنادا إلى ما أسفرت عليه نتائج البحث تمكن الباحثان من استنتاج مايلي:-  
أظهرت نتائج البحث اثر ايجابي ومعنوي وبنسبه تحسن عالي لأفراد عينه البحث فالقياس البعدي من خلال تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة في كل من:  
- تحمل القوة (انطاح مائل من الوقوف)  
- تحمل الاداء (ضرب الكرة بالرأس والقدم)  
- تحمل السرعة (عدو 30مx5مرات)

#### التوصيات :-

- من خلال الاستنتاجات الخاصة بالبحث يوصي الباحثان بالاتي:
- 1- استخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة عند تنمية التحمل الخاص لناشئي كرة القدم تحت (15) سنه.
  - 2- تطبيق البرنامج التدريبي الذي تضمنه البحث على ناشئي كرة القدم تحت (15) سنة على باقي الأندية الرياضية.
  - 3- إعداد برامج تدريبية متقنه كما في هذا البحث لمدرربي قطاع الناشئين في كرة القدم.
  - 4-الاسترشاد بهذا البحث لإجراء دراسات أخرى لمختلف المراحل السنوية لقطاع الناشئين في باقي الألعاب الرياضية.

## المراجع

- 1\_ أماني فتحى محروس (1996) : فاعلية العمل البدني الهوائي واللاهوائي علي التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية البدنية جامعة حلوان
- 2\_ أمر الله أحمد السباطي (2001) : الأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، دارالجامعة الجديدة للنشر الاسكندرية.
- 3\_ أيمن محمد محمود (1996) : برنامج لتنمية التحمل الخاص للاعبى كرة القدم تحت 18 سنة ، رسالة ماجستير غير منشوره كلية تربيته الرياضية للبنين الأسكندرية .
- 4\_ بطرس رزق الله (1994) : متطلبات كرة القدم البدنية والمهاريه دارالمعارف الألسكندرية.
- 5\_ حسن السيد أبو عبدة (1990) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للوثب بالحبل علي تحسني بعض القياسات الانثروبومترية والكفاءة البدنية للاعبى كره القدم بنادي النصر بدولة قطر ، نظريات وتطبيقات العدد الثامن .
- 6\_ \_\_\_\_\_ (2011) : الإعداد البدني للاعبى كرة القدم ، ط3، الفتحة للطباعة والنشر الإسكندرية.
- 7\_ حسن عبد الفتاح (1996) : تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الأداء المهارى لناشئى كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بيبور سعيد جامعة قناة السويس.
- 8\_ طه أسماعيل (1989) : الأعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة.  
عمرو ابو المجد  
ابراهيم شعلان
- 9\_ محمد السيد الجنيدى (2005) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- 10\_ محمد شوقي كشك (2000) : أسس الأعداد المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين- كبار).

-Helgard, Engin, Wslove (2004 : Endurance and strength traini soccer players physiological 11 consideration.

## الإصابات البدنية (أسبابها ، أنواعها ، أماكنها) لدى الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية بالمنطقة الغربية \*

د. د. جمعة رمضان البشتي

د. إبراهيم أبو القاسم كساب

**مقدمة البحث:** تعد الإصابات البدنية وما يرتبط بها من أهم المعوقات التي تحول دون استمرار اللاعب في ممارسة نشاطه الرياضي ، بل وقد تؤدي لوضع نهاية مبكرة لمستقبله الرياضي خاصة إذا كان من الناشئين .

ورغم التقدم العلمي والتكنولوجي وما ارتبط به من نتائج أسهمت في تقليل الإصابات وتلافي آثارها والوقاية منها وبعد تطور أساليب العلاج الطبيعي إلا أنها مازالت مشكلة كبيرة أمام اللاعبين والمدربين على حد سواء .

ويعد الحمل الزائد على الناشئ عرضه للإصابة أكثر من اللاعب الكبير حيث تأخر نمو مراكز التمعظم عند أطراف العظام ولهذه المراكز أهمية في حماية أجزاء الجسم من الإصابة ويأتي بعد ذلك التكلس حيث أن التكلس الناقص للعظام يعتبر أهم عوامل الإصابة عند الناشئين صغار السن 12 - 15 سنة وخاصة الضغط الزائد على منطقة الحوض والعمود الفقري يؤدي إلى تعرضهم للإصابة ، كما أكدت بعض الدراسات أن زيادة حمل التدريب أكثر من قدرة اللاعب الناشئ تؤدي إلى ضعف جهاز المناعة بالجسم . ( 22 : 45 ) ( 2 : 21 ) ( 189 : 31 )

ويذكر محمد عادل رشدي (2003) أن الناشئ يتعرض في الألعاب الجماعية لإصابات متعددة وعلى درجة عالية من الخطورة وخاصة في بعض التدريبات التي تتميز بالعنف والتكرار وأيضاً تكون عظام الناشئ عرضة للإصابة وهو ما يزال في مرحلة النمو وكذلك المفاصل حيث تتعرض لأنواع متعددة من الإصابات الحادة نتيجة الاحتكاك مثل إصابات الغضاريف النامية وإصابة نهاية العظام وإصابة اندغام الوتر وإصابة الكسر الناتج عن الضغط وذلك نتيجة لسرعة التدريب . ( 19 : 86 )

ويعتبر عامل الأمان والذي يتحقق بتطبيق الأسس العلمية في كل جوانب العملية التدريبية من أكثر العوامل أهمية للحفاظ على الأجهزة الحيوية للناشئين أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة .

**مشكلة وأهمية البحث:** نبعت فكرة البحث من خلال خبرات الباحث في مجال التدريس والتدريب ومتابعة للناشئين في المدارس التي يشرف عليها في التربية العملية بحكم وظيفته كعضو هيئة تدريس بالجامعة . فقد لاحظ ظاهرة تتطلب البحث والدراسة عن أسبابها ونتائجها ألا وهي غياب بعض اللاعبين وخاصة الناشئين من التدريب وحضور المباريات الخاصة بكثير من الأنشطة الرياضية .

فلجأ الباحث إلي تبني الأساليب العلمية في ملاحظته ومتابعة هذه الظاهرة ، والوقوف علي إبعادها وأسبابها الكافية وتم تسجيلها كما طرح بعض الأسئلة من خلال المقابلة الشخصية لبعض اللاعبين والمدربين والإداريين وتم تسجيل بعض الملاحظات من خلال الاطلاع علي سجلات اللاعبين الموجودة بالعيادات والمستشفيات التخصصية والتي تعمل في مجال الطب الرياضي .

ومن أجل الوصول بالتدريب الرياضي إلي المستوي المطلوب وتحقيق أهدافه ودون إصابات تؤثر علي سير العملية التدريبية لابد من دراسة التأثيرات المختلفة للتدريب الرياضي علي جميع أجهزة الجسم سواء بالسلب أو بالإيجاب حيث أن التعرف علي التغيرات التي تحدث داخل الجسم أثناء أداء نشاط معين له أهمية في الحصول علي المعلومات التي تساعد في فهم الجسم ومن ثم يمكن التحكم فيها وزيادة فاعليتها ( 12 : 25 )

ومن هنا كانت أهمية هذه الدراسة والاهتمام بهذه المشكلة للوصول إلى معرفة الأسباب الحقيقية وراء الإصابة البدنية للاعب الناشئ وكذلك أماكن حدوثها تبعاً للأنشطة الرياضية الجماعية مثل كرة القدم ، وكرة اليد ، وكرة السلة والألعاب الفردية مثل ألعاب القوى والجهاز ، والسباحة

، ويأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة ذات نتائج تعمل على الحد من تلك الإصابات الرياضية وذلك من خلال التعرف على هذه الإصابات وأسبابها وأنواعها وأماكنها .

واطلائاً مما سبق ومع ضرورة الاهتمام بإصابات الناشئين البدنية والحفاظ على سلامتهم جاءت هذه الدراسة مستهدفة التعرف على الإصابات البدنية و المرتبطة ببعض الأنشطة الرياضية لدى الناشئين بالمنطقة الغربية .

**أهداف البحث:** تهدف الدراسة إلى تحديد بعض الإصابات البدنية لدى ناشئي المنطقة الغربية بالأنشطة الرياضية قيد الدراسة وذلك من خلال الواجبات التالية :

- التعرف على أسباب الإصابات البدنية بالأنشطة الرياضية قيد الدراسة لدى ناشئي المنطقة الغربية.

- التعرف على أنواع الإصابات البدنية بالأنشطة الرياضية قيد الدراسة لدى ناشئي المنطقة الغربية .

- التعرف على أماكن الإصابات البدنية بالأنشطة الرياضية قيد الدراسة لدى ناشئي المنطقة الغربية.

- التعرف على نسب عدد وأنواع الإصابات الرياضية للمراحل السنوية الثلاثة ( 12 - 15 )

#### تساؤلات البحث

- هل هناك فروق بين الأنشطة الرياضية قيد الدراسة في عدد ونسب أسباب الإصابات البدنية لدى ناشئي المنطقة الغربية .

- هل هناك فروق بين الأنشطة الرياضية قيد الدراسة في عدد ونسب أنواع الإصابات البدنية لدى ناشئي المنطقة الغربية .

- هل هناك فروق بين الأنشطة الرياضية قيد الدراسة في عدد ونسب أماكن الإصابات البدنية لدى ناشئي المنطقة الغربية .

- هل هناك فروق بين المراحل السنوية الثلاثة ( 12 - 15 ) في نسب عدد ونوع الإصابات البدنية لدى ناشئي المنطقة الغربية بالأنشطة الرياضية قيد الدراسة .

#### الدراسات المرتبطة :

- دراسة عبير عبدا لقادر جمال الدين (1999) بعنوان "العوامل الأساسية التي تؤدي إلى حدوث الإصابات بالمدارس الرياضية" وتهدف الدراسة إلى التعرف على العوامل الأساسية التي تؤدي إلى حدوث الإصابات بالمدارس الرياضية و أكثر الإصابات شيوعاً وأماكن حدوث الإصابات ومعدلات الإصابة للتلاميذ في الألعاب المختلفة واستخدام الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) وبلغ عدد العينة (296) تلميذ وتلميذه وعدد (16) مدرب ومدرس وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى الثقافة الصحية والبدنية وان أكثر العوامل من درجة الإهمال عامل الإعاقات الأولية.

- دراسة مسعود غرابة (1999) بعنوان " علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لانتشار الإصابات الرياضية لناشئي كرة القدم" وتهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية للناشئين وعلاقتها بمعدل انتشار الإصابات البدنية لديهم والخدمات الصحية المقدمة للناشئين واستخدام الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) بلغ عدد العينة (150) لاعب من الناشئين في كرة القدم وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية أدى إلى كثرة حدوث الإصابات و انخفاض مستوى الثقافة الصحية أدى إلى كثرة حدوث إصابات

- دراسة محمد فؤاد محمود (1996) بعنوان " الإصابات الرياضية الشائعة بين الناشئين في رياضة الجمباز " وتهدف الدراسة إلى التعرف على الإصابات الشائعة بين ناشئي الجمباز وأكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة بين ناشئي الجمباز و الإصابات الشائعة بين الناشئين على كل جهاز من أجهزة الجمباز. واستخدام الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) بلغ عدد العينة (45) لاعبا من ناشئي الجمباز كانت أهم



النتائج أن أكثر الإصابات شيوعاً إصابات العضلات والجلد والعظام وأكثر أطراف الجسم تعرضاً للإصابة الطرف العلوي ثم السفلي ثم الجذع وأن جهاز العنق أكثر الأجزاء في نسبة حدوث الإصابة يليها المتوازيين ثم التمرينات الأرضية ثم حضان الحلق ثم حضان القفز .

- **دراسة فؤاد رزق عبد الحكيم (1990) بعنوان " الإصابات الرياضية لدى ناشئ مسابقات الميدان والمضمار بالأندية الرياضية ومراكز الناشئين "** وتهدف الدراسة إلى التعرف على مكان الإصابة الرياضية لدى المبتدئين في مسابقات الوثب والجري والرمي بالأندية ومراكز الناشئين. أنواع الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المبتدئين في مسابقات الوثب والجري والرمي بالأندية الرياضية ومراكز الناشئين واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي للملائمة للدراسة وقد بلغ عدد العينة (50) لاعب مصاب وتتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة خلال الموسم الرياضي ( 89/88) وكانت أهم النتائج أن أكثر إصابات الجري انتشاراً التمزقات والالتواءات والكدمات وأكثر الأماكن عرضة للإصابة الفخذ والركبة والقدم و أكثر الإصابات التمزقات والالتواءات والالتهاباتوالكدم وأكثر الأماكن عرضة للإصابة الفخذ والقدم والجذع والساق وأكثر إصابات الرمي التمزقات العضلية بالجذع

#### الدراسات الأجنبية:

- **دراسة سالكون Salokun (1994) بعنوان " تقليل معدلات الإصابة في لعبة كرة القدم من خلال الاختيار المبدئي للاعبين بالشكل الجسدي "** وتهدف الدراسة إلى تقليل معدلات الإصابة في كرة القدم من خلال الاختيار المبدئي بالشكل الجسدي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ( الأسلوب المسحي وقد بلغ عدد أفراد العينة (180) لاعب كرة قدم من الناشئين من (6) أندية بالطريقة العشوائية وكانت أهم النتائج أن التحيز لمنع ردود الأفعال الهجومية الناتجة عن الإصابات والتي تكون من أسباب قوية لإصابات اللاعبين الناشئين.

#### - إجراءات البحث :

- **منهج البحث:** في حدود عينة البحث وطبيعة أهدافه استخدم الباحث: المنهج الوصفي التحليلي.

- **عينة الدراسة:** عينة البحث المسحية: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بين ناشئ ومدربي وإداريي أنشطة (كرة القدم ، كرة اليد ، ألعاب القوى ، كرة السلة ، الجمباز ، السباحة ) بالمنطقة الغربية .

اشتملت عينة الدراسة على عدد (100) ناشئ وعدد (25) مدرباً و(20) إداريا من القائمين علي التدريب والإشراف على نفس

الأنشطة الرياضية قيد البحث. جدول ( 1 ) توزيع العينة

المرحلة	اللاعب	المدرّب	الإداري
15 - 12	100	25	20
13 - 12	64		
14 - 13	15		
15 - 14	21		

- **عينة الدراسة:** تكونت العينة من الناشئين في سن 12-15 من بين أفراد عينة الدراسة ومن وافق أوليا أمورهم علي إجراء الدراسة والفحوص الطبية والقياسات اللازمة والمتكررة علي أبنائهم لضمان الاستمرارية في متابعة حالتهم ،وقد تم اختيار هذه المرحلة السنية حتي يتسنى للباحث معرفة حالتهم البدنية والإصابات المتوقع حدوثها فكان العدد (110) ناشئ وانسحب منهم عدد (10) ناشئين وبلغ العدد الفعلي للعينة (100) ناشئ في الأنشطة قيدا لدراسة أجريت عليهم الدراسة.

## - أجهزة وأدوات جمع البيانات :

1- استمارات الاستبيان :

- استمارة اللاعب . استمارة المدرب . استمارة الإداري . لجمع البيانات من الناشئين والمدربين والإداريين قيد الدراسة ، وتهدف هذه الاستمارة للاستبيان ولجمع البيانات والمعلومات عن ( أنواع الإصابات ، أسبابها ، مكانها ) وذلك في كل نشاط قيد الدراسة

2- الوثائق والسجلات : الوثائق والسجلات الموجودة باتحادات الأنشطة الرياضية وأندية ومراكز الناشئين قيد البحث .

المعالجات الإحصائية : النسب المئوية المتوسط الحسابي الانحراف المعياري

عرض النتائج :

- عرض نتائج أسباب وأنواع وأماكن الإصابة لكل من اللاعب ، المدرب ، الإداري .

- أ - المحور الأول : أسباب الإصابة

جدول (2) العدد والنسبة المئوية لأسباب الإصابة من وجهة نظر كل من اللاعب والمدرب والإداري

الإداري (20)		المدرب (25)		اللاعب (100)		سبب الإصابة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
26.43	37	68.00	68	35.33	212	الأدوات والتجهيزات
			4		6	عدد العبارات
—	—	76.00	380	58.7	587	التدريب
			20		10	عدد العبارات
—	—	88.00	88	55.71	730	اللاعب نفسه
			4		14	عدد العبارات
—	—	4.00	15	51.5	309	الضغوط المختلفة
			2		6	عدد العبارات
—	—	—	—	48.43	339	المواسم والفترات
					7	عدد العبارات
—	—	60.57	106	—	—	الانتقاء
			7			عدد العبارات
—	—	58.86	206	—	—	المدرب نفسه
			14			عدد العبارات
29.17	35	44.00	55	—	—	النواحي الصحية والتغذية
	6		5			عدد العبارات
35.00	35	—	—	—	—	اللوائح والقوانين
	5					عدد العبارات
36.25	87	—	—	—	—	الإداري نفسه
	12					عدد العبارات

- يتضح من الجدول (2) أن أعلى نسبة إصابة من وجهة نظر اللاعب كانت التدريب يليه اللاعب نفسه فالضغوط المختلفة كسبب للإصابة بينما كانت أعلى نسبة إصابة من وجهة نظر المدرب كانت اللاعب نفسه يليه التدريب فالأدوات والتجهيزات كسبب للإصابة في حين كانت أعلى نسبة إصابة من وجهة نظر الإداري كانت الإداري نفسه يليه اللوائح والقوانين فالنواحي الصحية واللوائح .

- ب - المحور الثاني : نوع الإصابة

- جدول (3) العدد والنسبة المئوية لنوع الإصابة من وجهة نظر اللاعب والمدرب والإداري

الجهاز	الإصابة	اللاعب (100)		المدرب (25)		الإداري (20)		المجموع	
		العدد	نسبة %	العدد	نسبة %	العدد	نسبة %	العدد	نسبة %
الجرمي	جرح بسيط	30	30.00	20	80.00	15	75.00	65	44.38
	جرح بنزف	12	12.00	1	4.00	0	0.00	13	8.97
	تقلص عضلي	55	55.00	23	92.00	20	100.00	90	62.07
	التواء والملخ	69	69.00	20	80.00	15	75.00	101	69.66
	تمزق مفصلي	23	23.00	10	40.00	5	25.00	38	26.21
	كدم ورض	79	79.00	23	98.00	20	100.00	122	84.14
	خلع	31	31.00	10	40.00	3	15.00	43	29.66
	تمزق أربطة	17	17.00	10	40.00	5	25.00	30	20.69
	كسر	4	4.00	3	12.00	10	50.00	15	10.34
	خلع أظافر	14	14.00	5	20.00	9	45.00	41	28.28
الفسيزيولوجي و الحسي	ارتجاج في المخ	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	اضطرابات جهاز التنفس	10	10.00	0	0.00	2	10.00	16	11.03
	اضطرابات الجهاز العصبي	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	اضطرابات بالجهاز الدوري	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	ضربة شمس	2	2.00	1	4.00	2	10.00	4	2.73
	اضطرابات الكلى	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	إصابة العين	18	18.00	7	28.00	3	15.00	28	19.31
	إصابة الأنف	21	21.00	15	60.00	5	25.00	69	47.59
	إصابة الأذن	5	5.00	3	12.00	2	10.00	10	6.89
	إصابة الجهاز التناسلي	13	13.00	3	12.00	2	10.00	32	22.07

- يتضح من الجدول (3) أن أعلى نسبة إصابة من حيث النوع كانت في الكدم يليها التواء والملخ فالتقلص العضلي وذلك من وجهة نظر اللاعب بينما كانت أعلى نسبة إصابة من حيث النوع في الكدم يليها التقلص العضلي فالتواء والملخ وذلك من وجهة نظر المدرب بينما كانت أعلى نسبة إصابة من حيث النوع في التواء والملخ والجرح البسيط يليها الكسر وذلك من وجهة نظر الإداري.

## ج - المحور الثالث : مكان الإصابة

جدول (4) العدد والنسبة المئوية لتحديد مكان الإصابة من وجهة نظر اللاعبين والمدرب والإداري

مكان الإصابة بالجهاز	اللاعب (100)		المدرب (25)		الإداري (20)		المجموع	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
العظم	376	34.18	47	17.09	48	21.82	471	29.53
عدد العبارات	11		11		11		11	
المفصلي	427	53.38	94	47.00	21	13.13	542	46.72
عدد العبارات	8		8		8		8	
العضلي	219	27.38	70	35.00	17	17.00	306	51.98
عدد العبارات	8		7		8		8	
الدوري	22	4.40	7	5.6	0	0.00	29	4.00
عدد العبارات	5		5		5		5	
التنفس	36	4.50	8	4.00	15	0.63	59	5.09
عدد العبارات	8		8		8		8	
التناسلي	50	16.67	20	26.67	15	25.00	85	19.54
عدد العبارات	3		3		3		3	
السمعي	2	1.00	6	6.00	0	0.00	8	1.38
عدد العبارات	4		4		4		4	
البصري	0	0	7	4.67	0	0.00	7	0.84
عدد العبارات	6		6		6		6	

يتضح من الجدول (4) إن أعلى نسبة إصابة من حيث المكان كانت في الجهاز العضلي يليه الجهاز المفصلي فالعظمي من وجهة نظر كل من اللاعب، المدرب، الإداري بينما كانت أعلى نسبة إصابة من حيث المكان في الجهاز المفصلي يليه الجهاز العظمي وأقل نسبة كانت في الجهاز البصري من وجهة نظر اللاعب في حين كانت أعلى نسبة إصابة من حيث المكان في الجهاز المفصلي يليه العضلي وأقل نسبة كانت في الجهاز التنفسي من وجهة نظر المدرب ويتضح أيضاً أن أعلى نسبة إصابة من حيث المكان كانت في الجهاز التناسلي يليه العظمي وأقل نسبة كانت في الجهاز البصري والسمعي من وجهة نظر الإداري.

– عرض نتائج الإصابات خلال الفترة السنية 12-15 (الموسم التدريبي الثلاثة) :

أ - أنواع الإصابات خلال الفترة السنية 12-15 للأندية قيد الدراسة :

جدول (5) العدد والنسبة المئوية لأنواع الإصابات خلال المرحلة السنية 12-15 سنة (الموسم التدريبي 2007/2006/2005) للاعبين كرة القدم (ن = 18)

المجموع الكلي	موسم 2007/2006		موسم 2006/2005		موسم 2005/2004		نوع الإصابة	
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
5.08	6	16.6 6.66	1	33.3 5.71	2	50.00 2.68	3	جرح بسيط
1.69	2	0	0	0	0	100 1.79	2	جرح نزيف
10.95	23	21.74 13.89	5	34.78 49.60	8	43.48 8.92	10	تقلص عضلي
16.19	34	17.65 16.67	6	29.41 16.13	10	52.94 16.07	18	التواء أو ملخ
13.81	29	17.24 13.89	5	31.03 14.52	9	51.72 13.39	15	تمزق عضلي
19.05	40	20.00 22.22	8	30.00 19.35	12	50.00 17.86	20	كدم ورض
17.14	15	13.33 5.56	2	33.33 8.06	5	53.33 7.14	8	خلع
12.38	26	19.23 13.89	5	30.77 12.90	8	50.00 11.61	13	تمزق أربطة
0.48	1	0	0	0	0	100 0.89	1	كسر
2.86	6	0	0	16.67 1.6	1	83.3 4.46	5	خلع أظافر
0	0	0	0	0	0	0	0	ارتجاج في المخ
0.85	1	0	0	0	0	100 0.89	1	اضطرابات الجهاز التنفسي
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الجهاز العصبي
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الجهاز الدوري
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الكلي
8.57	18	16.67 8.33	3	27.78 8.06	5	55.56 8.92	10	إصابة الجهاز التناسلي
1.43	3	0	0	33.3 1.61	1	66.6 1.79	2	إصابة العين
4.23	5	20 2.78	1	20 1.61	1	60 2.68	3	إصابة الأنف
0.48	1	0	0	0	0	100 0.89	1	إصابة الأذن
0	0	0	0	0	0	0	0	ضربة شمس
100	210	17.14	36	29.52	62	53.33	112	المجموع الكلي

يتضح من الجدول (5) إن أعلى نسبة إصابة كانت في الموسم 2006/2005 يليه الموسم 2007/2006 فالنوع 2008/2007 كما

يتضح إن أعلى نسبة إصابة من حيث النوع كانت الكدم والرض يليها التواء والملخ فالتقلص العضلي .

جدول ( 6 ) العدد والنسبة المئوية لأنواع الإصابات خلال المرحلة السنوية 12- 15 سنة ( المواسم التدريبية 2005/2006/2007 ) للاعبين كرة اليد ( ن = 13 )

نوع الإصابة	موسم 2005/2004		موسم 2006/2005		موسم 2007/2006		المجموع الكلي	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
جرح بسيط	6	8.1	2	4.34	2	8.33	10	6.94
جرح نزيف	2	2.70	2	4.34	1	4.16	5	3.48
تقلص عضلي	5	6.75	5	10.8	4	16.6	14	9.72
التواء أو ملخ	8	10.8	6	13.04	2	8.33	16	11.11
تمزق عضلي	3	4.05	2	4.34	1	4.16	6	4.17
كدم ورض	12	16.2	7	15.2	3	12.5	22	15.28
خلع	8	10.8	6	13.04	5	20.8	19	13.19
تمزق أربطة	4	5.40	2	4.34	1	4.16	7	4.85
كسر	3	40.5	1	2.17	0	0	4	2.78
خلع أطراف	2	2.70	0	0	0	0	2	1.39
ارتجاج في المخ	0	0	0	0	0	0	0	0
اضطرابات الجهاز التنفسي	0	0	0	0	0	0	0	0
اضطرابات الجهاز العصبي	0	0	0	0	0	0	0	0
اضطرابات الجهاز الوري	0	0	0	0	0	0	0	0
اضطرابات الكلي	0	0	0	0	0	0	0	0
إصابة الجهاز التناسلي	2	2.70	1	2.17	0	0	3	2.08
إصابة العين	7	9.45	5	10.8	1	4.16	13	9.03
إصابة الأنف	10	13.5	6	13.04	3	12.5	19	13.19
إصابة الأذن	2	2.70	1	2.17	1	4.16	4	2.87
ضربة شمس	0	0	0	0	0	0	0	0
المجموع الكلي	74	51.39	46	31.94	24	16.67	144	100

يتضح من الجدول ( 6 ) إن أعلى نسبة إصابة كانت في الموسم 2006/2005 يليه الموسم 2007/2006 ثم 2008/2007 كما يتضح

إن أعلى نسبة إصابة من حيث النوع كانت الكدم يليها الخلع فإصابة الأنف .

جدول (7) العدد والنسبة المئوية لأنواع الإصابات خلال المرحلة السنية 12-15 سنة (المواسم التدريبية 2005/2006/2007) للاعبين  
اللاعب القوي (ن = 10)

المجموع الكلي		موسم 2007/2006		موسم 2006/2005		موسم 2005/2004		نوع الإصابة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
17.81	13	23.08 27.27	3	38.46 22.73	5	38.46 12.5	5	جرح بسيط
4.11	3	0 0	0	33.33 4.55	1	66.66 5.00	2	جرح نزيف
16.44	12	16.17 18.18	2	25.00 13.64	3	58.33 17.5	7	تقلص عضلي
19.18	14	14.29 18.18	2	35.71 22.73	5	50.00 17.5	7	التواء أو ملخ
15.07	11	18.18 18.18	2	27.27 13.64	3	54.55 15.00	6	تمزق عضلي
10.96	8	12.5 9.09	1	25.0 9.09	2	62.5 12.5	5	كدم او رض
1.37	1	0 0	0	0 0	0	100 2.5	1	خلع
8.22	6	16.17 9.09	1	33.33 9.09	2	50.0 7.5	3	تمزق أربطة
4.11	3	0 0	0	33.33 4.55	1	66.67 5.0	2	كسر
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	خلع أظافر
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	ارتجاج في المخ
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	اضطرابات الجهاز التنفسي
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	اضطرابات الجهاز العصبي
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	اضطرابات الجهاز الدوري
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	اضطرابات الكلي
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	إصابة الجهاز التناسلي
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	إصابة العين
2.74	2	0 0	0	0 0	0	100 5.0	2	إصابة الأنف
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	إصابة الأذن
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	ضربة شمس
100	73	15.07	11	30.14	22	54.79	40	المجموع الكلي

يتضح من الجدول (7) إن أعلى نسبة إصابة كانت في الموسم 2006/2005 يليه الموسم 2007/2006 فالسنة 2008/2007 كما يتضح إن أعلى نسبة إصابة من حيث النوع كانت التواء والملخ ليها الجرح البسيط فالتقلص العضلي .

جدول (8) العدد والنسبة المتوية لأنواع الإصابات خلال المرحلة السنوية 12-15 سنة (المواسم التدريبية 2007/2006/2005) للاعبين كرة السلة (ن = 8)

المجموع الكلي		موسم 2007/2006		موسم 2006/2005		موسم 2005/2004		نوع الإصابة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
1.50	2	0	0	50	1	50	1	جرح بسيط
0	0	0	0	0	0	0	0	جرح نزيف
16.54	22	18.18	4	36.36	8	45.45	10	تقلص عضلي
22.56	30	26.67	8	33.33	10	40	12	التواء أو ملخ
13.53	18	22.22	4	33.33	6	44.44	8	تمزق عضلي
15.04	20	320	4	30	6	50	10	كدم ورض
8.27	11	18.18	2	27.27	3	54.55	6	خلع
6.77	9	11.11	1	22.22	2	66.66	6	تمزق أربطة
0	0	0	0	0	0	0	0	كسر
2.26	3	0	0	33.33	1	66.67	2	خلع أظافر
0	0	0	0	0	0	0	0	ارتجاج في المخ
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الجهاز التنفسي
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الجهاز العصبي
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الجهاز الوري
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الكلي
0.75	1	0	0	0	0	100	1	إصابة الجهاز التناسلي
4.51	6	16.67	1	6.82	3	33.33	2	إصابة العين
4.51	6	16.67	1	33.33	2	50	3	إصابة الأنف
3.76	5	20	1	40	2	40	2	إصابة الأذن
0	0	0	0	0	0	0	0	ضربة شمس
100	133	19.55	26	33.08	44	47.37	63	المجموع الكلي

يتضح من الجدول (8) إن أعلى نسبة إصابة كانت في الموسم 2006/2005 يليه الموسم 2007/2006 ثم 2008/2007 كما يتضح

إن أعلى نسبة إصابة من حيث النوع كانت التواء والملخ يليها التقلص العضلي فالكدم أو الرض .



جدول (9) العدد والنسبة المئوية لأنواع الإصابات خلال المرحلة السنية 12- 15 سنة (الموسم التدريبي 2005/2006/2007) للاعبين  
المجماز (ن = 7)

المجموع الكلي		موسم 2007/2006		موسم 2006/2005		موسم 2005/2004		نوع الإصابة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
11.84	9	55.56 14.29	5	11.11 5.00	1	33.33 14.29	3	جرح بسيط
5.26	4	50 5.71	2	25.00 5.00	1	25 4.76	1	جرح نزيف
13.16	10	10 2.86	1	30 15	3	30 14.29	3	تقلص عضلي
17.11	13	38.46 14.29	5	30.77 20	4	23.08 14.29	3	التواء أو ملخ
15.79	12	50 17.14	6	33.33 20	4	16.17 9.52	2	تمزق عضلي
9.21	7	42.86 10	3	28.57 10	2	28.75 9.52	2	كدم ورض
14.47	11	36.36 11.43	4	27.27 15	3	36.36 19.05	4	خلع
5.26	4	25 2.86	1	25 5.00	1	25 4.76	1	تمزق أربطة
3.95	3	66.67 5.71	2	33.33 5.00	1	66.67 4.26	1	كسر
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	خلع أظافر
1.32	1	100 2.86	1	0 0	0	0 0	0	ارتجاج في المخ
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	اضطرابات الجهاز التنفسي
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	اضطرابات الجهاز العصبي
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	اضطرابات الجهاز البولي
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	اضطرابات الكلي
1.32	1	0 0	0	0 0	0	100 4.76	1	إصابة الجهاز التناسلي
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	إصابة العين
1.32	1	100 2.86	1	0 0	0	0 0	0	إصابة الأنف
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	إصابة الأذن
0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	ضربة شمس
100	76	46.05	35	26.32	20	27.63	21	المجموع الكلي

يتضح من الجدول (9) إن أعلى نسبة إصابة كانت في الموسم 2008/2007 يليه الموسم 2007/2006 ثم 2006/2005 كما يتضح

إن أعلى نسبة إصابة من حيث النوع كانت التواء والملخ يليها التمزق العضلي فالخلع .

جدول (10) العدد والنسبة المئوية لأنواع الإصابات المرحلة السنية 12- 15 سنة (المواسم التدريبية 2005/2006/2007) للاعبين السباحة)

ن = 8 )

المجموع الكلي		موسم 2007/2006		موسم 2006/2005		موسم 2005/2004		نوع الإصابة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
1.89	1	0	0	0	0	100	1	جرح بسيط
0	0	0	0	0	0	0	0	جرح نزيف
18.87	10	30	3	40	4	30	3	تقلص عضلي
5.66	3	33.33	1	33.33	1	33.33	1	التواء أو ملخ
13.20	7	42.86	3	28.57	2	28.57	2	تمزق عضلي
0	0	0	0	0	0	0	0	كدم ورض
11.32	6	33.33	2	33.33	2	33.33	2	خلع
0	0	0	0	0	0	0	0	تمزق أربطة
0	0	0	0	0	0	0	0	كسر
0	0	0	0	0	0	0	0	خلع أظافر
0	0	0	0	0	0	0	0	ارتجاج في المخ
5.66	3	33.33	1	33.33	1	33.33	1	اضطرابات الجهاز التنفسي
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الجهاز العصبي
0	0	0	0	0	0	0	0	اضطرابات الجهاز الدوري
7.55	4	50	2	25.00	1	25	1	اضطرابات الكلي
0	0	0	0	0	0	0	0	إصابة الجهاز التناسلي
13.21	7	42.86	3	28.57	2	28.57	2	إصابة العين
1.89	1	0	0	100	1	0	0	إصابة الأنف
20.75	11	27.27	3	36.36	4	36.36	4	إصابة الأذن
0	0	0	0	0	0	0	0	ضربة شمس
100	53	33.96	18	33.96	18	32.08	17	المجموع الكلي

يتضح من الجدول (10) إن أعلى نسبة إصابة كانت في الموسم 2008/2007 والموسم 2007/2006 يليه الموسم 2006/2005 كما

يتضح إن أعلى نسبة إصابة من حيث النوع كانت الأذن يليها التقلص العضلي فإصابة العين .

- عرض نتائج التتبع للإصابات الأكثر حدوثاً للمراحل السنوية خلال المواسم التدريبية الثلاثة للأنشطة الرياضية قيد الدراسة .

جدول (11) العدد والنسبة المئوية للإصابات خلال المرحلة السنوية 12- 15 سنة (المواسم التدريبية 2007/2006/2005) للأنشطة قيد الدراسة (ن = 8)

المجموع الكلي	موسم 2007/2006		موسم 2006/2005		موسم 2005/2004		المرحلة السنوية	لاعبة الأنشطة	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %			
30.48	210	17.14	36	29.52	62	53.33	122	13.12	كرة قدم (18)
20.89	144	16.67	24	31.94	46	51.34	74	13.12	كرة يد (13)
10.59	73	15.07	11	30.14	22	54.79	40	13.12	العاب قوى (10)
19.30	133	19.55	26	33.08	44	47.37	63	13.12	كرة سلة (8)
11.03	76	46.05	35	26.32	20	27.63	21	13.12	جمباز (7)
7.69	53	33.96	18	33.96	18	32.08	17	13.12	سباحة (8)
100	689	21.77	150	30.77	212	47.46	327		المجموع الكلي

يتضح من الجدول (11) إن أعلى نسبة إصابة كانت في الموسم 2006/2005 يليه الموسم 2007/2006 فالسبب في الموسم 2008/2007 في الأنشطة قيد البحث ، ويتضح إن أعلى نسبة إصابة خلال المواسم التدريبية الثلاثة كانت في كرة القدم يليها كرة اليد فكرة السلة وأن أقل نسبة إصابة كانت في السباحة .

كما يتضح أن أعلى نسبة لحدوث الإصابات كانت في المرحلة السنوية من (12 - 13) يليها (13 - 14) ثم من (14 - 15) في أنشطة كرة القدم ، كرة اليد ، ألعاب القوى ، كرة السلة بينما كانت أعلى نسبة لحدوث الإصابات في المرحلة السنوية من (14 - 15) يليها (13 - 14) ثم (12 - 13) في أنشطة الجمباز ، السباحة .

#### مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج أسباب وأنواع وأماكن الإصابة لكل من اللاعب ، المدرب ، الإداري من خلال الجداول ( 2 - 4 )

يتضح من جدول (2) أن أعلى نسبة كانت للتدريب كسبب للإصابة من وجهة نظر اللاعب يليها اللاعب نفسه في حين تفاوتت النسبة من وجهة نظر المدرب حيث كانت أعلى نسبة للاعب نفسه كسبب للإصابة يليها التدريب .

ويرجع التدريب كسبب من الأسباب الرئيسية للإصابة إلى عدم وجود المدرب الكفاء الغير مؤهل لتدريب الناشئين كما ترجع إلى أساليب التدريب لا تتناسب مع المرحلة السنوية والانتقاء الغير سليم لكل نشاط وإهمال عدة عناصر رئيسية منها الإجهاد قبل التدريب والمنافسة والإحماء الزائد وكثرة الاحتكاك في بعض الأنشطة الرياضية وكذلك انخفاض مستوى اللياقة البدنية ، حيث يذكر أسامة رياض (1998) أن لحدوث الإصابات في المجال الرياضي سواء في المنافسة أو التدريب أسباب كثيرة منها التدريب غير العلمي وعدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب . ( 4 : 26 )

كما تشير نادية رشاد (1992) إلى أن من أسباب الإصابة قلة مستوى التدريب واللياقة العامة . ( 26 : 25 )

كما يؤكد عزت الكاشف (1999) أن التدريب الرياضي أحد الأسباب الرئيسية لحدوث الإصابة وخاصة عند عدم تنظيم الأحوال البدنية ، حيث أن الأحوال المرتفعة تؤدي إلى زيادة معدل الإصابات البدنية ، ومن هنا يتضح أن التدريب هو أحد الأسباب الرئيسية لحدوث الإصابة . ( 17 : 14 ) .

**يتضح من جدول (3)** أن أعلى نسبة إصابة من حيث النوع من وجهة نظر كل من اللاعب والمدرب والإداري كانت الكدم يليها الالتواء والملخ ثم التقلص العضلي ، ويرجع الباحث ذلك إلى طبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث والتي تكون فيها الإصابات ناتجة عن توتر خارجي مثل المنافس أو الأدوات ومكان المنافسة حيث كثير من الأنشطة الرياضية تحتوي على درجة خطورة عالية وهذا يظهر من وجود نسبة إصابات الكدم في المرتبة الأولى حيث أن كثرة الاحتكاك بين المنافسين تؤدي إلى الكدمات والرضوض .

ويذكر عبد الرحمن زاهر (2004) أن اللاعبين يتعرضون دائماً لرض او كدم والتي تعتبر من الإصابات التي تسبب إعاقة اللاعب وخاصة في بعض الأماكن وحسب نوع النشاط الممارس . ففي الممارسة الرياضية التي تتميز بالتحرك والوقوف بشكل متغير ومفاجئ كذلك تغيير الحركة من الوضع الأفقي إلى الوضع الرأسي مثل الأنشطة التي بها الوثب والهبوط من مظاهر النشاط الرياضي التي من الممكن أن تؤدي إلى الرض والكدم .

والرضوض من الإصابات التي يكثر حدوثها ومن الممكن أن تكون نتيجة لضربة مباشرة مثل وقوع ثقل على القدم أو الارتطام بلاعب آخر أو السقوط على الأرض أو الاصطدام بأدوات . ( 12 : 174 )

**ويتضح من جدول (4)** أن أعلى نسبة إصابة من حيث المكان كانت في الجهاز العضلي يليه المفصلي فالعضلي من وجهة نظر كل من اللاعب والمدرب والإداري ويعزي الباحث شيوع الإصابات في هذه الأماكن إلى طبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث وما تحتاجه من مهارات كالسقوط على الأرض الصلبة وكثرة الوثب والقفز بالإضافة إلى الاحتكاك بالمنافس وكذلك الاحتكاك بالأدوات المستعملة مثل الكرة في الألعاب الجماعية أو أحمزة الجباز والارتطام بالماء عند القفز بالسباحة ، كما أن عدم التزام اللاعب بالتعليمات الخاصة باللعبة وتعليمات المدرب أو إرشاداته وعدم المتابعة الجيدة من المدرب نفسه للاعبين وإهمال فترات الراحة الكافية خلال برنامج التدريب المعد الأمر الذي يؤدي إلى إرهاق اللاعبين وبالتالي قل التركيز لديهم . هذا بالإضافة إلى إهمال علاج الإصابات السابقة والعودة للعب قبل الشفاء التام . ( 25 : 109 )

#### - مناقشة نتائج أنواع الإصابات خلال المواسم التدريبية الثلاثة للأنشطة الرياضية قيد الدراسة من خلال الجداول ( 5 - 11 )

يتضح من جدول (5) ومن خلال التتبع للإصابات خلال المواسم التدريبية الثلاثة أن أعلى نسبة من حيث نوع الإصابة في كرة القدم كانت الكدم والرض يليها التواء والملخ ثم التمزق العضلي ويرجع ذلك إلى طبيعة اللعبة والتي تعد الكدمات والرضوض من أكثر أنواع الإصابات البدنية حدوثاً والناتجة عن الاحتكاك مع المنافس والسقوط على الأرض حيث يذكر توني Tony Oneil (1981) أن كرة القدم تعتبر من الألعاب الاحتكاكية التي كثير ما يتعرض ممارسوها للإصابة البدنية سواء كانوا في الوحدة التدريبية أو المنافسة والتي غالباً ما تنجم من الآلية الداخلية وكذلك التدخل الخارجي العنيف . ( 35 : 130 )

كما يؤكد مصطفى طاهر (2002) أن مجموع الإصابات التي تعرض لها لاعبو كرة القدم كانت الشد والكدم يليها الالتواء المفصلي وهذا يشير إلى نوع الإصابات التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم من إصابات ذاتية ، في حين تعتبر حالات الكدم والرض من الإصابات الخارجية لكونها لعبة احتكاكية ويكثر بها الإصابات الداخلية منها والخارجية بسبب المنافس وسطح الملعب الممارس عليه النشاط . ( 24 : 616 )

ويشير توماس ريلي (1981) إلى أن لاعب كرة القدم يكون أكثر عرضه للكدمات المباشرة في أجزاء متفرقة من أجزاء الجسم بسبب الاصطدام مع المنافس أثناء الدخول على الكرة وكذلك أثناء ارتطام الكرة بحائط الصد والاصطدام برأس المنافس عند الطلوع لضرب الكرة بالرأس . ( 34 : 128 )

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج أبحاث الأكاديمية الأمريكية (2006) ، حنان سليمان وآخرون (1991) في أن الإصابات البدنية الأكثر حدوثاً لدى الناشئين كانت الكدمات والرضوض والتي قد تتحول إلى إصابات خطيرة لأنها في العادة تصيب العضلات وكذلك العظام وغالباً في الأنشطة الاحتكاكية مثل كرة القدم ويرجع ذلك إلى نوع النشاط الممارس والأدوات المستخدمة وفي أحيان أخرى في أنشطة ترويحية. (30: 8-2) ( 7: 140 )

يتضح من جدول (6) ومن خلال التتبع للإصابات البدنية خلال المواسم التدريبية الثلاثة أن أعلى نسبة من حيث نوع الإصابة في كرة اليد كانت الكدمات والرضوض يليها الخلع ثم إصابة الأنف ويرجع ذلك إلى طبيعة اللعبة حيث تعتبر الإصابة بالرضوض والكدمات لدى لاعبي كرة اليد من أكثر أنواع الإصابات حدوثاً لما تحتاجه من محمات صعبة كالمسقط على الأرض الصلبة أثناء التصويب بالمسقط والتصويب من الطيران ، ومن خلال متابعة الباحث لبعض المسابقات اتضح أن معظم الملاعب مكشوفة وأسطح هذه الملاعب خرسانة مما يزيد من نسبة الإصابة بالكدمات والرضوض بالإضافة إلى كثرة الاحتكاك المباشر مع المنافس أثناء الهجوم أو الدفاع .

حيث يشير وديع ياسين وآخرون (1996) إلى أن أكثر الإصابات انتشاراً الكدمات والالتواءات والملخ وأوضح أن هذه الإصابات كانت أكثر بالطرف العلوي يليه الطرف السفلي ثم الجذع والرأس . ( 29 : 119 )

وتؤكد حنان سليمان وآخرون (1991) أن أكثر الإصابات حدوثاً الكدمات يليها الالتواءات والملخ للمفاصل ثم التمزق العضلي وكانت أكثر المناطق عرضة للإصابة مفصل القدم يليه مفصل الركبة وعضلات الفخذ والساعد والعضد . ( 7 : 120 )

وتتفق هذه النتائج مع نتائج معتصم محمود الشطناوي (2004) ، محمود يوسف محمد (1992) حيث كانت الكدمات والرضوض هي الإصابة الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كرة اليد بعدد تكرارات عالية والالتواء والخلع وأن أكثر الأماكن تعرض لهذه الإصابة هي مفصل الركبة ثم الفخذ يليها القدم فكف اليد و الكتف . ( 25 : 70 ) ( 21 : 79 )

يتضح من جدول (7) ومن خلال التتبع للإصابات خلال المواسم التدريبية الثلاثة أن أعلى نسبة من حيث نوع الإصابة في ألعاب القوى كانت الالتواء والملخ يليها التقلص العضلي ثم التمزق العضلي بالرغم من تنوع مسابقات الميدان والمضمار إلا أن طبيعة جميع المسابقات تتطلب حركات متكررة وتغيير اتجاهات ونتيجة الضغط المتكرر ونظراً لأن اللاعب قد يكون يلعب في أكثر من مسابقة لهذا تزيد نسبة إصابة الالتواء والملخ ، ويشير عبد الرحمن زاهر (2004) إلى أن تعدد وتنوع واختلاف مسابقات الميدان والمضمار مما يؤدي إلى تنوع الإصابات المرتبطة بألعاب القوى وتوجد عدة عوامل أساسية تؤدي إلى وقوع إصابات الالتواء في مسابقات الميدان والمضمار فتتنوع أرضية الملعب وعدم استوائها وكذلك حمل التدريب الزائد . ( 12 : 126 )

ويذكر نظفي درويش وآخرون (1985) أن أكثر أنواع الإصابات انتشاراً بين لاعبي الميدان والمضمار هي التمزق والالتواء والملخ ومعظمها كان في الطرف السفلي أكثر تعرضاً للإصابة يليه الطرف العلوي ثم إصابات الجذع . ( 27 : 217 )

يتضح من جدول (8) ومن خلال التتبع للإصابات خلال المواسم التدريبية الثلاثة أن أعلى نسبة من حيث نوع الإصابة في كرة السلة كانت الالتواء والملخ يليها التقلص العضلي ثم الكدمات والرضوض ويرجع ذلك إلى طبيعة لعبة كرة السلة والتي تستخدم اليدين والأصابع لاستلام الكرة والقلمين والرجلين للتحرك السريع وهذا يكون لاعبي كرة السلة عرضة للإصابة بالالتواء والملخ .

ويذكر عبد الرحمن زاهر (2004) أن كرة السلة من الأنشطة الجماعية التي يحدث فيها الاحتكاك البدني بين اللاعب ومنافسه وتتطلب كرة السلة لياقة بدنية وحركية عاليتين بجانب التوافق الحركي للاعب . وتعتمد كرة السلة على قدرة اللاعب على استخدام يديه لذلك كانت اليد

والأصابع عرضه أكثر لحدوث الإصابة كما أن بعض اللاعبين يحاولون الإمساك بالكرة عندما تكون أقرب ما يمكن من أرضية الملعب مما يعرضهم إلى إصابة بالذراع والأصابع . ( 12 : 119، 120 )

ويشير هاشم سليمان (1998) في نتائج دراسته لإصابات لاعبي كرة السلة أن أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً عند لاعبي كرة السلة كانت التواء مفصل الكاحل ثم مفصل الركبة والذراع . ( 28 : 177 )

وتتفق هذه النتائج مع ماجد مجلي (2004) وعبد الحميد ألوحيدي (1995) في أن نتائج دراستهم قد أشارت إلى أن أكثر الإصابات شيوعاً في كرة السلة هي التواءات المفاصل بنسبة 38 % وأكثر المناطق عرضه للإصابة هي سلاميات الكف. (17 : 315) ( 11 : 412 )

يتضح من جدول (9) ومن خلال التتبع للإصابات خلال المواسم التدريبية الثلاثة أن أعلى نسبة من حيث نوع الإصابة في الجمباز كانت الالتواء والملخ يليها التمزق العضلي ثم الكدم والرض ويرجع ذلك إلى الطبيعة الخاصة للجمباز ، حيث أن معظم مسابقاتها يتعامل فيها اللاعب بالأجهزة والأدوات مثل حصان الحلق والمتوازي والعقلة وغيرها من الأدوات وبما أن لعبة الجمباز تحتاج إلى توافق وتوازن ومرونة أي تكامل من حيث عناصر اللياقة البدنية ، وعند نقص احدي هذه العناصر يؤدي ذلك لحدوث الإصابة .

ويؤكد ذلك محمد شحاتة (1985) أن رياضة الجمباز أكثر الرياضات الأساسية التي تعتمد على تكامل الصفات المختلفة ( بدنية ، فسيولوجية ، حركية ، مورفولوجية ، نفسية ) وحين تتعرض هذه الأساسيات لخلل يكون اللاعب عرضه للإصابة أكثر . ( 18 : 171 )

وقد لاحظ إبراهيم محمد فاروق (2001) أنه أثناء ممارسة رياضة الجمباز قد تحدث بعض الإصابات المختلفة نتيجة لبعض الأخطاء في الارتطام بالأجهزة سواء المتوازي أو العقلة أو الحصان أو الجهاز الأرضي وخاصة في حركات ترك الجهاز ومسكه وذلك أثناء التدريب أو المنافسة ( 3 : 3 )

ويذكر ر. ل نيميث R.L neemeth (2005) انه من أسباب الإصابات بالتواء والملخ والتمزقات والكدمات في الجمباز حيث إنها تعتبر من الرياضات المتنوعة في فروعها وكذلك إلى عدم تحديد الآثار النسبية للسن والجنس وعدد الساعات المستغرقة في التمرين وعدم الاهتمام بالفروق بين الأفراد. ( 32 : 616 )

وتتفق هذه النتائج مع نتائج زكريا حسن شحاتة (2004) والتي أظهرت أن أعلى نسبة إصابات في العضلات كانت التمزق والكدم بنسبة 37.82 % من المجموع الكلي للإصابات ، بينما كانت في المفاصل الكدم والالتواء والملخ بنسبة 34.75 % من المجموع الكلي للإصابات . ( 8 : 114 )

يتضح من جدول (10) ومن خلال التتبع للإصابات خلال المواسم التدريبية الثلاثة لنشاط السباحة من حيث نوع الإصابات أن أعلى نسبة كانت إصابة الأذن يليها التقلص العضلي ثم التمزق العضلي ويرجع ذلك إلى الطبيعة الخاصة لنشاط السباحة حيث يتواجد اللاعب في الماء مما يتسبب في دخول الماء للأذن ومن ثم تصاب الأذن بالالتهابات لطلبة الأذن وكذلك للأذن الخارجية .

ويؤكد ذلك زكي محمد حسن ومحمد صلاح الدين (2004) أنه يتطلب أثناء السباحة بعض المهارات التي تتطلب ميل الرأس إلى الجهتين وتكون أحدها محملة بالماء فعند ميل الرأس حمة الأذن المحملة بالماء فيدخل الماء الأذن محملاً بالميكروبات والتي تسبب الالتهابات مما يسبب ألم بالأذن قد يكون خفيف أو شديد ويزداد شدة في صوان الأذن وفي بعض الحالات يحدث ورم أحياناً خلف الأذن مما يعيق السباح في إنجاز الأرقام والنتائج الإيجابية .

ونظراً لمقاومة السباح للماء دائماً يزداد التعب العضلي فتزداد نسبة الإصابة بالتقلص العضلي فيسبب انقباض لا ارادي للعضلات يحدث ألم وعدم القدرة على تحريك الجزء المتقلص أثناء السباحة . ( 9 : 51، 52 )

## 2- مناقشة نتائج التبع للإصابات الأكثر حدوثاً للمراحل السنوية خلال المواسم التدريبية الثلاثة للأنشطة الرياضية قيد الدراسة من خلال الجدول ( 11 )

يتضح من جدول (11) ومن خلال التبع للإصابات بالمراحل السنوية خلال المواسم التدريبية الثلاثة للأنشطة الرياضية قيد الدراسة أن أعلى نسبة إصابات كانت لكرة القدم يليها كرة اليد ثم كرة السلة ويرجع ذلك إلى طبيعة الألعاب الجماعية فإن هذه الألعاب تعتمد على الاحتكاك المباشر مع المنافس ومع الأدوات بالإضافة إلى كثرة وانتشار ممارسة هذه الألعاب بين الناشئين والكبار .

ويؤكد أسامة رياض (2002) أنه تعدد كثرة الإصابات في المجال الرياضي وخاصة بين لاعبي كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة إلى كثرة ممارسي هذه الألعاب أو إذا ما كان اللاعب يعاني أصلاً من تشوهات قوامية أو إذا كانت الأرض أو الحذاء غير مناسبين وكذلك عندما يكون مستوى اللياقة البدنية للاعب أقل من مستوى الأداء الحركي فتحدث الإصابة . ( 5 : 127 )

كما تشير جريدة الوطن بتاريخ 22 أبريل 2005 في دراسة عن زيادة معدلات إصابة لاعبي كرة القدم عن وكالة رويتر في أن احتمالات إصابة لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة تفوق احتمالات إصابة ممارسي الألعاب الأخرى مثل الجمباز والتنس والسباحة وهذا ما يتفق مع نتائج البحث . ( 1 : 6 )

يتضح من جدول (11) ارتفاع نسبة الإصابة في الموسم الأول والمثثلة في السن 12-13 أي الأصغر سناً عنه في الموسم الثاني والثالث ويتفق ذلك مع ما جاء في جداول (5) ، (6) ، (7) ، (8) ويرجع ذلك إلى عدم اكتمال مراحل النمو لدى اللاعبين الناشئين في الموسم الأول أو عدم مناسبة السن لبداية ممارسة المنافسة للنشاط وكذلك عدم مناسبة الأدوات والملاعب والقوانين الخاصة بالناشئين وعدم اكتساب الناشئ الخبرة الكافية بينما ترجع أقل إصابة للموسم الثالث إلى اكتساب اللاعب الناشئ ثقافة الإصابات البدنية واصبحو علي دراية تامة بأسباب الإصابات وكيفية تلافياها كما اكتسبوا خبرة الملاعب وتنمية القوة للعضلات ومرونة المفاصل .

ويتفق ذلك مع ما ذكره أسامة رياض (1998) أنه على الرغم من أن معظم الإصابات يمكن حدوثها في كل الأعمار إلا أن هناك إصابات شائعة في أعمار معينة فمثلاً في مرحلة الناشئين تشيع الكسور وإصابة العضلات وأربطة المفاصل ومن الإصابات الأكثر شيوعاً في هذه المرحلة هي إصابة مراكز النمو في نهاية العظام الطويلة والتي من الممكن عند إصابتها أن يتوقف اللاعب نهائياً عن اللعب لذلك يجب النظر بعين الاعتبار إلى بداية سن الممارسة والمنافسة الرياضية . ( 4 : 10 )

وترجع سامية ربيع (2005) نسب شيوع مسببات الإصابة الرياضية بين اللاعبين صغار السن إلى أنهم أكثر الفئات استعداداً للإصابة وذلك نتيجة الاختلاف في طبيعة الأداء وخطورته بشكل طردي ومن ناحية أخرى يمكن القول أن أخطاء التكنيك الحركي هي أهم أسباب الإصابة الرياضية وكذلك عوامل الخوف والقلق والضغط المختلفة . ( 10 : 122 )

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج كمال عبد الحميد (1984) والتي أظهرت أن نسبة انتشار الإصابات بين اللاعبين الأصغر سناً تكون أكثر من اللاعبين المتقدمين سناً ويرجع ذلك إلى عدد سنوات الخبرة وكثرة الاحتكاك بين اللاعبين ، وأشار إلى أن الإصابات بين الأصغر سناً ترجع إلى عدم اكتسابهم المقومات البدنية التي تؤدي إلى الوقاية من الإصابات . ( 16 : 193 )

ويتفق ذلك مع عبد الرحمن زاهر (2004) والذي يطلب فيها تحديد الأعمار السنوية المناسبة لبداية المنافسة للناشئين سواء كان ذلك في الألعاب الجماعية أو الفردية وتعديل الأدوات والملاعب والقوانين لكي تتناسب مع المراحل السنوية ومستوى قدرات الناشئين (تصغير حجم ووزن الأدوات المستخدمة – تقليل زمن المباريات وإطالة فترة الراحة بين الأشواط ) . ( 12 : 321 )

### الاستنتاجات : في ضوء النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- تنحصر أسباب وأنواع وأماكن الإصابات البدنية لدى ناشئ المنطقة الغربية في الأنشطة الرياضية قيد الدراسة فيما يلي :-
- ابعاد العملية التدريبية ( اللاعب ، المدرب ، الأدوات والتجهيزات ).
- ابعاد المنافسة (الضغوط المختلفة ، قواعد وقوانين اللعبة ، المراحل السنوية ).
- يعد كل من الكدم والرض ، الالتواء والملح ، التقلص العضلي ، التمزق العضلي وفق نفس ترتيبها من أكثر الإصابات شيوعا لدى ناشئ المنطقة الغربية .
- يعد الجهاز الحركي ( العضلي ، المفصلي ، العضلي ) الأكثر تعرضا للإصابة بين أجهزة الجسم المختلفة لدى ناشئ المنطقة الغربية.
- تختلف الأنشطة الرياضية بمجال الدراسة فيما بينها في كل من أسباب الإصابة ، نوع الإصابة ، مكان الإصابة.
- تعد الفترة السنوية من 12 – 13 (داخل المرحلة بمجال الدراسة ) الأكثر حدوثا للإصابة في الألعاب الجماعية ( كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ) العاب القوي .
- في حين تعد الفترة السنوية من 14 – 15 أكثر حدوثا للإصابة في نشاطات السباحة والجمباز .

### التوصيات :في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

- الاعتماد علي الأسس العلمية لبناء البرامج التدريبية للناشئين في المرحلة السنوية ( 12- 15 ) .
- تأهيل المدربين والإداريين وفقاً لمتطلبات النشاط التخصصي وخصائص المرحلة السنوية المناسبة .
- توفير الأدوات والأجهزة المناسبة للمرحلة السنوية .
- تعديل وقوانين الأنشطة بما يتناسب والمرحلة السنوية .
- إجراء الفحوص الطبية الدورية للناشئين والاعتماد علي نتائجها في توجيه العملية التدريبية للناشئين في الرياضات المختلفة .
- عقد دورات وبرامج التوعية الصحية وثقافة الاصابة ( للاعب ، المدرب ، الإداري

### أولاً : المراجع العربية :

- 1- إبراهيم محمد فاروق حامد جبر (2001) : ميكانيكية إصابة مفصل الكتف في الجمباز كأساس البرامج التدريب الوفاقي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، ليلي صلاح (1999) : الرياضة والمناعة، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة. الدين سليم
- 3- أحمد نصر الدين سيد (2003) : فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 4- أسامة رياض (1998) : الطب الرياضي واصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 5- أسامة رياض (2001) : أطلس الإصابات الرياضية المصور ، دار الفكر العربي ، القاهرة .



- 6- جريدة الوطن (2005) : دراسة تؤكد زيادة معدلات إصابة لاعب كرة القدم عن اللاعبين الآخرين ، العدد 1666 ، السنة الخامسة ، 22 أبريل .
- 7- حنان سليمان وآخرون (1990) : دور التربية الرياضية في حل مشكلات المعاصرة ، دراسات وبحوث المؤتمر العلمي الأول ، المجلد الأول ، جامعة الزقازيق .
- 8- زكريا حسن حسن شعاعه (2004) : تنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية وعلاقتها بحدوث الإصابات الرياضية لناشئ الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 9- زكي محمد محمد حسن ، محمد صلاح (2004) : إصابات وأمراض الملاعب ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية . الدين صبري
- 10- سامية ربيع محمد الباهي (2005) : الإصابات الرياضية المصاحبة للممارسة في المستويات العليا للجمباز والتمرينات والباليه ، بحث منشور ، العدد الحادي والعشرين ، أكتوبر ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة .
- 11- عبد الحميد الوحيدي وماجد فايز مجيلي (1995) : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي تواجه ممثلي الألعاب الجماعية ( كرة سلة ، كرة يد ، كرة طائرة ) ، المؤتمر العلمي للتنمية البشرية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- 12- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2004) : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- 13- عبير عبد القادر جمال الدين (1999) : العوامل الأساسية التي تؤدي إلى حدوث الإصابات بالمدارس الرياضية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 14- عزت محمود الكاشف (1995) : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- 15- فؤاد رزق عبد الحكيم (1995) : الإصابات الرياضية لدى ناشئين مسابقات الميدان والمضمار بالأندية الرياضية ومراكز الشباب ، بحث منشور ، المجلد الثاني ، العدد الثالث ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان .
- 16- كمال عبد الحميد إسماعيل (1984) : إصابات قدم الارتقاء للاعب كرة اليد المصرية تحت 19 سنة ، مؤتمر الرياضة للجميع ، 15 - 17 مارس ، جامعة حلوان .
- 17- ماجد فايز مجيلي (2004) : الإصابات الرياضية لدى الممارسين للأنشطة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في الأردن ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول " رياضة الهوكي بين الواقع والمأمول " 14 - 15 أبريل

- 18- محمد إبراهيم شحاته (1985) : أثر بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية على مستوى الأداء الحركي لرياضة الجمباز ، مجلة دراسات وبحوث المجلة الثالث ، العدد الثاني ، جامعة حلوان .
- 19- محمد عادل رشدي (2003) : البحث العلمي وفسولوجيا الإصابات الرياضية ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 20- محمد فؤاد محمود (1996) : الإصابات الشائعة بين الناشئين في رياضة الجمباز، العدد 25، المجلة العالمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.
- 21- محمود يوسف محمد (1992) : الإصابات الرياضية للاعبين كرة اليد وأسباب حدوثها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة.
- 22- مدحت حسين خليل محمد (1992) : علم حياة الإنسان ، جامعة الأزهر ، القاهرة .
- 23- مسعود كمال غرابية (1999) : علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لإنتشار الاصابات الرياضية لناشئى كرة القدم ، العدد السادس والعشرون ، مجلة كلية التربية الرياضية بطنطا.
- 24- مصطفى إسماعيل السيد طاهر (2002) : تصنيف الإصابات البدنية في التدريب والمنافسة وعلاقتها بمراكز اللعب في كرة القدم والاستفادة منها ، المؤتمر العلمي الدولي ، 30 أكتوبر - 1 نوفمبر ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية .
- 25- معتصم محمود الشطناوي (2004) : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية خلال البرنامج العملي في كلية العلوم الرياضية بجامعة مؤتة ، بحث منشورة ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، العدد 25 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 26- نادية محمد رشاد (1996) : التربية الصحية والأمان ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 27- نظمي درويش ، حسن علي أحمد زيد ، سوسن محمد السيد عمارة (1985) : الإصابات الرياضية لمتسابقى المضار والميدان ، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية ، القاهرة .
- 28- هاشم سليمان (1998) : الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة السلة ، المؤتمر العلمي الأول للطب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 29- وديع ياسين (1986) : الإصابات في كرة اليد وأسباب حدوثها ، مجلة الثقافة الرياضية ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 30- American orthopaedic (1999) : Path way's to sports medicine a pamphlet prepared society for sport medicine py Aossm,
- 31- Klentron, P., et al (2002) : Effect of moderate exercise on salivary immunoglobulin (A) and in flection riskin humans, J. Appl. Physiol. Vol. 87, No2 Jan
- 32- R.L Nemeth, C.L. von (2005) : Young grmnasts' understanding at sport related pam, Baeyert and E.M. Roche a contribution to prevention of injury
- 33- Salokn (1994) : Minimizing injury in soccer through preselection of players by somato types, Journal of sports and medicine & physical fitness.
- 35- Thomas Reiliy (1981) : Sports fitness and sports injuries, Faber and Faber, London Boston
- 35- Tony Oneill (1981) : Soccer injuries in Thomas R, sports fitness and sports injuries, Faber and Faber , London Boston

## علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بالإنجاز الرقي لرمي الرمح

\*د. محمد علي عامر

**المقدمة و أهمية البحث:** إن المستويات العالية التي وصل إليها الرياضيين من الإنجازات الرقية تحتاج من الرياضي الوصول إلى مستويات عالية من القدرة البدنية والمهارة والنفسية، وهذا لا يمكن أن يصل إليه الرياضي إذا لم يمتلك القابلية من تحمل الاحمال التدريبية العالية التي توصله إلى هذه الإنجازات والتي لا تأتي بين ليلة وضحاها بل تحتاج إلى سنوات طويلة من التدريب لذلك تحتم على الدول المتقدمة في البدء بالتدريب بأعمار صغيرة. وتعد هذه الشريحة هي الركيزة الأساسية التي تنطلق من خلالها الدول نحو التقدم والارتقاء ولهذا السبب زاد الاهتمام بالفئات العمرية الصغيرة لكي تسهم في صناعة المستقبل الأفضل وتوظف هذه الطاقات توظيفاً سليماً، إذ يعد الاهتمام بها معياراً على مدى تقدم المجتمع، وإن أي مسابقة رياضية تحتاج إلى أن يمتلك الرياضي مستويات من القياسات الجسمية والقدرات البدنية حيث أن القياسات الجسمية إحدى العلوم الحديثة التي دخلت المجال الرياضي وترى نواح الذبابات (2014) نقلاً عن (ميلوسلاف 2000) أن ارتباط القياسات الجسمية له علاقة مؤثرة وفعالة في الأداء البدني والمهاري باللعب التخصصية التي تؤثر بشكل كبير على إنجاز الرياضي (12: 91). كما أن دراسة القياسات الجسمية (الانثروبومترية) فرصه متاحة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم وحجمه بالأداء الحركي والمهاري وإضافة إلى كونها وسيلة هامة في تقويم نمو الفرد (29:6).

وتعتبر القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية في وقتنا هذا قاعدة أساسية لجميع طرق التدريب حيث أن المدرب الجيد والذي يريد الوصول إلى أعلى المستويات يلجأ إلى انتقاء لاعبيه وفقاً للقياسات الانثروبومترية، التي تمكنه من البداية اختيار اللاعب المناسب بناء على الأطوال والمحيطات الأمر الذي يؤدي لتوفير الجهد والوقت وكذلك بناء على القدرات البدنية التي تميزه عن غيره من اللاعبين في الرياضات المختلفة. وتعد القدرات البدنية من العناصر الأساسية المهمة في تطوير أداء اللاعب وأن تنمية هذه القدرات تحتاج إلى الاستمرار في عملية التدريب وإن أي ضعف في هذه القدرات يؤدي إلى ضعف وانخفاض مستوى الرياضي حيث لا يستطيع اللاعب مجاراة متطلبات التدريب بصورة جيدة كونه يتطلب قوة في الأداء وسرعة وغيرها، وكذلك لكون أن هذه المتغيرات تعتبر القاعدة الأساسية للانطلاق في سبيل الكشف على بعض الأمور التي تساهم في زيادة المستوى أو تقليله، وكذلك لما لهذه القياسات الجسمية والقدرات البدنية من الأمور الواجب ملاحظتها لكي يتم اختيار أنسب الرياضات التي تتناسب وطبيعة الرياضي بالإضافة إلى مدى مساهمة هذه القياسات والقدرات في الأداء الفني والإنجاز الرقي وخصوصاً في المسابقات التي تعتمد على الإنجاز الرقي ومنها ألعاب القوى.

وتقع من ضمن واجبات مدرس الرياضة توفير البيانات الدقيقة والتفصيلية الخاصة بالقياسات الجسمية والقابليات البدنية والمركبة لما لها من أهمية كبيرة في تحديد المدخل في المناهج التدريسية والتدريبية وتقويم مدى فاعليته (47:9).

وتعد مسابقة رمي الرمح إحدى مسابقات الرمي ذات الطابع التخصصي والذي يفرض متطلبات عالية الدقة ويحتاج إلى امكانيات بدنية ذات مواصفات خاصة وأهم هذه المواصفات أو المتطلبات هو عنصر القوة الخاصة التي لا بد أن يتميز بها رامي الرمح من أجل تحقيق الإنجازات ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية والإنجاز في مسابقة رمي الرمح.

**مشكلة البحث:** بالرغم من أن الدراسات العلمية التي تناولت رياضة ألعاب القوى عديدة ومتنوعة عالمياً إلا أن الدراسات التي تناولت القدرات البدنية والانثروبومترية في منطقتنا قليلة ونظراً لأهميته هذا النوع من الدراسات لأغراض الانتقاء الرياضي قام الباحث بإجراء هذه الدراسة للوقوف عن قرب على أهمية هذه القياسات الجسمية والقدرات البدنية وتأثيرها على الإنجاز على عينة من مبتدئي ألعاب القوى.

ومن خلال عمل الباحث في المجال الأكاديمي متخصص في ألعاب القوى رأى أن اختيار المشاركين في مسابقات ألعاب القوى بصفه عامة ورمي الرمح دائماً ما يكون عشوائياً حيث يتم التركيز على الطول والوزن دون الرجوع إلى الدراسة العلمية من حيث القياسات الجسمية والقدرات البدنية وكذلك القوة المستخدمة في الأداء المهاري والتي تمكنهم من الأداء الجيد وتحقيق الأرقام المراد الحصول عليها لتحقيق الفوز.

**اهداف البحث :-**

- 1- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومستوى الانجاز في رمى الرمح .
- 2- التعرف على مساهمة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية في مستوى الانجاز في رمى الرمح.

**فروض البحث :-**

- 1- توجد علاقة ارتباط بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومستوى الانجاز في رمى الرمح.
- 2- يوجد تباين في مساهمة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومستوى الانجاز في رمى الرمح.

**الدراسات المشابهة :-**

1- **اياذ محمد عبد الله وآخرون (2001)** يهدف البحث التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات لدى لاعبي كرة السلة. وتكونت عينة البحث من (44) لاعباً يمثلون أندية فرق محافظة نينوى بكرة السلة وهم (نادي الموصل ونادي الفتوة وجامعة الموصل وشرطة نينوى). وتم جمع البيانات عن طريق تحليل المحتوى والاستبيان والقياسات الجسمية والاختبارات وتم تنفيذ القياسات والاختبارات على مدى ثلاثة أيام لكل فريق ، اذ تم تنفيذ القياسات الجسمية في اليوم الاول وتم تنفيذ اختبارات ركض 30م من البداية المتحركة ورمي الكرة الطبية والفقر العمودي من الثبات في اليوم الثاني ، أما اليوم الثالث فقد نفذت فيه اختبارات الركض المتعرج وركض 1000م. وتم معالجة البيانات احصائياً بوساطة ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، الارتباط البسيط). وتوصل البحث الى ما يأتي- 1: وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين السرعة الانتقالية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط العضد ومحيط الفخذ- 2. وجود ارتباط طردي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وكل من وزن الجسم وطول الذراع وطول الكف وعرض الكتفين- 3. وجود ارتباط عكسي ذو دلالة معنوية بين القوة الانفجارية وكل من وزن الجسم ومحيط الصدر ومحيط الفخذ.(3).

2- **دراسة نايج محمد الزيادات** هدفت الدراسة للتعرف على اثر بعض القياسات الانثروبومترية وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي لرمي الكرة الحديدية بالإضافة للتعرف على اهم القياسات مساهمه في تحقيق مستوى الانجاز واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت العينة من (18) طالبة من مدارس الرمثا المشاركات في بطوله العاب القوى للعام 2010 وتراوحت اعمارهن (15-17) سنة وأظهرت النتائج الى وجود علاقة ارتباط بين القياسات الانثروبومترية (الطول-الوزن-الطرف السفلى طول الفخذ-ومحيطها - طول الساق) بمستوى انجاز رمي الكرة الحديدية في حين لم تظهر اى دلالة احصائية في كل من قياسات (طول الذراع-الكف) وكذلك اظهرت ان \_محيط الفخذ-الطول الكلي-طول الفخذ-الطرف السفلي ( كانت لهم مساهمة في المستوى الرقمي ولم تظهر علاقة ارتباط في صفتي المرونة وتحمل القوة بالإنجاز الرقمي.(1).

**مجالات البحث :-**

المجال البشري طلاب الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسي بأعمار( 14 ) سنة للعام الدراسي 2015/2016 .

المجال الزماني : تم اخذ القياسات الجسمية والقدرات البدنية والمستوى الرقمي في الفترة من 2016/3/15 الى 2016/3/18 .

المجال المكاني ملعب وساحة مدرسة ابوبكر الصديق الواقعة بمدينة صرمان

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك للملائمة لطبيعة البحث .

عينة البحث :-تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من 20 طالبا منا تحصلوا على افضل النتائج في رمى الرمح والجدول الاتي يوضح خصائص عينة البحث والتجانس بينهم.

## جدول (1) يوضح خصائص عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى	معامل الالتواء
العمر	14	0	14	0
الطول	1.548	0.071	165-138	0.408
الوزن	53	9.04	70-42	0.582-

من الجدول (1) تتضح خصائص عينة البحث في المتغيرات الأساسية الطول والوزن والعمر حيث كان متوسط العمر (14) سنة وبلغ متوسط الطول 154 سم وانحراف معياري بلغ 9.04 و يتبين من الجدول ان قيم معامل الالتواء تراوحت بين +3 مما يشير الى تجانس افراد العينة في المتغيرات الأساسية العمر والطول والوزن.

المعالجات الإحصائية:-تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss وذلك للحصول على المعالجات التالية :-

المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اقل قيمه واكبر قيم معامل الالتواء معامل الارتباط البسيط لبيرسون

الاختبارات :-تم عرض استمارة استطلاع اراء للمتخصصين والخبراء في هذا المجال وذلك لتحديد اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية . مرفق رقم (1) وتم تحديد القياسات الجسمية والقدرات البدنية التالية:-

## اولا القياسات الجسمية:

- أ- طول الذراع: تم إجراء هذا القياس بحساب المسافة الواقعة بين القمة الوحشية للنتوء الاخرومي لعظم اللوح وحتى طرف أسفل نقطة في السلامة السفلى للأصبع الوسطى، وهو مفرد .
- ب- طول الجذع: تم إجراء هذا القياس بحساب المسافة من المدور الكبير حتى المستوى الاعلى لمفصل الكتف.
- ت- طول الكف: تم إجراء هذا القياس بحساب المسافة من منتصف الرسغ حتى نهاية الأصبع الأوسط وهو مفرد .
- ث- طول العضد: تم إجراء هذا القياس بحساب المسافة الواقعة بين القمة الوحشية للنتوء الاخرومي لعظم اللوح وحتى الحافة الوحشية للرأس السفلي لعظم العضد .
- ج- طول الساق: تم إجراء هذا القياس بحساب المسافة من الحافة الوحشية لمنتصف الركبة حتى البروز الوحشي للكتف
- ح- طول الفخذ: تم إجراء هذا القياس بحساب المسافة من المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ حتى الحافة الوحشية لمنتصف الركبة .(هزاع 1996).

## ثانيا:- القدرات البدنية :

1- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة 30 ثانية-رمي كرة طبية للإمام - مترمى كرة ناعمة لأقصى مسافة.

المستوى الرقي.

## الاجهزة والأدوات المستخدمة :-

- 1- جهاز طبي لقياس الطول والوزن. شريط قياس لقياس الاطوال.
  - 3- كرة طبية -كرة تنس ارضي- استمارة تسجيل المستوى الرقي.
- التجربة الاستطلاعية :-تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وعددهم 5 طلبة وذلك للوقوف على ملائمة الاختبارات المقترحة للهدف الذي وضعت من اجله وكذلك للتأكد من صلاحية وملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة للقياسات .

جدول (2) المؤشرات الاحصائية للقياسات الجسمية والبدنية والانجاز الرقي برمي الرمح لعينة البحث. ن=20

المؤشرات الاحصائية	العدد	الوزن الكغم	الطول /متر	طول الذراع /متر	اليدع /متر	الكف /متر	العضد /متر	الساق /متر	طول الفخذ /متر	رمي كرة طيبة للأمام /متر	ثني ومد الذراعين /كراوات	رمي كرة ناعمة /متر	المستوى الرقي /متر
المستوى الحسابي	14	53	1.548	0.630	0.521	0.161	0.283	0.288	0.384	4.69	10.2	34.35	20.3
الانحراف المعياري	0	9.04	0.071	0.051	0.058	0.007	0.027	0.037	0.026	0.768	1.70	6.98	2.69
المتى	0	28	0.27	0.23	0.24	0.03	0.1	0.12	0.09	3.23	7	22	10
ادنى قيمة	14	42	1.38	0.5	0.43	0.15	0.23	0.25	0.33	2.9	5	23	16
أقصى قيمة	14	70	1.65	0.73	0.67	0.18	0.33	0.37	0.42	6.13	12	45	26

جدول (2) يوضح المؤشرات الاحصائية لعينة البحث في القياسات الجسمية والقدرات البدنية والمستوى الرقي لرمي الرمح حيث حققت المتوسطات الحسابية في القياسات الجسمية (طول الذراع-اليدع-الكف-العضد-الساق-الفخذ) اواسط حسابية على التوالي(0.630-0.521-0.161-0.283-0.288-0.384) ما بالنسبة للقدرات البدنية(رمي كرة طيبة ثني ومد الذراعين-رمي كرة طيبة) فقد حققت متوسطات حسابية على التوالي (4.69-10.2-34.35).

عرض ومناقشة النتائج: جدول (3) مصفوفة الارتباط البسيط بين القياسات الجسمية والبدنية والانجاز الرقي برمي الرمح

المتغيرات	الوزن	الطول	طول الذراع	اليدع	الكف	العضد	الساق	طول الفخذ	رمي كرة طيبة للأمام	ثني ومد الذراعين	رمي كرة ناعمة
الطول	.575**										
طول الذراع	0.004	0.333									
اليدع	0.076	0.406									
الكف	.487*	.475*	0.371								
العضد	0.015	0.017	0.054								
الساق	.546**	.661**	0.287	.385*							
طول الفخذ	0.006	0.001	0.11	0.047							
رمي كرة طيبة للأمام	.466*	.594**	.526**	.341	.557**						
ثني ومد الذراعين	0.019	0.003	0.009	0.071	0.005						
رمي كرة ناعمة	.836**	.451*	0.345	.506*	.469*	0.292					
المستوى الرقي	.000	0.023	0.068	0.011	0.018	0.106					
الطول	.412*	.512*	0.352	0.255	.428*	.717**	.430*				
طول الذراع	0.036	0.011	0.064	0.139	0.03	.000	0.029				
اليدع	.655**	.420*	0.202	0.366	.436*	0.291	.408*	0.17			
الكف	0.001	0.033	0.196	0.056	0.027	0.107	0.037	0.237			
العضد	-0.263	-0.083	-0.074	0.366	0.219	0.018	-0.16	-0.03	-0.05		
الساق	0.131	0.363	0.379	0.056	0.176	0.471	0.25	0.45	0.417		
طول الفخذ	.431*	.398*	-0.037	.453*	.452*	0.147	.429*	0.06	.471*	0.237	
رمي كرة طيبة للأمام	0.029	0.041	0.438	0.023	0.023	0.268	0.03	0.402	0.018	0.157	
ثني ومد الذراعين	0.309	.601**	0.075	.587**	.604**	.474*	0.286	.681**	0.199	.421*	.391*
رمي كرة ناعمة	0.093	0.003	0.376	0.003	0.002	0.017	0.111	0.00	0.200	0.032	0.044

\*\* علاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01. \* علاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05.

**عرض ومناقشة النتائج:**

للتعرف على العلاقة الدالة إحصائياً بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية بالانجاز الرقي لرمي الرمح، تم تطبيق الارتباط البسيط . وظهر ان هناك علاقة دالة إحصائياً بين المستوى الرقي برمي الرمح وكل من قياسات الطول (601). والجذع (587). والكف (604). والعضد (474). وطول الفخذ (681). وهذا ما أكده (ريسان خريبط) ان طول الجسم وطول الاطراف ذات علاقة وطيدة بمستوى الاداء ويرى البحث ان الطول الكلي وطول الفخذ يلعب دورا هاما في مستوى اداء الرمي من حيث قابلية اللاعب على تحقيق المستوى المطلوب وهذا ما أكده (الشيخ 1996) بان طول الفخذ يسهم بدرجة في مسابقات الرمي وذلك لما تحتويه هذه المنطقة من عضلات تعتبر من أكبر واغوى العضلات العاملة في الجسم ويشير(الجبالي 2009) الى ان عدد من القياسات الجسمية تساهم في اختبارات الاداء البدني والمهاري مما يدعونا الى اهتمام المدربين بالقياسات الجسمية لقدرتها التنبؤية في الاداء البدني كما لم تظهر علاقة بين كل من الوزن الكلي وطول الذراع وطول الساق ويعزو الباحث ذلك الى نوع العينة كونها من طلاب المدارس الغير مدربين بشكل جيد كما ان ممارسة مسابقات الرمي بصفة عامة ورمي الرمح بصفة خاصة يعتبر قليلا ونادرا في مدارسنا رغم اتفاقها مع دراسة (ناجح الذيابات 2014). (4)(2)(1)(12).

وايضا ظهرت علاقة دالة إحصائياً بين المستوى الرقي برمي الرمح والأداء البدني في ثني ومد الذراعين (421). ورمي الكرة الناعمة (391). وهذا يعني انه كلما زادت القوة المميزة بالسرعة زادت المسافة مسافة الرمي وتحتاج اغلب مسابقات الرمي الى السرعة في مرحله التخلص وأقل زمن ممكن وذلك لاكتساب الاداء أكبر سرعة ممكنة قبل انطلاقتها وهذا ما اشار اليه قاسم حسن واخرون(7). بينما لم تظهر علاقة دالة إحصائياً بين المستوى الرقي برمي الرمح ورمي كرة طبية للأمام.

**الاستنتاجات :- في ضوء نتائج البحث ومناقشتها فان الباحث استنتج ما يلي:-**

1- تسهم القياسات الجسمية (الطول – طول الجذع- طول الكف – طول العضد) بمستوى الانجاز الرقي لرمي الرمح .

2- هناك علاقة ارتباط بين القياسات الجسمية ومستوى انجاز رمي الرمح باستثناء (طول الذراع وطول الساق والوزن الكلي).

3- توجد علاقة ارتباط بين القدرات البدنية (ثني ومد الذراعين – رمي الكرة الناعمة) .

4- لا توجد علاقة ارتباط بين الاختبار (رمي كرة طبية ) ومستوى الانجاز في رمي الرمح .

**التوصيات :-يوصي الباحث بالاتي :**

1- ان تكون القياسات الجسمية والقدرات البدنية التي اسفرت عليها هذه الدراسة من ضمن اهم الاسس التي تراعى عن اختيار

اللاعبين من حيث مساهمتها بالانجاز الرقي لرمي الرمح

2- اجراء بحوث مشابهه وعلى مسابقات وعينات اخري في العاب القوى .



## المراجع:-

- 1 الجبالي تامر عويس 2009 : التدريب الرياضي ،كلية التربية الرياضية جامعة حلوان المؤتمر العلمي الدولي الثالث، مجلد البحوث الجزء الثاني- مصر
- 2 الشيخ محمد يوسف 1996 : فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر- القاهرة
- 3 اباد محمد عبدالله واخرون 2001 : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السله مجلة التربية الرياضية المجلد الرابع -الموصل
- 4 ريسان خريبط واخرون 1992 : طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية مطبعة الحكمة البصرة
- 5 طلحة حسام الدين الاسس الحركية ووالوظيفية للتدريب الرياضي- دار الفكر العربي القاهرة
- 6 قاسم حسن -منصور جميل 1988 : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي بغداد
- 7 قاسم حسن- واخرون 1987 : التدريب الرياضي و الارقام القياسي مطبعة بغداد
- 8 قاسم حسن-وليد على نصيف 1980 علم التدريب الرياضي- دار الكتاب جامعة الموصل
- 9 كمال عبد الحميد-محمد صبحي حسنين 1997: اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية بمدارس البنين والبنات-دار الفكر العربي القاهرة
- 10 محمد صبحي حسنين 1996 : القياس والتقويم في التربية البدنية-دار الفكر العربي القاهرة
- 11 محمد نصرالدين رضوان 1997 : المرجع في القياسات الجسمية دار الفكر العربي القاهرة
- 12 نايج محمد الذيابات- انعام الذيابات 2014: علاقة بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية بالانجاز الرقمي لدى لاعبات الكرة الحديدية مجلة جامعة الاقصى المجلد الثامن العدد الثاني
- 13 نبيل محمود شاكر 1990: العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية كمؤشر لاختيار اللاعبين في كرة القدم رسالة ماجستير جامعة البصرة
- 14 هزاع محمد 1996: التركيب الجسمي والقوة العضلية والقدرة لدى الرياضيين السعوديين -الدورية السعودية للطب الرياضي

## التنشئة الاجتماعية ودورها في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالنادي الرياضية بمدينة طرابلس

د. ابراهيم علي ابوعمود \*\* أ. فوزي محمد الشبل \*\*\* أ. صالح معمر صالح المهالي

المقدمة .. يعتبر النشء اللبنة الأولى التي تساهم في بناء المجتمع وتميته ، ويتحقق ذلك من خلال تضافر جهود المؤسسات المعنية بالمجتمع والتي تهدف إلى تنمية وتطوير قدرات أفرادها والعمل على تدعيم الاتجاهات القومية وأنماط السلوك السوي ، مما يساهم في إعدادهم أعداداً علمياً وتربوياً متكاملأً ، حتى تتمكن من التصدي لتحديات العصر ، ومواكبة التقدم الحضاري في إطار النسق القيمي السائد في المجتمع .

وتعد التنشئة الاجتماعية عملية قديمة قدم المجتمعات الإنسانية ، فقد مارستها الأسرة والقبيلة والشعوب منذ نشأتها الأولى لتحقيق ذاتها ، ولتفاظ على استمرار عاداتها وتقاليدها وخصائصها الاجتماعية المختلفة . (1)

يشير فؤاد البهي (1991) إلي " أن التنشئة الاجتماعية في معناها العام تدل على العملية التي يصبح من خلالها الفرد واعياً مستجيباً للمؤثرات الاجتماعية بما تشمل عليه من ضغوط وما تفرضه من واجبات حتى يعرف كيف يعيش مع الآخرين ويشاركهم في الحياة ، وفي معناها الخاص هي العملية التي يتحول فيها الفرد من كائن عضوي إلي إنسان اجتماعي يمثل المجتمع الذي يعيش فيه " . (2)

ويرى أمين أنور الخولي (1996) " أن التنشئة الاجتماعية تعد من مظاهر النمو الاجتماعي للفرد وترتبط بمظاهر النمو الأخرى ، كالنمو البدني والفسولوجي (الوظيفي) والعقلي (المعرفي) الوجداني (العاطفي) وتكون بدايتها في الأسرة ، وتكتمل من خلال اندماج الفرد في جماعات أخرى كجماعات اللعب والرفاق في المدرسة أو النادي أو مراكز الشباب " . (3)

ويذكر عبد الفتاح موسى (1998) " أن التنشئة الاجتماعية عملية مستمرة تبدأ منذ ميلاد الفرد داخل الأسرة وتستمر في المدرسة وتتأثر بجماعة الرفاق ثم تتسع عملية التنشئة الاجتماعية بإشباع دائرة أفاق التفاعل كلما كبر المرء " . (4)

تعبر التنشئة بوجه عام عن هوية المجتمعات ومستقبلها وحركتها وفعاليتها ، وهي الوجه الأكثر تعبيراً عن أفاقها ، كما تتميز بان لها جوانب متعددة ومتداخلة كالعلم والتربية والتنشئة الاجتماعية والتنشئة الثقافية ، وتعد عملية التنشئة الاجتماعية أهم العمليات المسؤولة عن الاستفادة من إمكانات المجتمع وتلبية احتياجاته وهي العملية التي بها ومن خلالها تتم عملية نقل وتكوين ثقافة المجتمعات . (5)

وتشير هدى فناوي (1999) عن نقلاً عن مارجريت كولسون ودافيد راديل إلي أن التنشئة الاجتماعية هي " العملية التي يتعلم فيها الفرد الأدوار التي يقوم بها في المجتمع من خلال أسرته وأصدقائه حتى يكون قادراً على التكيف في مجتمعه باعتباره عضواً فيه " . (6)

ويرى محمد فرح محمد (1980) أن التنشئة الاجتماعية " عملية دينامية مستمرة تشمل جميع أطوار نمو الشخصية ، وتسهم بدور كبير في التكوين الاجتماعي والنفسي لها ، فهي وان كانت تبدأ منذ الميلاد إلا أن تأثيراتها تمتد لتشمل المراحل المختلفة حتى تتكون شخصية الفرد ، فهي عملية تعلم تعتمد على التلقين والمحاكاة والتوحد على أنماط العقلية والعاطفة عند كل من الطفل والراشد " . (7)

ويذكر نبيل حافظ ، عبدالرحمن سليمان (1997) " أن التنشئة الاجتماعية تهدف إلى إكساب الفرد أنماط السلوك السائد في مجتمعه ، بحيث يمثل القيم والمعايير التي يتبناها المجتمع ، وتصبح قيماً ومعايير خاصة به ويسلك بأساليب تتفق معها ، بما يحقق له مزيداً من التوافق النفسي- والتكيف الاجتماعي ، حيث أن الهدف الأساسي من عملية التنشئة الاجتماعية هو خلق ما يسمى بالشخصية المتأقلمة للمجتمع ، أي الشخصية التي تحسم العلاقات البارزة التي يتسم الأفراد الموجودون في مجتمع ما من المجتمعات " . (8)

حيث تعتبر عملية التنشئة الاجتماعية طبيعياً للفرد ، فهي تعمل على ضبط أو تحويل الفرد من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي ، وتهدف أساساً إلى تشكيل الأنا والأنا الأعلى حيث يتكون الجهاز النفسي للفرد من الهو الأنا والأنا الأعلى ، ويعتبر الهو في الجهاز النفسي هو الأصل وهو يتميز بأنه لا شعوري لا منطقي ، وفيه يتميز الفرد بكونه كائناً عضوياً من كونه كائن اجتماعي ، وعندما يتصل الهو بالمجتمع تبدأ عملية تكوين

الأنا أو الصيرورة من الفردية إلى الشخصية ، وبهذا تبدأ عملية التنشئة الاجتماعية ، ويميز الأنا بأنه منطقي ويتكون الأنا الأعلى أو الضمير لدى الفرد نتيجة لمجموعة من المكينزمات الاجتماعية والتربوية أهمها سلطة الأب في بداية التكوين ( الشواب والعقاب ، الحلال والحرام ، العادات والتقاليد ) . (9)

يذكر سيد عثمان (1994) " يجذب الفرد إلى الجماعة التي تتفق مع ميوله وقدراته ويحقق من خلالها أهدافه وبالتالي تتحقق أهداف الجماعة من خلال هدف واحد مشترك ، ففي الجماعة الرياضية يمارس اللاعب إحدى الرياضات التي يحبها ، ويتفق مع جماعة الفريق على عدة اهتمامات وأهداف ، ومن خلال المشاركة الاجتماعية لأعضاء الفريق تحدث العديد من المواقف التي غالباً ما تؤثر إيجابياً في تكوين شخصيته ، وبالتالي يشعر اللاعب بالمسؤولية تجاه الجماعة التي ينتمي إليها حتى تتحقق أهداف الجماعة " . (10)

ويكتسب الفرد المسؤولية الاجتماعية من خلال مجموعة متشابهة من المكينزمات ، حيث تتأثر حياته ونسقه القيمي بطبيعة الجماعات التي ينتمي إليها ، كما تتكامل شخصيته أيضاً كوحدة وظيفية لأنها جزء من مجرى الأحداث الاجتماعية ، ومن خلال المشاركة في جماعة يكتسب التأيد والقبول والمزيد من تأكيد ذاته والثقة في النفس ، حيث يقبل على المشاركة في العمل مع جماعة من الناس ممن يتفقون معه في الأهداف والاهتمامات ، وربما كان الأهم من ذلك إدراكه بان الجماعة تستطيع القيام بالكثير من الأعمال التي يعجز عن القيام بها بمفرده (11) .

ويرى سيد عثمان (1973) " أن المسؤولية الاجتماعية عبارة عن علاقات متناسقة ومتراصة ما بين الفرد وذاته وبين الجماعة التي ينتمي إليها ، وتلك العلاقات تشكل في النهاية عوامل النجاح لكل من ذات الفرد ورفاهية المجتمع ، وذلك بتحديد السلوك لكل فرد ، وتحدد سلوكيات الأفراد من خلال معايير اجتماعية ، تتشكل من الإحساس الداخلي للفرد والقيود الخارجية للجماعة ( كالمسئولة ، العادات والتقاليد ، السن ، القوانين واللوائح ) تلك المعايير تتعلق بالأفراد المسؤولين عن نتائج أفعالهم ، وتعتبر دراسة المسؤولية الاجتماعية ذات أهمية ومغزى بالنسبة للشخصية وفهمها ، وللتحول والتغير الاجتماعي الذي تمر به المجتمعات العربية ، حيث إن التربية هي إحدى الوسائل التي عن طريقها يمكن أن نربي المسؤولية الاجتماعية عند أعضاء المجتمع الصغار الذين سيتحملون أعباء التحولات والتغيرات المقبلة ، لذا فالقائمين على شؤون التربية وأجهزتها ومؤسساتها لهم دور فعال في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأفراد . (12)

**مشكلة البحث** ..وتعد عملية التنشئة الاجتماعية في أساسها عملية تعلم ، حيث يكتسب الفرد من خلالها أنماط سلوكية معينة عبر مراحل العمر المختلفة ، كما تسهم في إكساب عادات واتجاهات ومعتقدات وفهم توجهه سلوكه وجهة محددة يمكن التنبؤ بها ، كذلك تسهم التنشئة الاجتماعية في تعديل وتغيير سلوك الأفراد بحيث يتفق هذا السلوك مع الأهداف الرئيسية التي تسعى عملية التنشئة الاجتماعية إلى تحقيقها . (13)

ويرى محمد غيث (1991) أن مؤسسات التنشئة الاجتماعية " هي تنظيمات أو هيئات اجتماعية أو وسائط تلعب دوراً رئيسياً في التنشئة الاجتماعية للفرد كما يطلق عليها وكالات لان المجتمع يوكل إليها أمر التنشئة الاجتماعية . (14)

فهناك العديد من المؤسسات التي تلعب دوراً فعالاً في عملية التنشئة الاجتماعية للأفراد ، وتتلين في درجة تأثيرها وفي الأساليب التي تلعبها لتحقيق التنشئة الاجتماعية ، ومن أهم تلك المؤسسات ( الأسرة ، المدرسة ، جماعة الرفاق " الأصدقاء " ، وسائل الإعلام ، الأندية الرياضية ومراكز الشباب ) .

فالأسرة هي أقدم النظم الإنسانية وأكثرها تأثيراً وأهمية بالنسبة للفرد ، ومن خلالها يشبع الفرد حاجاته الأساسية ويحقق مطالبه . (15)

كما تعتبر الأسرة المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل ، وتعد العامل الأول في صياغة سلوكه الاجتماعي وتشرف على نموه وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه . (16)

ولجماعة الرفاق دور حيوي في عملية التنشئة الاجتماعية ، فهي تؤثر في المعايير الاجتماعية للفرد ، وتحدد أدواره المختلفة ومن خلالها يشبع الفرد حاجاته ورغباته ، لذا يجب معاونة الفرد على الاختيار السليم لجماعة الرفاق ، حتى يتجنب الوقوع في الانحراف والجريمة . (17)

كما تعتبر وسائل الإعلام احد العوامل المؤثرة في التنشئة الاجتماعية والتي تتطلع بدور تربوي وتعليمي وثقافي ، نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي الحديث وتزايد كم المعلومات واختلاف العادات والتقاليد من مجتمع لأخر ، وقد تزايد خطوة وسائل الإعلام بقدر ما تقدم من المعلومات ونقل للثقافات عبر الأجيال . (18)

تعتبر المسؤولية الاجتماعية احد الأهداف العليا للتربية ، وإذا كانت الرياضة احد وسائل التربية ، فان الرياضة هي إحدى الوسائط التربوية للمسؤولية الاجتماعية ، وإذا وجهنا الاهتمام لما يمكن أن يقوم به العاملون بالعلوم الاجتماعية والتربوية ، وبخاصة علوم التربية البدنية وعلوم علم الاجتماع الرياضي ، زاد الإحساس بأهمية دراسة المسؤولية الاجتماعية والتعرف على عناصرها وجوانبها وأثارها ، والعوامل التي قد تكون ذات علاقة بها .

ويشير عصام الهلالي (1985) إلى دراسة المسؤولية الاجتماعية بعد مطلباً إجتماعياً حضارياً للمجتمع ، وهو في الوقت نفسه مطلب علمي لإثراء مفهوم جديد يدور حول الشخصية الإيجابية المتفاعلة مع المجتمع والمتفهمة لأمانه ومشاكله . (19)

ونظراً لان المسؤولية الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في حياة الرياضيين ، حيث إن لكل رياضة خططاً وقواعد وقوانين تحكم سلوك الرياضي في الملعب ، وهذا يتطلب قدراً من المسؤولية الاجتماعية ، ومن خلال إطلاع الدارس على العديد من الدراسات السابقة ، التي اهتمت بدراسة العلاقات بين مؤسسات التنشئة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعي ، لوحظ ندرة شديدة في تلك الدراسات ، لذلك فإن مشكلة الدراسة الراهنة هي محاولة التعرف على الدور الذي تقوم به مؤسسات التنشئة الاجتماعية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين ، وكذلك التعرف على ذلك الدور من خلال نوع الرياضة الممارسة .

**أهمية البحث..**تتبع أهمية هذا البحث من خلال مصدرين رئيسيين ، المصدر الأول هو الأهمية العلمية ، والمصدر الثاني هو الأهمية التطبيقية .

#### - الأهمية العلمية ..

- 1- يقدم البحث مدخلاً جديداً لفهم ميكانزمات المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في مجالي التنشئة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية .
- 2- يكشف هذا البحث عن الأدوار التي تقوم بها مؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، جماعة الرفاق " الأصدقاء " ، وسائل الإعلام ) في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالأندية الرياضية .

#### - الأهمية التطبيقية ..

- 1- يكشف البحث عن دور الأسرة في تنمية المسؤولية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يمر بها المجتمع .
- 2- الكشف عن دور جماعة الرفاق " الأصدقاء " في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين .
- 3- يقدم البحث تحليلاً لتأثير أهم بعض وسائل الإعلام في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين .

#### أهداف البحث..

#### يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1- الدور الذي تقوم به مؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، جماعة الرفاق " الأصدقاء " ، وسائل الإعلام ) في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالنوادي الرياضية بمدينة طرابلس .
- 2- مستوى الفروق في الأدوار التي تقوم بهمؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، جماعة الرفاق " الأصدقاء " ، وسائل الإعلام ) التي لها علاقة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالنوادي الرياضية بمدينة طرابلس حسب الرياضة الممارسة .

## تساؤلات البحث..

- 1- ما هو دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، جماعة الرفاق " الأصدقاء " ، وسائل الإعلام ) في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين ؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، جماعة الرفاق " الأصدقاء " ، وسائل الإعلام ) في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين حسب الرياضة الممارسة .

## مصطلحات البحث ..

**التنشئة الاجتماعية :** " هي العملية التي يتحول خلالها الفرد من طفل يعتمد على غيره إلى فرد ناضج يدرك معنى المسؤولية الاجتماعية ، وكيف يتحملها معتمداً على ذاته ، ويخضع فيه إلى ما يتفق مع المعايير الاجتماعية " . (20)

**التنمية :** " هي المتغيرات الحيوية والعقلية والاجتماعية والثقافية التي تتم في دروب حياة كل فرد من أفراد المجتمع ، وهذه المتغيرات مستمرة وتتم بشكل مناسب ومتناسك ومتتابع مع التغيرات الأخرى " . (21)

**المسؤولية الاجتماعية :** " هي إقرار المر بما يصدر عنه من أفعال وأقوال ، واستعداده العقلي والنفسي لتحمل ما يترتب عليه من نتائج " . (22)

**منهج البحث :** استخدم الدارس المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، وذلك ملائمة لطبيعة البحث

**مجتمع البحث :** يتكون مجتمع البحث من الرياضيين " الأواسط " بالأندية الرياضية التابعة لمجلس الرياضة بمدينة طرابلس والمسجلين بالإتحادات العامة التي تشارك في البطولات الرياضية المختلفة ، والبالغ عددهم (180) رياضياً والجدول رقم (1) يوضح توصيف مجتمع البحث .

## جدول (1) توصيف مجتمع البحث

اسم النادي	كرة القدم	كرة الطائرة	كرة اليد	المجموع
الاتحاد	18	9	12	39
الاهلي طرابلس	18	8	10	36
الوحدة	17	8	11	36
القط	16	9	10	35
الترساة	15	8	11	34
المجموع	84	42	54	180

يتضح من جدول (1) توصيف مجتمع البحث ، أسم النادي وأنواع الرياضات والمجموع الكلي لمجتمع البحث .

**عينة البحث :-** تم استخدام أسلوب الحصر الشامل وهو إعتبار مجتمع البحث هو العينة بالكامل ، وقد راعى الدارس فيها أن تكون من الرياضيين الأواسط بالأندية الرياضية التابعة لمجلس الرياضة بمدينة طرابلس والمسجلين بالإتحادات العامة ، والتي تشارك في البطولات الرياضية المختلفة ، وأن تكون الأندية ممثلة للفئات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ، وأن تشمل الرياضات الجماعية المختلفة ونسبة 100% من مجتمع البحث ، والجدول (2) يوضح توصيف العينة .

جدول (2) التوصيف الإحصائي لمتغير العمر لإفراد عينة البحث

المتغير	حجم العينة	أدنى قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	180	13	16	14.54	0.637

يتبين من الجدول (2) أن متوسط عمر أفراد عينة البحث (14.54) سنة وكانت أدنى قيمة في العمر (13) سنة بينما أقصى قيمة (16) سنة

جدول (3) التوزيع التكراري لعينة البحث على متغير الفريق الرياضي

الرياضة الممارسة	التكرار	%
كرة اليد	54	30
كرة القدم	84	46.7
كرة الطائرة	42	23.3
المجموع	180	100

يتبين من الجدول (3) أن أفراد عينة البحث يتوزعون على (3) فرق رياضية وبواقع (54) لاعباً لكرة اليد ونسبتهم 30.0% و(84) لاعباً لكرة القدم ونسبة 46.7% إضافة إلى (42) لاعباً لكرة الطائرة ونسبتهم 23.3%

جدول (4) التوزيع التكراري لعينة البحث على متغير النادي الرياضي

النادي	التكرار	%
الاتحاد	34	18.9
الاهلي طرابلس	36	20
الوحدة	39	21.7
الشط	35	19.4
الترسانة	36	20
المجموع	180	100

عينة البحث من (5) أندية رياضية تابعة لمجلس الرياضة بمدينة طرابلس والتي شملت على نادي الاتحاد (34) لاعباً ونادي الاهلي طرابلس (36) لاعباً ونادي الوحدة (39) لاعباً ونادي الشط على (35) لاعباً ونادي الترسانة (36) لاعباً .

#### أدوات البحث :

#### - تصميم استمارة استبيان :

قام الدارس بالاطلاع على المراجع والبحوث والدراسات التي تناولت مؤسسات التنشئة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الاجتماعية ، بهدف تحديد مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي تسهم في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين ، وقد حصر الدارس نتيجة

قراءته في (5) مؤسسات هي : ( الأسرة ، المدرسة ، الأصدقاء ، وسائل الإعلام ، الأندية الرياضية ومراكز الشباب ) وقد إختير منها ثلاثة عوامل وهي : ( الأسرة ، الأصدقاء ، وسائل الإعلام

#### - تحديد محاور الاستبيان :

اشتملت قائمة استبيان عوامل التنشئة الإجتماعية على (3) محاور هي :

- 1- محور الأسرة .
- 2- محور الأصدقاء .
- 3- محور وسائل الإعلام .

**الدراسات الاستطلاعية:** قام الدارس بإجراء دراسة إستطلاعية من الفترة 2015/9/4 ف لغاية 2015/9/11 ف على عينة من الرياضيين بالنوادي الرياضية بمدينة طرابلس والمسجلين بالاتحادات العامة ، ومن خارج عينة البحث وكان الهدف منها ما يلي :

#### - الصدق الظاهري للإستبيان :

للتحقق من صدق أداة البحث ( قائمة الاستبيان ) تم عرضه على مجموعة من أساتذة التربية البدنية مرفق رقم (3) حيث أبدى المحكمون عدداً من الملاحظات تتضمن تغيير وصياغة عدد من العبارات ، وإضافة عبارات أخرى وكذلك شطب عدد من العبارات ، حيث كانت أداة البحث تضم (48) عبارة وبذلك قام الدارس بأخذ الملاحظات التي اتفق عليها المحكمون فأصبحت مجموعة عبارات أداة البحث (47) عبارة موزعة على المحاور الثلاث على النحو التالي :

- 1- محور الأسرة ..... (17) عبارة .
- 2- محور جماعة الرفاق " الأصدقاء " ..... (15) عبارة .
- 3- محور وسائل الإعلام ..... (15) عبارة .

وقد اتفق الخبراء على أن تتم الإجابة من قبل أفراد عينة البحث على العبارات الأساسية ، وفقاً لميزان تقدير ثلاثي ، وحسب الأتي :

- 1- نعم ..... وتعطى (3) .
- 2- إلى حد ما ..... وتعطى (2) .
- 3- لا ..... وتعطى (1) .

#### - صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من الاتساق الداخلي لأداة البحث اختار الدارس عينة من الرياضيين من الأندية الرياضية التابعة لمجلس الرياضة بمدينة طرابلس والمسجلين بالاتحادات العامة وبواقع (20) رياضياً من فروع مختلفة ، وتم تطبيق مقياس الدراسة عليهم ، وبعد أن جمع الدارس أداة البحث قام بتفريغ البيانات وتحميلها لبرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمحاور البحث قام الدارس بإيجاد معامل الارتباط البسيط بين محاور البحث الثلاثة ، وكانت جميع قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً وكما يتبين في الجدول رقم (5) وبذلك تحقق الدارس من صدق مقياس دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالنوادي الرياضية .

جدول (5) صدق الاتساق الداخلي بين محاور قائمة ودور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين

المحور	مجموع الأسرة	مجموع الأصدقاء
مجموع الأصدقاء	.828**	
مجموع وسائل الإعلام	.738**	.567**

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.378

الدراسة الأساسية : بعد الانتهاء من الاتفاق على محاور الاستبيان وعباراتها من قبل المحك، وبعد استخراج المعاملات العلمية للاستتارة ، قام الدارس بتطبيق قائمة الاستبيان فرته النهائية في الفترة 2015/9/18ف لغاية 2015/9/30ف على عينة البحث .

- عرض نتائج التساؤل الأول للبحث: " هل يوجد دور لي مؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، الأصدقاء ، وسائل الإعلام ) في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين ؟

جدول (6) نتائج اختبار ( ت ) لعينة واحدة بين متوسط العينة والمتوسط النظري لعبارات محور دور الأسرة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين

عبارات محور الأسرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة	95% فترة ثقة	
					أعلى حد	أدنى حد
1- تستشيرني أسرتي في بعض المشاكل التي تواجهها .	2.794	0.492	**21.648	000.	0.722	0.8669
2- عندما أكلف بعمل ابدل فيه كل يهندي لأحوز على رضى أسرتي .	2.911	0.322	**37.943	000.	0.8673	0.9585
3- تؤمن أسرتي انه من الواجب أن يتنازل الشخص عن بعض حقوقه في سبيل سعادة أسرته .	2.8	0.477	**22.481	000.	0.7298	0.8702
4- تعودني أسرتي أن أبقى في المنزل لتأدية واجب علي بالرغم من خروج جميع أفراد الأسرة .	2.433	0.770	**7.548	000.	0.32	0.5466
5- مناقشة الكبار مثل الوالد والوالدة في موضوعات متصلة بالجمع مسألة محبة إلى وتؤكد عليها الأسرة دائماً .	2.666	0.625	**14.303	000.	0.5747	0.7586
6- تقوم الأسرة بإعطائي حاجتي من التثود حتى وان كانت بحاجة إليها .	2.577	0.684	**11.322	000.	0.4771	0.6785
7- اعتقد أن الجلوس مع أسرتي وقضاء وقت معهم غاية في الأهمية ويمثل هدف دائم للأسرة .	2.744	0.550	**18.143	000.	0.6635	0.8254
8- تعودني أسرتي المحافظة على الالتزامات العائلية .	2.788	0.484	**21.856	000.	0.7177	0.8601
9- تشجيني أسرتي بأن أناقش المشكلات الأسرية مع أفراد عائلتي سعيًا لحلها .	2.661	0.590	**15.031	000.	0.5743	0.7479
10- أحب أب يمددني أخوتي وأخواتي عن أخبارهم وتشجيني أسرتي على ذلك .	2.733	0.545	**18.047	000.	0.6531	0.8135
11- تشعر أسرتي بالسعادة عندما أقوم بدوري وواجبي برعاية والذي يقدم العون له .	2.861	0.419	**27.528	000.	0.7994	0.9228
12- يزداد تقدير أسرتي لي عند حزني لوفاة احد الأقارب البعيدين عن العائلة .	2.711	0.593	**16.084	000.	0.6239	0.7984
13- تساعدني أسرتي على اتخاذ قراراتي دون مساعدة احد من أفراد العائلة .	2.577	0.668	**11.602	000.	0.4795	0.6761
14- تشجيني أسرتي على الاعتراف بأخطائي وتحمل مسؤولية ذلك .	2.761	0.532	**19.182	000.	0.6828	0.8394
15- زيارة المرضى واجب عائلي مهم لدى أسرتي .	2.772	0.493	**20.978	000.	0.6996	0.8449
16- كثيراً ما تشجيني أسرتي لتقديم المساعدة لجيراننا .	2.744	0.519	**19.239	000.	0.6681	0.8208
17- تشجيني أسرتي على القيام بحملات جماعية لتنظيف الشارع .	2.588	0.632	**12.494	000.	0.4959	0.6819

قيمة اختبار ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.960



أشتمل محور الأسرة على (17) عبارة تجسد دور الأسرة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالنوادي الرياضية ، وكانت بدائل الإجابة على تلك العبارات ثلاثية ( نعم ، إلى حد ما ، لا ) وتوزعت ثلاثة درجات كانت على التوالي ( 3 - 2 - 1 ) وبذلك تكون درجة المتوسط الحسابي على العبارة مرتفعة إذا زادت عن القيمة (2) واقتربت إلى الدرجة (3) والعكس صحيح .

ومن الجدول (6) تبين أن جميع قيم المتوسطات الحسابية للمستجوبين كانت عالية جداً حيث حصلت العبارة رقم (2) " عندما أكلف بعمل ابذل فيه كل جهدي لأحوز على رضائسرتي" على أعلى متوسط حسابي (2.911) وهذا يؤشر إلى دور اجتماعي يتسم بالمسؤولية لدى الرياضيين من خلال عملية التنشئة الاجتماعية للأسرة .

وحققت العبارة (11) الترتيب الثاني " تشعر أسرتي بالسعادة عندما أقوم بدوري وواجبي برعاية والدي وتقديم العون له " كان متوسطها الحسابي (2.861) وهذا يتفق مع ما ذكره عبدالحادي الجوهري (1983) " أن الأسرة هي جماعة من الأفراد تقوم العلاقات بينهم على أساس قرابة العصب وهم أقارب للبعض الآخر " . (23)

كما حققت العبارة (1) الترتيب الثالث " تستشيرني أسرتي في بعض المشاكل التي تواجهها" وكان متوسطها الحسابي (2.794) وهذا يتفق مع ما ذكرته عزة حسن زكي (1985) " أن الأسرة هي الإطار المرجعي الأول للطفل في تقييم سلوكه وتقبله لذاته ، والاستبصار بقدراته وتشجيعه على المبادرة والأقدام والانجاز وإكسابه الضمير الاجتماعي " . (24)

وحققت العبارة (8) الترتيب الرابع " تعودني أسرتي المحافظة على الالتزامات العائلية " كان متوسطها الحسابي (2.788) وهذا يتفق مع ما ذكره صلاح الفوال (1996) " تعتبر عملية التنشئة الاجتماعية من أكثر العمليات تأثيراً في حياة الأفراد والجماعات لأنها أول عملية يتم خلالها تشكيل شخصية الفرد واكتسابها سبلها المميزة من خلال عمليات كثيرة من أهمها نقل التراث الحضاري والاجتماعي والديني والثقافي للأفراد " . (25)

وحققت العبارة (15) الترتيب الخامس " زيارة المرض واجب عائلي مهم لدى أسرتي " كان متوسطها الحسابي (2.788) وهذا يتفق مع ما ذكره حسن طاحون (1990) " تمارس الأسرة أساليب مختلفة في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي وعن طريق هذه الأساليب يمكن تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأطفال ، فيمكن ذلك عن طريق المشاركة في المواقف الاجتماعية المختلفة التي تمر بها الأسرة في حياتها اليومية " . (26)

وحققت العبارة (14) الترتيب السادس " تشجعني أسرتي على الاعتراف بأخطائي وتحمل مسؤولية ذلك " كان متوسطها الحسابي (2.761) وهذا يتفق مع عادل الأشول (1987) " أن الأسرة يقع عليها العبء الأكبر في تنشئة الطفل اجتماعياً ، فبداخلها يحصل على مكافأة وعقوبات ، ويجد نماذجاً يحاكيها وأشخاصاً يمكن أن يتوحد معهم ، ونتيجة لخبراته داخل الأسرة ، فإنه يتعلم كيف يستطيع أن يمارس عملية الضبط على ميوله ورغباته الفطرية " . (27)

وحققت العبارتان (7 ، 16) الترتيب السابع " كثيراً ما تشجعني أسرتي لتقديم المساعدة لجيراننا " و " اعتقد أن الجلوس مع أسرتي وقضاء وقتهم غاية في الأهمية ويمثل هدف دائم للأسرة " كان متوسطها الحسابي (2.744) وهذا يتفق مع ريتشارد جيلز وآن ليفين " Richard Gelles & Anne Levine " (1995) التنشئة الاجتماعية " بأنها العملية التي من خلالها يكتسب الفرد هويته الشخصية ، ويتعلم ما يحيط به من ثقافة بحيث يصبح عضو متعاون في المجتمع (28) .

وحققت العبارة (10) الترتيب الثامن " أحب أن يحدثني إخواني وأخواتي عن أخبارهم وتشجعني أسرتي على ذلك " كان متوسطها الحسابي (2.733) وهذا يتفق مع ما ذكرته نبيلة عباس (2001) " تتمايز شخصية الطفل نتيجة مع البيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها ، ومن ثم يمكن القول أن السلوك الاجتماعي عي لأفاته بإفراد أسرته واتجاهاتهم وأنماط سلوكهم " . (29)

وحققت العبارة (12) الترتيب التاسع " يزداد تقدير أسرتي لي عند حزني لوفاة احد الأقارب البعيدين عن العائلة " كان متوسطها الحسابي (2.711) وهذا يتفق مع ما ذكره مصطفى السائح (2002) " تعلم الفرد أدواره - ماله وما عليه - وطريقة التنسيق بينها وبين تصرفاته في مختلف المواقف " . (30)

وحققت العبارة (5) الترتيب العاشر " مناقشة الكبار مثل الوالد والوالدة في موضوعات متصلة بالمجتمع مسألة محبة إلي وتؤكد عليها الأسرة دائماً " كان متوسطها الحسابي (2.666) وهذا يتفق مع ما ذكره مصطفى فهمي ، محمد على (1979) " الأسرة كمجتمع صغير عبارة عن وحدة حية ديناميكية لها وظيفة تهدف إلى نمو الطفل نمواً اجتماعياً عن طريق التفاعل العائلي الذي يحدث داخل الأسرة ، ويلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه " . (31)

وحققت العبارة (9) الترتيب الحادي عشر " تشجعتي أسرتي بانناقش المشكلات الأسرية مع أفراد عائلتي سعباً لخلها " كان متوسطها الحسابي (2.661) وهذا يتفق مع ما ذكره حسن طاحون (1990) " تظل الأسرة من المؤسسات المسؤولة عن تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المراهق ، لذا تتطلب التربية الصحيحة للمراهق أسرة سوية يسودها الاتزان الانفعالي والعلاقات السلمية التي توفر له الإشباع العاطفي والشعور بالانتماء وتقدير الذات ، فالأسرة تشعره بالمسؤولية وتترك له الحرية له في حل مشكله ، مما يساعده على التكيف الاجتماعي والاستقرار الانفعالي " . (32)

وحققت العبارة (17) الترتيب الثاني عشر " تشجعتي أسرتي على القيام لحملات جاعية لتنظيف الشارع " وكان متوسطها الحسابي (2.588) وهذا يتفق مع ما ذكره حسن طاحون (1990) " يمكن تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأطفال ، فيمكن ذلك عن طريق المشاركة في المواقف الاجتماعية المختلفة التي تمر بها الأسرة في حياتها اليومية ، مثل استقبال الضيوف والمشاركة في إعداد المائدة وممارسة الشعائر الدينية كالصلاة والصيام ، أو المشاركة مع الجيران في نظافة الحي كذلك تزيينه في المناسبات المختلفة " . (33)

وحققت العبارتان (6 ، 13) الترتيب الثالث عشر " تقوم الأسرة بإعطائي حاجتي من النقود حتى وان كانت محتاجة إليها " و " تساعدي أسرتي على اتخاذ قراراتي دون مساعدة احد أفراد العائلة " كان متوسطها الحسابي (2.577) وهذا يتفق بالنسبة للعبارة رقم (6) مع ما توصلت إليه دراسة اشرف ميلاد جعفر (2008) (8) " من أسلوب الحوافز الذي تتبعه الأسرة له تأثير على ممارسة الأبناء النشاط الرياضي " وبالنسبة للعبارة رقم (13) فهي تتفق مع ما ذكرته كافيّة رمضان (1994) " للأسرة دور فعال في تنمية قدرات الفرد واتساع دائرة معارفه ، حينما تتجاوز حدود المنزل وأفراده إلى نطاق العائلة الأوسع من جهة وإلى الأماكن المختلفة من جهة أخرى ، كما تلعب الأسرة دوراً هاماً في تشكيل الأجواء المحيطة بحياة الطفل اليومية ، والتي تتمثل في اختيار أنواع اللعب المناسبة والصدق أو زميل اللعب " . (34)

بينما حصلت العبارة (4) على أدنى متوسط (2.43) " تعودني أسرتي على أن أبقى في المنزل لتأدية واجب علي بالرغم من خروج جميع أفراد الأسرة " ويرى الدارس أن ذلك يرجع إلى خوف الإباء والأمهات من أن يتركوا أطفالهم في البيت لوحدهم ، حتى وان كانت هناك عليه واجبات ، وهذه القيم المرتفعة للمتوسطات الحسابية بالنسبة لباقي العبارات تعكس لنا المسؤولية الاجتماعية للأسرة حيث انعكس في تنشئة أبنائها على القيام التي تؤكد على التزام النشء بالدور الاجتماعي ، والتحلي بالمسؤولية الاجتماعية ، وتتفق نتائج هذا المحور مع النتائج التي توصلت إليها وهي وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المناخ الأسري ككل والمسؤولية الاجتماعية لدى عينة الدراسة "

جدول (7) نتائج اختبار ( ت ) لعينة واحدة بين متوسط العينة والمتوسط النظري لمجموع عبارات محور دور الأسرة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين

95% فترة ثقة لمتوسط المجتمع		مستوى الدلالة	قيمة اختبار ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	المحور
الحد الأدنى	الحد الأعلى						
11.4999	12.7557	000.	**38.115	4.268	46.127	34.0	الأسرة

قيمة اختبار ( ت ) (الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.960

للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط العينة على كل عبارة من عبارات محور الأسرة والمتوسط النظري للعبارة ودرجته (2) استخدام اختبار (ت) دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (0.000) اقل من مستوى (0.05) وبذلك نستدل على أن متوسطات عينة الدراسة على عبارات محور الأسرة كانت عالية ، تعكس الدور الإيجابي للأسرة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين من أبنائها .

وللتعرف على دلالة الفروق بين متوسط عينة البحث وعلى مجموع عبارات محور الأسرة والمتوسط النظري لمجموع عبارات المحور " وهو حاصل ضرب درجة بديل الإجابة إلى حد ما (2) في عدد عبارات المحور (17) وقيمته (34) استخدم الدارس اختبارات لعينة واحدة وكانت قيمة متوسط العينة (46.127) وهذه القيمة أعلى من قيمة المتوسط النظري للمحور (34) مما يؤشر تحلي دور الأسرة في تنشئة الأبناء الرياضيين .

وكانت الفروق دالة إحصائياً لان قيمة اختبار (ت) دالة إحصائياً ، حيث مستوى دلالتها اقل من مستوى (0.05) .

وبذلك نستدل على أن الأسرة كؤسسة اجتماعية قائمة بدورها في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالنوادي الرياضية بمدينة طرابلس.

جدول (8) نتائج اختبار ( ت ) لعينة واحدة بين متوسط العينة والمتوسط النظري لعبارات محور دور الأسرة في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين

عبارات محور الأصدقاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة	%95 فترة ثقة	
					أعلى حد	أدنى حد
18- يسعدني أن أتحمّل مسؤولية أي عمل اشترك فيه مع أصدقائي .	2.744	0.540	**18.487	000.	0.665	0.8239
19- أشارك أصدقائي متعمه في كافة الأعمال التي اشترك فيها معهم .	2.677	0.575	**15.797	000.	0.5931	0.7624
20- كثيراً ما يلجأ إلى أصدقائي لأساعدهم في حل مشاكلهم .	2.616	0.636	**12.996	000.	0.523	0.7103
21- أنا وأصدقائي نحرص على دقة المواعيد بيننا .	2.722	0.589	**16.449	000.	0.6356	0.8089
22- كثيراً ما نختلف أنا وأصدقائي بالأراء ولكننا نبقى أصدقاء .	2.677	0.631	**14.407	000.	0.5849	0.7706
23- أرحب بدعوة أصدقائي للاشتراك في نشاط للخدمة العامة .	2.638	0.640	**13.374	000.	0.5446	0.7332
24- المحافظة على مواعيد الأصدقاء مسألة في غاية الأهمية لدى أصدقائي .	2.772	0.516	**20.078	000.	0.6963	0.8481
25- يعتبر أصدقائي عن التأخر عم مواعد عن موعد مهم .	2.805	0.449	**24.035	000.	0.7394	0.8717
26- أتبادل مع أصدقائي عن كل تطور رياضي جديد في بلدنا .	2.75	0.558	**18.03	000.	0.6679	0.8321
27- كثيراً ما اشترك مع أصدقائي في قد أداء الفرق الرياضية .	2.7	0.587	**15.983	000.	0.6136	0.7864
28- كثيراً ما نشترك نحن الأصدقاء في حل مشاكلنا .	2.711	0.564	**16.91	000.	0.6281	0.7941
29- أتحدث مع أصدقائي عن المشروعات الجديدة في مجتمعنا .	2.661	0.617	**14.356	000.	0.5702	0.752
30- تسعدني مناقشة الموضوعات العامة مع أصدقائي .	2.694	0.570	**16.34	000.	0.6106	0.7783
31- أصدقائي يفضلون أن يتنازل الشخص عن بعض حقوقه في سبيل سعادة صديق له	2.644	0.648	**13.336	000.	0.5491	0.7398
32- اشعر بالفخر عندما ابدأ عملاً مع أصدقائي ونجح فيه .	2.877	0.404	**29.103	000.	0.8183	0.9373

قيمة اختبار ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.960

من خلال النظر إلى الجدول (8) يتبين بأن محور الأصدقاء قد شمل على (15) عبارة ، تؤكد دور الأصدقاء في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى أصدقائهم الآخرين من الرياضيين في أندية مدينة طرابلس ، حيث كانت جميع قيم المتوسطات الحسابية عالية ، فقد حصلت العبارة رقم (32) " اشعر بالفخر عندما ابدأ عملاً مع أصدقائي ونجح فيه " على أعلى متوسط حسابي (2.877) وهذا يتفق مع ما ذكره سيد عثمان (1994) " من خلال المشاركة الاجتماعية لأعضاء الفريق الواحد تحدث العديد من المواقف التي غالباً ما تؤثر إيجابياً في تكوين شخصيته ، وبالتالي يشعر اللاعب بالمسؤولية تجاه الجماعة التي ينتمي إليها حتى تتحقق أهداف الجماعة " . (35)

وحققت العبارة (25) الترتيب الثاني " يعتذر أصدقائي عن التأخير عن موعد معهم " كان متوسطها الحسابي (2.805) يتفق مع ما ذكره سيد عثمان (1973) " أن يحس العضو انه والجماعة شيء واحد ، أن خيرها خيره وما يقع عليها من ضرر هو واقع عليه ، أي يحس بوحدة وجوده ووحدة مصيره مع الجماعة التي ينتمي إليها ، صغيرة كانت أم كبيرة . (36)

وحققت العبارة (24) الترتيب الثالث " المحافظة على مواعيد زملاء مسألة في غاية الأهمية لدى الرياضيين " كان متوسطها الحسابي (2.772) وهذا يتفق مع كل ما ذكره بالدوين Baldwin (1960) ومحمد بدر (1983) " جوانب الشخصية يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع الجماعة توجهه مسئولياتهم نحو الجماعة التي هو عضو فيها ، وهي الشعور بالواجب الاجتماعي والقدرة على تحمله والقيام به ، ويكون الفرد مسئولاً اجتماعياً إذا ما توفرت لديه مقومات المسؤولية التي تغرسها بداخله أفراد جماعته فيما يتفق مع القيم والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع " . (37) (38)

وحققت العبارة (26) الترتيب الرابع " أبادل مع أصدقائي عن كل تطور رياضي جديد في بلدنا " وكان متوسطها الحسابي (2.75) .

وحققت العبارة (18) الترتيب الخامس " يسعدني أن أتحمل مسؤولية أي عمل اشترك فيه مع أصدقائي " كان متوسطها الحسابي (2.744) وهذا يتفق مع ما ذكره سيد عثمان (1973) " أن مسؤولية الفرد عن الجماعة وهي مسؤولية الفرد إمام ذاته عن الجماعة التي ينتمي إليها ، وهي تكوين ذاتي خاص نحو الجماعة التي ينتمي إليها الفرد ، ويكون فيها الفرد مسئولاً ذاتياً عن الجماعة أو هو مسئول عن الجماعة أمام صورة الجماعة " . (39)

وحققت العبارة (21) الترتيب السادس " أنا وأصدقائي نحرص على دقة المواعيد بيننا " كان متوسطها الحسابي (2.722) وهذا يتفق مع كل ما ذكره جوخ Gough (1952) وهاريس Harris (1957) " يجب أن يتقبل نتائج سلوكه الخاص ، وأن يكون شخصاً يعتمد عليه ويوفى بالوعود ، كما يكون جديراً بالثقة وحب الآخرين ، ويحقق الأهداف المرجوة ، ولا يحاول التميز عن الآخرين أو عشمهم ويعترف بأخطائه ولا يحاول لقاء اللوم على الآخرين . (40) (41)

وحققت العبارة (28) الترتيب السابع " كثيراً ما نشترك نحن الأصدقاء في حل مشاكلنا " كان متوسطها الحسابي (2.711) ويتفق على هذا كل من مغاوري مرزوق (1981) واحمد المهدي (1985) وحسين طاحون (1990) ومختار الكيال (1992) " مجموعة الاستجابات الناتجة من ذات الفرد والتي تدل على حرصه على تماسك الجماعة واستمرارها في تحقيق أهدافها ، والعمل على فهم مشكلاتها وطرق حلها وبذل قصارى الجهد نحو تحقيق أهداف المجتمع ورفع شأنه على تقدم الجماعة حتى لا تجهد عن طريقها " . (42) (43) (44) (45)

وحققت العبارة (27) الترتيب الثامن " كثيراً ما اشترك مع أصدقائي في شدة أداء الفرق الرياضية " كان متوسطها الحسابي (2.70) .

وحققت العبارة (30) الترتيب التاسع " تسعدني مناقشة الموضوعات العامة مع أصدقائي " كان متوسطها الحسابي (2.694) وهذا يتفق مع ما ذكره كل من عبدالعزيز الشخص (2001) والسيد عبد العاطي (2003) " تساعد على اكتساب الاتجاهات والأدوار الاجتماعية المناسبة " . (46) (47)

وحققت العبارتان (19 ، 22) الترتيب العاشر " أشارك أصدقائي متعتمني كافة الأعمال التي اشترك فيها معهم " و " كثيراً ما مختلف أنا وأصدقائي لآراء ولكننا نبقى أصدقاء " كان متوسطها الحسابي (2.677) وهذا يتفق مع ما ذكره سيد عثمان (1986) " يقصد بالمشاركة

اشترك الفرد مع الآخرين في العمل ما يمليه الاهتمام وما يتطلبه الفهم ، من أعمال تساعد الجماعة في إشباع حاجاتها وحل مشكلاتها والوصول إلى أهدافها وتحقيق رفاهيتها والمحافظة على استمرارها " . (48)

وحققت العبارة (29) الترتيب الحادي عشر " أتحدث مع أصدقائي عن المشروعات الجديدة في مجتمعنا " كان متوسطها الحسابي (2.661)

وحققت العبارة (31) الترتيب الثاني عشر " أصدقائي يفضلون أن يتنازل الشخص عن بعض حقوقه في سبيل سعادة صديق له " كان متوسطها الحسابي (2.644)

وحققت العبارة (23) الترتيب الثالث عشر " أرحب بدعوة زملائي للاشتراك في نشط للخدمة العامة " كان متوسطها الحسابي (2.638) وهذا يتفق مع ما ذكره سيد عثمان (1973) " أن التربية هي احد الوسائل التي عن طريقها يمكن أن نمي المسؤولية الاجتماعية عند أعضاء المجتمع الصغار الذين سيتحملون أعباء التحولات والتغيرات المقبلة . (49)

بينما حصلت العبارة (20) " كثيراً ما يلجأ إلي أصدقائي لأساعدهم في حل مشاكلهم " على أدنى متوسط حسابي (2.616) مع العلم أن جميع المتوسطات الحسابية عالية وهذا يعكس أن روح الرفقة والعمل الجماعي والتعاون بين الأصدقاء عالية لدى أفراد عينة الدراسة مما يؤشر دور جماعة الأصدقاء في ذلك .

جدول (9) نتائج اختبار ( ت ) لعينة واحدة بين متوسط العينة والمتوسط النظري لمجموع عبارات محور دور الأصدقاء في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين

95% فترة ثقة لمتوسط المجتمع		مستوى الدلالة	قيمة اختبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	المحور
الحد الأدنى	الحد الأعلى						
10.0515	11.3374	000.	**32.824	4.37	40.694	30.0	الأصدقاء

قيمة اختبارات الجدولة عند مستوى 0.05 = 1.960

وللتعرف على دلالة الفروق بين متوسط كل عبارة والمتوسط النظري (2) استخدم المدارس اختبار(ت) لعينة واحدة وكانت جميع قيم (ت) دالة إحصائياً ، لان مستويات دلالتها جميعها كانت اقل من مستوى (0.05) وبذلك تكون قيم المتوسطات الحسابية لعينة الدراسة على عبارات محور الأصدقاء عالية جداً ، وتعكس دور الأصدقاء في تنمية المؤولية الاجتماعية بينهم .

وبخصوص مجموع عبارات محور الأصدقاء كان متوسط العينة (40.694) وهي قيمة عالية قياسياً بالمتوسط النظري لمحور الأصدقاء وقيمتها (30) وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين استخدم اختبار (ت) لعينة واحدة وكانت قيمة الاختبار (32.824) دالة إحصائياً لان مستوى دلالتها (0.000) اقل من مستوى (0.05) هذه النتيجة تؤكد دور الأصدقاء الايجابي في تدعيم المسؤولية الاجتماعية لدى أصدقائهم الرياضيين في النوادي الرياضية بمدينة طرابلس.

جدول (10) نتائج اختبار ( ت ) لعينة واحدة بين متوسط العينة والمتوسط النظري لعبارات محور دور وسائل الإعلام في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين

عبارات محور وسائل الأعلام	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة	%95 فترة ثقة	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
أحب أن أستمع إلى نشرة الأخبار الرياضية .	2.711	0.602	**15.835	000.	0.6225	0.7997
قراءة الصحف الرياضية تزيد من معارفي .	2.744	0.550	**18.143	000.	0.6653	0.8254
تساهم وسائل الأعلام في التعرف على مشكلات الشعوب الأخرى .	2.805	0.461	**23.397	000.	0.7376	0.8735
أستع إلى أحداث في الإذاعة عن المشروبات الخالية في مجتمعنا .	2.638	0.614	**13.956	000.	0.5486	0.7292
قراءة الصحف تساعدني على الاطلاع على الموضوعات التي لا اهتمها .	2.722	0.569	**17.006	000.	0.6384	0.806
يجني أن اهتم بعض الأناظ التي تذكر في الإذاعة والتلفزيون .	2.744	0.560	**17.818	000.	0.662	0.8269
وسائل الأعلام وسيلة مهمة للمعرفة الرياضية .	2.755	0.565	**17.925	000.	0.6724	0.8387
وسائل الأعلام تساعدني على متابعة المنقبرات والأحداث التي تجري في المجتمع .	2.716	0.552	**17.417	000.	0.6355	0.7979
وسائل الأعلام تسهم في التماسك الاجتماعي بين الأفراد .	2.75	0.516	**19.482	000.	0.674	0.826
تساعدني وسائل الأعلام على أن أستمع إلى نشرة الأخبار واعرف أخبار بلدي .	2.816	0.489	**22.368	000.	0.7446	0.8887
تسهم وسائل الأعلام في زيادة معرفتي بوطني .	2.788	0.538	**19.641	000.	0.7096	0.8681
وسائل الأعلام المسومة والمرقبة تفني عن الكتب في التصرف بوطني .	2.688	0.6189	**14.932	000.	0.5979	0.7799
لا أفضل الاستماع إلى الندوات في الإذاعة والتلفزيون .	1.461	0.719	**10.045	000.	0.6448	-0.433
تعرفني وسائل الأعلام عن كفاص وانصارات بلدي .	2.794	0.480	**22.164	000.	0.7237	0.8652
وسائل الأعلام تدم التماسك الاجتماعي بين المواطنين .	2.794	0.492	**21.648	000.	0.722	0.8669

قيمة اختبار ( ت ) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.960

شمل محور وسائل الإعلام على (15) عبارة تعكس المسؤولية الاجتماعية لوسائل الإعلام كؤسسة اجتماعية في تنمية المسؤولية الاجتماعية للقراء والمشاهدين والمستمعين. ويتبين من الجدول (10) أن متوسطات عينة الدراسة على عبارات المحور جميعها عالية ، وتزيد عن قيمة المتوسط النظري للعبارة (2.0) ما عدا العبارة ذات التسلسل (45) " لا أفضل الاستماع إلى الندوات في الإذاعة والتلفزيون " حيث كان متوسط العينة متدنياً (1.461) مما يؤشر ضجر عينة الدراسة في الاستماع إلى الندوات سواء كانت في الإذاعة أو التلفزيون .

فقد حققت العبارة (42) أعلى متوسط (2.816) " تساعدني وسائل الإعلام على أن أستمع إلى نشرة الأخبار واعرف أخبار بلدي " وهذا يتفق مع ما ذكره محمد نعيمه (2002) " يتوقف تأثير وسائل الإعلام في عملية التنشئة الاجتماعية على نوع وسيلة الإعلام المتاحة للفرد ، وردود فعل الفرد لما يتعرض له من وسائل الإعلام حسب سنه ، وكذلك خصائص الفرد الشخصية ومدى ما يتحقق من إشباع احتياجاته ودرجة تأثير الفرد لما يتعرض له من وسائل الإعلام ، وأيضاً الإدراك الانتقالي حسب المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي الذي ينتمي إليه الفرد " . (50)

وحققت العبارة (35) الترتيب الثاني " تساهم وسائل الإعلام في التعرف على مشكلات الشعوب الأخرى " كان متوسطها الحسابي (2.805) وهذا يتفق مع ما ذكره سيد عثمان (1986) " قد يلجأ موجهو بعض وسائل الإعلام إلى دعوة الناس إلى المشاركة الفعلية بالكتابة أو الرسم أو أبداع الرأي في حل مشكلة معينة ، وما إلى ذلك من أساليب تؤدي إلى ربطهم بوسائل الإعلام " . (51)

وحققت العبارتان (46 ، 47) الترتيب الثالث " تعرفني وسائل الإعلام عن كاح وانتصارات بلدي " و " وسائل الإعلام تدعم التماسك الاجتماعي بين المواطنين " كان متوسطها الحسابي (2.794) وهذا يتفق مع ما ذكره حامد زهران (2000) بالنسبة للعبارة (46) " الدعوة إلى المشاركة الفعلية وإبداع الرأي ومنح الجوائز وذكر الأسماء ونشر الصور " (52) ، أما بخصوص العبارة (47) فهي تتفق مع ما ذكرته منى الحريري ، سلوى على (2004) " هي إحدى الدعائم التي يقوم عليها الرأي العام ، بل تلعب دوراً هاماً في تكوين رأي عام عالمي ، وتعمل على نشر الثقافة والحفاظ على القيم العلمية والفنية والقومية والأخلاقية والدينية ، ومعالجة المشكلات الاجتماعية ورعاية المعايير الاجتماعية ، وتشجيع الموهبة والابتكار . (53)

وحققت العبارة (43) الترتيب الرابع " تسهم وسائل الإعلام في زيادة معرفتي بوطني " كان متوسطها الحسابي (2.788) وهذا يتفق مع ما ذكره سيد عثمان (1986) " أي يمكن أحداث تأثير أو تغير ما ، وذلك عن طريق تكرار أنواع معينة من الإعلانات والشخصيات والأفكار والصور " . (54)

وحققت العبارة (39) الترتيب الخامس " وسائل الإعلام وسيلة مهمة للمعرفة الرياضية " كان متوسطها الحسابي (2.755) وهذا يتفق مع ما ذكره فيوليت فؤاد ، عبدالرحمن سيد (1998) " يعد لتلفزيون من أهم وسائل الإعلام ، نظراً لما يتميز به من خصائص ، في مقدمتها قدرته على تجسيد المضمون الثقافي بدرجة عالية ، كما انه ينقل الصورة والحركة والصوت ، ويجعل الأحداث التي ينقلها خبرة يجيها المشاهد ، بالإضافة إلى انه يصل إلى مستويات متباينة لقطاعات عديدة من أفراد المجتمع ، وللتلفزيون أهمية في النمو المعرفي ، حيث يعد وسيطاً ثقافياً وقوة تربية تعمل كمصدر للمعرفة ووسيلة لتقديم الناذج اللغوية السليمة للأطفال " . (55)

وحققت العبارة (41) الترتيب السادس " وسائل الإعلام تسهم في التماسك الاجتماعي بين الأفراد " كان متوسطها الحسابي (2.750) وهذا يتفق مع ما ذكره Keneth , Neubeck , J & DvitaSilfen (1996) " قد تكون مشاهدة التلفزيون عاملاً من عوامل زيادة الحصيلة المعرفية والمعلوماتية والثقافية ، كما يمكن أن تسهم أسهاماً فعالاً في إكساب وبلورة المهارات الاجتماعية وتدعيم القيم الدينية والاجتماعية والمعايير الأخلاقية " . (56)

وحققت العبارتان (34 ، 38) الترتيب السابع " قراءة الصحف الرياضية تزيد من معارفي " و " يهمني أن افهم بعض الألفاظ التي تذكر في الإذاعة والتلفزيون " كان متوسطها الحسابي (2.744) وهذا يتفق بالنسبة للعبارة (38) على ما ذكره كل من خيري عويس وعطا عبدالرحيم (1998) " وسائل الإعلام بأنها مجموع الوسائل التقنية والمادية والإخبارية والفنية والأدبية والعلمية ، المؤدية للاتصال الجماعي بالناس بشكل مباشر أو غير مباشر ، ضمن إطار العلمية التنفيذية والإرشادية للمجتمع " (57)

وحققت العبارة (37) الترتيب الثامن " قراءة الصحف تساعدني على الاطلاع على الموضوعات التي لا افهمها " كان متوسطها الحسابي (2.722) وهذا يتفق مع ما ذكره صبري عبدالسميع (1995) " يقوم الإعلام في كل مجتمع من المجتمعات الإنسانية بدور هام في التثقيف والتنوير والتأثير في سلوك واتجاهات الأفراد من خلال استثارة حواسهم ، باعتباره وسيلة أساسية لتحقيق غايات وأهداف كثيرة ، ترتبط بمختلف مجالات الحياة الإنسانية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية والعسكرية " . (58)

وحققت العبارة (40) الترتيب التاسع " وسائل الإعلام تساعدني على متابعة التغيرات والأحداث التي تجري في المجتمع " كان متوسطها الحسابي (2.716) وهذا يتفق مع ما ذكره نبيل عبدالفتاح ، عبدالرحمن سيد (2000) " تعتبر وسائل الإعلام احد العوامل المؤثرة في التنشئة الاجتماعية ، والتي تضطلع بدور تربيوي وتعليمي وثقافي ، نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي الحديث ، وتزيد كم المعلومات ، واختلاف العادات والتقاليد من مجتمع لآخر ، وقد تزيد خطر وسائل الإعلام بقدر ما تقدم من المعلوما ونقل للثقافات عبر الأجيال " . (59)

وحققت العبارة (33) الترتيب العاشر " أحب أن استمع إلى نشرة الأخبار الرياضية " كان متوسطها الحسابي (2.711) .

وحققت العبارة (44) الترتيب الحادي عشر " وسائل الإعلام المسموعة والمرئية تغني عن الكتب في التعريف بوطني " كان متوسطها الحسابي (2.688) وهذا يتفق مع ما ذكره سيد عثمان (1986) " ترجع خطورة وسائل الإعلام في انه احتل مكان الوالدين والمدرسة في نقل العلم والمعرفة إلى الأبناء فأصبح معظم التلقين يتم خارج الفصل الدراسي ، وأصبحت الكلمة الغالبة في أيامنا هذه تفوق بكثير كمية المعلومات التي ينقلها مدرسو الفصل ، وتستخدم وسائل الإعلام أساليب مختلفة في عملية التطبيعي " . (60)

وحققت العبارة (36) الترتيب الثاني عشر " استمع إلى أحاديث في الإذاعة عن المشروعات الحالية في مجتمعنا " كان متوسطها الحسابي (2.638) وهذا يتفق مع ما ذكرته سميرة احمد السيد (1998) " تعمل الإذاعة على ربط الفرد بمجمعه والعالم من حوله ، ونشر المعرفة ومتابعة النشاط الفكري وتقوية الشعور القومي ، والنهوض بالمجتمع وتوعية وتوجيه الرأي العام . (61)

بينما حصلت العبارة (45) " لا أفضل الاستماع إلى الندوات في الإذاعة والتلفزيون " على ادني متوسط حسابي . (1.461)

جدول (11) نتائج اختبار ( ت ) لعينة واحدة بين متوسط العينة والمتوسط النظري لمجموع عبارات محور دور وسائل الإعلام في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين

95% فترة ثقة لمتوسط المجتمع		مستوى الدلالة	قيمة اختبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	المحور
الحد الأدنى	الحد الأعلى						
9.3917	10.4749	000.	**36.191	3.682	39.933	30.0	وسائل الإعلام

قيمة اختبارات الجدولة عند مستوى  $0.05 = 1.960$

والتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات عينة المستجوبين والمتوسط النظري ، استخدم الدارس اختبار (ت) لعينة واحدة وكانت قيمة الاختبار جميعها دالة إحصائياً ، مما يؤكد أن الفروق لصالح متوسطات العينة ما عدا قيمة اختبار (ت) على العبارة اذا التسلسل (45) (10.045) وهي قيمة سالبة ، تؤثر أن الفروق كانت لصالح قيمة المتوسط النظري (2.0) وبشكل عام فان قيمة متوسطات عينة الدراسة على محور وسائل الإعلام تؤثر أن وسائل الإعلام تقوم بدورها في تنشئة الرياضيين في فرق الأندية الرياضية بمدينة طرابلس على المسؤولية الاجتماعية .

لقد عكست عبارة محور وسائل الإعلام على دور وسائل الإعلام في تنمية المعرفة والتعرف عن مشكلات الشعوب الأخرى ، وبالاطلاع على التغيرات والأحداث التي تجري في المجتمع ، وزيادة التماسك الاجتماعي بين الموظفين ، إضافة إلى تنمية الحس الوطني لدى الرياضيين ، وكل هذه الجوانب تعزز المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين في أندية مدينة طرابلس.

أما بخصوص مجموع إجابات المستجوبين على عبارات محور وسائل الإعلام فانه يبين من الجدول (11) أن متوسط العينة كان (39.933) بينما المتوسط النظري للمحور (30) ولذلك هناك فروق عالية ولصالح متوسط العينة ، مما يؤثر إلى الدور الايجابي لوسائل الإعلام في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين في أندية مدينة طرابلس.

وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطي استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة وكانت قيمة الاختبار (36.191) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية ، لان مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) وبذلك تكون الفروق دالة إحصائياً ، وتعكس دوراً إيجابياً لوسائل الإعلام في تنمية المسؤولية الاجتماعية .



أن عرض نتائج محاور استبيان دور بعض مؤسسات التنشئة الاجتماعية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بمدينة طرابلس ، تشير في مجملها إلى الدور الإيجابي لمؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، الأصدقاء ، وسائل الإعلام ) في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين .

- عرض نتائج التساؤل الثاني للبحث . " هل توجد فروق دالة إحصائية في دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية ( الأسرة ، الأصدقاء ، وسائل الإعلام ) في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين حسب نوع الرياضة الممارسة ؟ "

جدول (12) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ( ف ) بين متوسطات عينة البحث حسب الرياضة الممارسة في محاور دور الأسرة ، الأصدقاء ، ووسائل الإعلام في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين

المحور	الفريق	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
مجموع الأسرة	كرة اليد	54	46.611	3.65	492.	.612
	كرة القدم	84	45.928	4.48		
	كرة الطائرة	42	45.904	4.60		
مجموع الأصدقاء	كرة اليد	54	41.259	3.83	981.	.377
	كرة القدم	84	40.678	4.05		
	كرة الطائرة	42	40.00	5.490		
مجموع وسائل الإعلام	كرة اليد	54	39.851	3.96	141.	.869
	كرة القدم	84	40.083	3.42		
	كرة الطائرة	42	39.73	3.87		

قيمة اختبار ف الجدولية عند مستوى  $0.05 = 3.06$  شملت عينة البحث رياضيين يمثلون ثلاث فرق رياضية في أندية مدينة طرابلس ( كرة اليد ، كرة اليد ، كرة الطائرة ) ويلاحظ من قيم متوسطات أفراد الفرق الرياضية الثلاثة أنها كانت متقاربة جداً في المحاور الثلاث ( الأسرة ، الأصدقاء ، وسائل الإعلام ) ولذلك لم تظهر نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي فروقاً دالة إحصائية في دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين في أندية المنطقة الغربية ، حيث كانت جميع قيم اختبار ( ف ) غير دالة إحصائية ، لان مستويات دلالتها جميعها كانت أكبر من مستوى (0.05) ولذلك يعتبر نمو المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين متقارباً جداً ، وبغض النظر عن نوعية الرياضة الممارسة من قبل المستجوبين .

- الاستنتاجات: في ضوء أهداف عينة البحث وحدودها وطبقاً للنتائج التي تم التوصل إليها أمكن للدارس التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1. لعوامل التنشئة الاجتماعية والتي تمثلت في - الأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام - دور إيجابي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالنوادي الرياضية بمدينة طرابلس.
2. لا توجد فروق دالة إحصائية لمؤسسات التنشئة الاجتماعية ، التي شملت الأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين بالنوادي الرياضية بمدينة طرابلس وحسب نوعية الرياضة الممارسة .

3. للأسرة دور مميز في توجيه أبنائها لممارسة الأنشطة الرياضية ، وأرتياد النوادي الرياضية وذلك لترفع وتبني من مستوى المسؤولية الاجتماعية لديهم .
4. أن أتباع الأسرة للأساليب الحديثة في تربية أبنائها يبني عندهم الشعور بالمسؤولية .
5. تؤثر جماعة الأصدقاء إيجابياً في تكوين الميول والاتجاهات نحو تنمية المسؤولية الاجتماعية لإفرادها .
6. يؤثر الأصدقاء تأثيراً إيجابياً في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضي

- التوصيات: في ضوء مناقشة نتائج البحث وما تم التوصل إليه من استنتاجات يوصي المارس بما يلي :

1. ضرورة أن تتولى مؤسسات التنشئة الاجتماعية المزيد من الاهتمام بتثقيف الأفراد ، لممارسة الأنشطة الرياضية ولما له من أهمية في تنمية المسؤولية الاجتماعية .
2. حث الأسرة من خلال الوسائل المختلفة على الاهتمام بمكتبة المنزل ، وتزويدها بمجلات مختلفة من الكتب لما لها من دور إيجابي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين .
3. الاهتمام بتكامل الجوانب التربوية المتكاملة بالمدارس ، ومحاولة توفير ملاعب مناسبة ومدرسي تربية رياضية ، والاهتمام بخصّة التربية الرياضية ، وتوفير برامج للأنشطة المختلفة ليشترك فيها التلاميذ لما لها من تأثير إيجابي على تنمية المسؤولية الاجتماعية لديهم
4. الاهتمام بتفعيل دور وسائل الإعلام بمختلف أنواعها ، لما لها من دور حيوي ومهم في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الرياضيين
5. التأكيد في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة على أهميتها ، وأهمية مؤسسات التنشئة الاجتماعية في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأفراد .
6. التأكيد على النوادي الرياضية بوضع محتوى برامج لتنمية المسؤولية الاجتماعية للأفراد المنتسبين لها .
7. الاهتمام بتقويم البرامج التي تنمي المسؤولية الاجتماعية ، ودراسة نقاط الضعف فيها، وإيجاد الحلول العلمية لها .
8. إجراء دراسات مماثلة لمؤسسات التنشئة الاجتماعية الأخرى ، والتي لم تتناولها الدراسة الحالية وعلى الرياضات الفردية ولكل من الجنسين ( إناث وذكور )

## المراجع

- 1 عبد الفتاح تركي موسى (1998) التنشئة الاجتماعية من منظور إسلامي ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
- 2 فؤاد الهبي السيد (1991) علم النفس الاجتماعي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .ص153
- 3 أمين أنور الخولي (1996) الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، العدد (216) ، الكويت
- 4 عبد الواحد علوني (1997) تنشئة الأطفال وثقافة التنشئة ، دار الفكر العربي ، دمشق .ص28
- 5 محمد سعيد فرح (1980) البناء الاجتماعي والشخصية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الإسكندرية .ص 245
- 6 نبيل عبد الفتاح حافظ ، عبد الرحمن سيد سليمان (1997) علم النفس الاجتماعي ، مكتبة زهراء الشروق ، القاهرة .ص42
- 7 خيرالدين عويس ، عصام الهلالي (2005) علم الاجتماع الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .ص161
- 8 سيد احمد عثمان (1994) التحليل الأخلاقي للمسؤولية الاجتماعية ، الانجلو المصرية ، القاهرة . ص178
- 9 سعيد طه ابوالسعود (1987) التعليم الأساسي وتنمية أبعاد المسؤولية الاجتماعية لدى التلاميذ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .ص 123
- 10 سيد احمد عثمان (1973) المسؤولية الاجتماعية ، دراسة نفسية اجتماعية ، الانجلو المصرية ، القاهرة .ص 8-9
- 11 شعبان جنتاب الله (1999) علم النفس الاجتماعي ، أسسه وتطبيقاته ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 12 محمد عاطف غيث (1991) علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- 13 محمد عباس ابراهيم (2004) مدخل إلى علم الإنسان ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- 14 محمود فتحي عكاشة (2002) علم النفس الاجتماعي ، شركة الجمهورية الحديثة ، الإسكندرية .
- 15 محمد شفيق زكي (2003) الإنسان والمجتمع ، مقدمة علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية
- 16 عصام الهلالي (1985) المسؤولية الاجتماعية للرياضيين وغير الرياضيين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 17 شفيق رضوان (1996) علم النفس الاجتماعي ، ط1 ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، القاهرة
- 18 احمد شفيق السكري (2000) قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة .
- 19 عبد الرحمن بدوي (1975) الأخلاق النظرية ، دار سالم للطباعة ، الكويت
- 20 عبد الهادي الجوهري (1983) قاموس علم الاجتماع ، مكتبة نهضة الشروق ، القاهرة . ص 19

- 21 عزة حسين زكي (1985) المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها أطفال المرحلة الابتدائية المحرومين من رعاية الوالدين ، رسالة ماجستير غير منشورة معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس
- 22 صلاح الفول (1996) علم الاجتماع بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ص 11
- 23 حسين حسن طاحون (1980) تنمية المسؤولية الاجتماعية ، دراسة تحليلية رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس . ص 39
- 24 عادل عزالدين الأشول (1987) علم النفس الاجتماعي مع الإشارة إلى مساهمات علماء الإسلام ، الانجلو المصرية ، القاهرة . ص 332
- 25 نبيلة عباس الشوربجي (2001) علم النفس الاجتماعي ، الجزء الأول ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة . ص 98
- 26 مصطفى السايح محمد (2002) علم الاجتماع الرياضي ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية . ص 108
- 27 مصطفى فهمي ، محمد على القطان (1979) علم النفس الاجتماعي ، دراسات نظرية وتطبيقات علمية ، ط 3 ، مكتبة الخانجي ، القاهرة . ص 148
- 28 كافية رمضان (1994) الأثر وسيط تربوي ، بحث منشور ، مؤتمر دور الأسرة في تكوين شخصية الطفل ، دار الثقافة والإعلام ، الشارقة . ص 54
- 29 محمد عبد المنعم بدر (1983) اللاتطوعية ، مجلة المسلم المعاصر ، مؤسسة المسلم المعاصر ، العدد 34 ، بيروت . ص 122
- 30 مغاوري عبدالمجيد مرزوق (1981) دراسة العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية وبعض جوانب التوافق الشخصي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس . ص 18
- 31 احمد محمد المهدي (1985) العلاقة بين المشاركة والمسؤولية الاجتماعية عند تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة عين شمس . ص 24
- 32 مختار محمد احمد السيد الكيال (1992) المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمفهوم الذات ومحل التعبئة لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس . ص 29
- 33 عبد العزيز السد الشخص (2001) علم النفس الاجتماعي ، دار القاهرة للكتاب ، القاهرة . ص 89
- 34 السيد عبدالعاطي السيد (2003) المجتمع والثقافة والشخصية - دراسة في علم الاجتماع الثقافي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية . ص 210
- 35 سيد احمد عثمان (1986) المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة ، ط 3 ، الانجلو المصرية ، القاهرة . ص 14
- 36 محمد محمد نعمه (2002) التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية ، دار الثقافة العلمية ، القاهرة . ص 30
- 37 سيد احمد عثمان (1986) علم النفس الاجتماعي التربوي ، التطبيع الاجتماعي ، الجزء الأول ، الانجلو المصرية ، القاهرة . ص 118 119
- 38 حامد عبد السلام زهران (2000) علم النفس الاجتماعي ، ط 16 ، عالم الكتب ، القاهرة . ص 329
- 39 منى سعيد الحريري ، سلوى أمام الإعلام والمجتمع مرجان القراءة للمجتمع ، مكتبة الأسرة الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة

- 290 ص. على (2004)
- 40 فيوليت فؤاد إبراهيم وعبدالرحمن سيد سليمان (1998) دراسات في سيكولوجية النمو ، الطفولة والمراهقة ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة .
- 41 خيرالدين عويس ، عطا حسن إبراهيم (1998) الإعلام الرياضي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ص 21
- 42 صبري عبدالسميع حسين (1995) تقييم فعالية الإعلام المرئي ( التلفزيون ) في تنمية الوعي السياحي ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثامن بكلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان . ص 109
- 43 سميرة احمد السيد (1998) علم اجتماع التربية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ص 100

44-A personality scale for social responsibility , journal , abn , soc psycho , vol 47 . s 75

45-Baldwin j . m (1960 Dictionary of philosophy and psychology , U . S peter smith . s354

-46Harris , D.B (1957) A scal of measuring attitude of social responsibility in children . J abn , roc psy , vol 55 . s 32

47- Richard Gelles& Ann Levine (1995) Sociology : An Introduction 5<sup>th</sup> Ed , mc graw hill , Inc , naw York . s 120

## مرفق رقم ( 1 ) استمارة الاستبيان

٢	العبارة أولاً / محور الأسرة	نعم	إلى حد ما	لا
-1-	تستشيرني أسرتي في بعض المشاكل التي تواجهها .			
-2-	عندما أكلف بعمل ابذل فيه كل جهدي لأحوز على رضا أسرتي .			
-3-	تؤمن أسرتي انه من الواجب أن يتنازل الشخص عن بعض حقوقه في سبيل سعادة أسرته .			
-4-	تعودني أسرتي أن أبقى في المنزل لتأدية واجب علي بالرغم من خروج جميع أفراد الأسرة .			
-5-	مناقشة الكبار مثل الوالد والوالدة في موضوعات متصلة بالجميع مسألة محبة إلى وتؤكد عليها الأسرة دائماً .			
-6-	تقوم الأسرة بإعطائي حاجتي من النقود حتى وإن كانت بحاجة إليها .			
-7-	اعتقد أن الجلوس مع أسرتي وقضاء وقت معهم غاية في الأهمية ويمثل هدف دائم للأسرة .			
-8-	تعودني أسرتي المحافظة على الالتزامات العائلية .			
-9-	تشجعني أسرتي بأن أناقش المشكلات الأسرية مع أفراد عائلتي سعيًا لحلها .			
-10-	أحب أب يمدني أخوتي وأخواتي عن أخبارهم وتشجعني أسرتي على ذلك .			
-11-	تشعر أسرتي بالسعادة عندما أقوم بدوري وواجبي برعاية والبي وتقديم العون له .			
-12-	يزداد تقدير أسرتي لي عند حزني لوفاة احد الأقارب البعيدين عن العائلة .			
-13-	تساعدني أسرتي على اتخاذ قراراتي دون مساعدة احد من أفراد العائلة .			
-14-	تشجعني أسرتي على الاعتراف بأخطائي وتحمل مسؤولية ذلك .			
-15-	زيارة المرضى واجب عائلي مهم لدى أسرتي .			
-16-	كثيراً ما تشجعني أسرتي لتقديم المساعدة لجيراننا .			
-17-	تشجعني أسرتي على القيام لحملات جماعية لتنظيف الشارع .			
	ثانياً / محور الأصدقاء			
-18-	يسعدني أن أتحمل مسؤولية أي عمل اشترك فيه مع أصدقائي .			
-19-	أشارك أصدقائي معيهم في كافة الأعمال التي اشترك فيها معهم .			
-20-	كثيراً ما يلجأ إلي أصدقائي لأساعدهم في حل مشاكلهم .			
-21-	أنا وأصدقائي نحرص على دقة المواعيد بيننا .			
-22-	كثيراً ما نختلف أنا وأصدقائي بالأراء ولكننا نبقى أصدقاء .			
-23-	أرحب بدعوة زملائي للاشتراك في نشاط للخدمة العامة .			
-24-	المحافظة على مواعيد الأصدقاء مسألة في غاية الأهمية لدى أصدقائي .			

			يعتذر أصدقائي عن التأخر عم مواعد عن موعد معهم .	-25
			أبادل مع أصدقائي عن كل تطور رياضي جديد في بلدنا .	-26
			كثيراً ما اشترك مع أصدقائي في قد أداء الفرق الرياضية .	-27
			كثيراً ما نشترك نحن الأصدقاء في حل مشاكلنا .	-28
			أتحدث مع أصدقائي عن المشروعات الجديدة في مجتمعنا .	-29
			تسعدني مناقشة الموضوعات العامة مع أصدقائي .	-30
			أصدقائي يفضلون أن يتنازل الشخص عن بعض حقوقه في سبيل سعادة صديق له .	-31
			اشعر بالفخر عندما ابدأ عملاً مع أصدقائي ونجح فيه .	-32
			ثالثاً / محور وسائل الإعلام	
			أحب أن أستمع إلى نشرة الأخبار الرياضية .	-33
			قراءة الصحف الرياضية تزيد من معارفي .	-34
			تساهم وسائل الإعلام في التعرف على مشكلات الشعوب الأخرى .	-35
			أستمع إلى أحاديث في الإذاعة عن المشروعات الحالية في مجتمعنا .	-36
			قراءة الصحف تساعدني على الاطلاع على الموضوعات التي لا افهمها .	-37
			يعني أن افهم بعض الألفاظ التي تذكر في الإذاعة والتلفزيون .	-38
			وسائل الإعلام وسيلة مهمة للمعرفة الرياضية .	-39
			وسائل الإعلام تساعدني على متابعة المتغيرات والأحداث التي تجري في المجتمع .	-40
			وسائل الإعلام تسهم في التماسك الاجتماعي بين الأفراد .	-41
			تساعدني وسائل الإعلام على أن أستمع إلى نشرة الأخبار واعرف أخبار بلدي .	-42
			تسهم وسائل الإعلام في زيادة معرفتي بوطني .	-43
			وسائل الإعلام المسومة والمرئية تعني عن الكتب في التعرف بوطني .	-44
			لا أفضل الاستماع إلى الندوات في الإذاعة والتلفزيون .	-45
			تعرفني وسائل الإعلام عن كعاج وانصارات بلدي .	-46
			وسائل الإعلام تدعم التماسك الاجتماعي بين المواطنين .	-47

برنامج تدريبي لتطوير القوة العضلية وتحسين مستوى أداء التصويب بالوثب للأمام  
لطلبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية والرياضة بالزاوية

أ. فؤاد علي العربي.

**المقدمة وأهمية البحث:** تتميز رياضة كرة اليد بالتغيرات المفاجئة في طبيعة سير الأداء الرياضي مما يتطلب من اللاعب الاستعداد الدائم للتصرف بشكل يتلائم متطلبات المواقف التي يمر بها أثناء المنافسة والتي تستمر بالتغير السريع بين حالي الدفاع والهجوم وهذه الصفة التي تتميز بها كرة اليد عن بقية الألعاب الأخرى ما عدا لعبة كرة السلة والتي تقترب من كرة اليد وفي هذا الجانب التي تستوجب من اللاعب امتلاك صفات بدنية جيدة وسات دفاعية إيجابية عالية.

ولا يمكن تحقيق هذه الكفاءة إلا من خلال التدريب المنظم الذي يبني على وقائع وأحداث المنافسة.

وذكرت محاسن احمد عدنان (1997) إلى وجود علاقة بين الأداء الرياضي والقدرات البدنية بالجسم البشري الذي يمتلك قدرات وإمكانات معينة حيث يتوقف مستوى أداء الفرد على ما تمتلك من هذه القدرات.

وإذا ما استهدفنا ما تتخلله مباراة كرة اليد من التحام الأجسام وعنق لا يعاقب عليه القانون، حيث باعتراض المنافس بالجدع حتى إذا لم تكن الكرة بجوزته تبين لنا مدى أهمية القوة العظمية والنمط العضلي الذي يجب أن يتصف به لاعب كرة اليد (15: 24).

وهذا ما أكده باسم فاضل (1980) أن الأخطاء المرتكبة في بداية مراحل الأعداد الفنية من الممكن أن تؤدي إلى أخطاء، وحتى وصول الرياضي المستويات العالية وأن الاختبارات المتعددة الاتجاهات يجب أن تصاحب العملية التعليمية والتدريبية في مختلف مراحل الأعداد والاختبارات البدنية لها علاقة وثيقة بالاختبارات الفنية في إعطاء صورة متكاملة للفريق الرياضي بالألعاب الجماعية (6: 5).

ولذا أرى أن من الأهمية الأعداد الجيد للمهارات والصفات البدنية على اختلافها وخاصة القوة العضلية للطلبة لكي يتمكنوا من تنفيذ المهارات الفنية بالشكل المطلوب وهذا يتطلب من المربين (المدرسين) الاهتمام بهذا الجانب وخصوصاً خلال المراحل الأولى من العملية التعليمية والتدريبية.

وتعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية للاعب كرة اليد خاصة عند التصويب بالوثب من أمام وفي هذا الخصوص ذكر توتسنوفيتشر- (Tonsen and fisher, 1991) إلى أن القوة العضلية لها دور بارز ومحدد التحقيق نتاج طيبة عند ممارسة الألعاب وخصوصاً عندما يتطلب الموقف إنتاج القوة بالخطوة والسرعة المناسبة كالتمرير والتصويب حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها بالفترات الفعالة السريعة للحركة.

ويذكر أبراهيم أحمد سلامة (1999) بأن القوة العضلية صفة رسمية من القوة والسرعة وهي مصطلح يشير إلى إمكانية الجهاز العضلي بالتغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وتبرز أهميتها بالمسابقات الرياضية ومنها كرة اليد.

لذلك فإن أهمية البحث تمكن في كونه إضافة جديدة للبرامج التدريبية داخل كلية التربية البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد من خلال برنامج تدريبي يتم بتطوير القوة العضلية للاعب كرة اليد والذي بالتالي يمكنهم من تحسين الأداء المهاري وبالأخص التصويب بالوثب لأمام.

**مشكلة البحث:** للعبة كرة اليد مهارات أساسية عديدة وأهم هذه المهارات هي مهارة التصويب كونها تحسن الموقف من حيث الربح والخسارة وعلى وجه الخصوص مهارة التصويب بالوثب للأمام باعتبارها أكثر من أنواع التصويب خلال المباراة وهذه المهارة تتطلب قدرة عضلية عالية من أجل النجاح عند أدائها حيث يعتبر التصويب المرحلة الختامية لهجوم الطريق لذلك أصبحت عملية تطوير القوة العضلية للاعب كرة اليد هي الشغل الشاغل للمدربين لما لها من أهمية كبيرة من تحسين مستوى أداء مهارة التصويب.



وهذا ما أكدته دراسة محمد جمال الدين حمادة (1983) التي أكدت نتائجها على أثر تنمية القوة العضلية على مهارة التصويب بالوثب من أمام من حيث مسافة الارتقاء ودقة التصويب (13: 55).

وهذا ما دفعني للتعرف على أهمية القوة العضلية على تحسين مستوى أداء التصويب بالوثب للأمام بكرة اليد حيث من الصعب على الطلبة إتقان هذه المهارة دون تمتعهم بالقوة العضلية.

**3-1 هدف البحث:** هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة العضلية وتحسين أداء التصويب بالوثب للأمام بكرة اليد.

**4-1 فرض البحث:** توجد فروض دالة إحصائياً بين تطوير القوة العضلية وتحسين أداء التصويب بالوثب للأمام بكرة اليد.

#### المصطلحات:

- 1- **القوة العضلية:** بأنها قدرة العضلة فالغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية (19: 22).
- 2- **القوة:** قدرة العضلة المعينة أو المجموع العضلية من التغلب على المقاومات المختلفة، بالإضافة أنها قدرة الرياضي من التغلب عن الحركات التي يقوم بها والتي تستخدم نشاط الحركي الحيوي (20: 635).
- 3- **السرعة:** هي المقدرة على أداء حركات معينة من أقل زمن ممكن (18: 161).
- 4- **التصويب بالوثب للأمام:** وهي عبارة عن تصويبه كرابحية من ارتفاع أعلى مستوى الرأس من أداء حركة الوثب للأمام كمحاولة الرمي للتصويب من مسافة قريبة علي المرمة واختراق بين لاعبين أو عدم وجود. (11: 60، 61)

#### - الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة عمر وحسين علي تمام (2000): (10) عنوان الدراسة (تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البلومتري على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء التصويب من الوثب للاعبين كرة السلة).

#### أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات كل من الأثقال البلومتري للاعبين كرة السلة.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على معدلات النمو في القوة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على معدلات التحسن في مستوى أداء التصويب من الوثب.
- منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي للملائمة طبيعة البحث.
- عينة الدراسة: لاعبي كرة السلة تحت سن 18 سنة وعددهم 12 لاعباً.

#### أهم النتائج:

- البرنامج التدريب المستخدم أدى إلى تطوير القوى القسوى والقوة العضلية لجميع أجزاء الجسم لعينة والبحث.
- البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تحسين مستوى أداء التصويب من الوثب لعينة البحث.

**دراسة الثانية: دراسة عبدالزهره حميدي وحسام الدين أحمد خليفة (2000)(11)**

عنوان الدراسة: (تأثير استخدام تدريبات البليومتري على القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة الطائرة).

**أهداف الدراسة:**

- التعرف على تأثير استخدام تدريبات البليومتري على القوة المميزة بالسرعة للرجلين مستوى أداء مهارتي الضربة الساحقة والإرسال الساحق لدى اللاعبين تحت (19) سنة.
- التعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وكل من مهارتي الضربة الساحقة والإرسال الساحق.
- منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج التجريبي للملاءمته لطبيعة البحث.
- عينة الدراسة: (28) لاعب تحت (19) سنة من نادي الشرقية الرياضي ونادي عمر الرياضي.
- أهم النتائج: برنامج تدريبات البليومتري له تأثير إيجابي دال على تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين ومستوى أداء الضربة الساحقة والإرسال الساحق لدى المجموعة التجريبية.

**الدراسة الثالثة: دراسة وفاء محمد عبدالمجيد أحمد الكتامي (1999م) (23)**

عنوان الدراسة: أثر استخدام التدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد.

- أهداف الدراسة: التعرف على تأثير استخدام تدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً من خلال تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين لعينة البحث وقياس مستوى تحسين مستوى الأداء نتيجة استخدام التدريب البليومتري على مهارة التصويب بالوثب.
- منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي للملاءمته لطبيعة البحث.
- عينة الدراسة: 20 طالبة من فريق كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
- أهم النتائج: أن استخدام طريقة التدريب البليومتري لها تأثير إيجابي على تحسين القوة العضلية للرجلين والذراعين وتحسين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وتحسين بعض المتغيرات الكيمياء الحيوية المؤثر في مهارة التصويب بالوثب عالياً وكذلك دقة التصويب حديث يؤثر البرنامج المقترح باستخدام التدريب البليومتري على رفع مستوى أداء مهارة لتصويب بالوثب عالياً.

**دراسة الرابعة: دراسة محمد جمال الدين محمد حماد (1983م) (13):**

عنوان الدراسة: أثر تنمية القوة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد.

- أهداف الدراسة: التعرف على أثر تنمية القوة العضلية على مستوى الأداء المهارة للتصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد.
- منهج الدراسة استخدام المنهج التجريبي للملاءمته لطبيعة الدراسة.
- عينة الدراسة: ناشئ مركز تدريب كرة اليد بجمهورية مصر العربية وعددهم (175) لاعباً و(87) لاعب مجموعة تجريبية و(88) لاعباً في المجموعة الضابطة.
- أهم النتائج: تؤدي ترمينات البليومتري على تنمية القوة العضلية والمشتقة من طبيعة الأداء المهارة للتصويب بالوثب عالياً في كرة اليد إلى زيادة فاعلية مهارة التصويب قيد الدراسة كما يعمل على ارتفاع مستوى دقة التصويب.

**الدراسة الخامسة: دراسة وسيلة مهران وسمير عبدالمجيد (1995م): (26)**

عنوان الدراسة: تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.

- أهداف الدراسة: إيجاد العلاقة بين تنمية القوة الانفجارية للرجلين باستخدام البليومتري والمستوى الرقي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.

- منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي لملاءمته ولطبيعة الدراسة.
- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقسمت إلى مجموعتين متكافئتين في المتغيرات قيد البحث وقوام كل منها 23 طالبة واحداها ضابطة والأخرى تجريبية.
- أهم النتائج:
- فاعلية التدريب البيومترك في تنمية القوة الانجارية وتحسين المستوى الرقي للوثب العالي بالطريقة الظاهرية.

#### الدراسة السادسة: دراسة محاسن أحمد عدنان (1997م) (14):

عنوان الدراسة: العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة اليد.

- هدف الدراسة: التعرف على بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية والمهارات الهجومية.
- التعرف على الدلالات الجسمية والبدنية والمهارية المميزة والفرق بينها.
- منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لما يتميز به من خصائص تتفق مع طبيعة هذا البحث.
- عينة البحث: شملت عينة البحث (120) طالبة بواقع (60) طالبة من السنة الأولى و(60) طالبة من السنة الثانية.
- أهم النتائج:
- 1- وجود علاقة عكسية وهي دالة معنوية بين قوة عضلات الذراعين وكل من محيط الساعد ومحيط رسيج اليد، وأيضاً هناك علاقة ارتباطية طردية دالة معنوية بين عرض كف اليد ومسك الكرة.

#### 3- إجراءات البحث:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة التجريبية الواحدة اختبار قبلي تم البعدي.

2-3 عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث تم اختبار طالبة السنة الثانية بكلية التربية البدنية والرياضة بالزاوية للعام الجامعي 2016-2017م البالغ عددهم عشرة طالبة.

وقد وقع اختيار العينة للأسباب التالية:

- 1- تشكيل العينة مجموع طلب السنة الثانية بكلية التربية البدنية والرياضة وبذلك الحضور مؤكد .
- 2- تواجد أفراد العينة جميعهم تحت ظروف تدريبية واحدة.
- 3- تجاوب أفراد العينة مع الباحث وسهولة الاتصال بهم .
- 4- توافر الأدوات والأجهزة والملاعب المطلوب لتنفيذ إجراءات البحث.

1-2-3 تجانس عينة البحث: قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر، الطول، الوزن) كذلك باختيارات بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية، القوة العضلية للرجلين والذراعين) إضافة إلى مهارة التصويب بالوثب للأمام لاعبي بكرة اليد وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) لمتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية، القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث ن=10

المتغيرات	المعطيات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
عدو 30 م من البدء الطائر		ت	5.12	5.02	0.73	1.36
الوثب العمودي		سم	28.4	28	3.43	0.117
رمي الكرة الطيبة 3كجم		م	9.24	9.30	2.21	0.03
التصويب بكرة اليد 60×60سم		درجة	6.2	6	2.67	0.07

من معطيات في الجدول (1) يتضح أن قيمة معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث والقياس القبلي تنحصر بين (3±) وهذا ما يدل على تجانس عينة البحث.

**3-3 الأدوات المستخدمة:**

في البحث استخدام الباحث الأدوات التالية بالاختيارات وتنفيذ البرنامج.

- 1- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كغم
- 2- جهاز الرسناميتز لقياس الطول لأقرب سم
- 3- ساعة إيقاف لقياس الزمن
- 4- شريط قياس لقياس المسافات
- 5- كرات طبية وزن 3 كغ لقياس كرة الذراعين.
- 6- حواز.
- 7- ملعب كرة يد مع الكرات.
- 8- مقاصد سويدية.

**4-3 الاختبارات:****1-4-3 الاختبارات البدنية:**

بعد الاطلاع على المراجع المبينة أمام كل اختبار قام الباحث باختيار مجموعة الاختبارات الخاصة بالقوة العضلية (القوة + السرعة) ذات الارتباط بالأداء المهاري للتصويب لأمام بالوثب بكرة اليد.

**1- اختبار الجري المسافة (30 متر) من البدء الطائر.**

- الغرض من الاختبار
- قياس سرعة الطلاب.
- أدوات المستخدمة
- مجالات للجري طوله لا يقل عن (50م) يحدد عليها خطان إحداهما للبداية والثاني للنهاية المسافة (30م) والامتياز العشرين الباقية تكون عشرة أمتار جهة خط النهاية وعشرة أمتار جهة خط البداية.

- ساعة إيقاف.

تحدد منطقة الجري بخط إحداهما للبداية والآخر للنهاية والمسافة بينها (30متر).

- وصف الاختبار:

يأخذ الطالب وضع الاستعداد بحيث يقف على مسافة عشرة أمتار من خط البداية وعند سماع إشارة البدء يجري الطالب أقصى سرعة في خط مستقيم ويتم تسجيل الوقت المستغرق إلى وصول لخط النهاية بأي جزء من الجسم.

- تعليمات الاختبار:

- لكل طالب ثلاث محاولات تسجيل لها أفضل محاولة.

- الجري في خط مستقيم.

- يستخدم الطلاب البدء العالي عند الجري. (9: 105)

**2- اختبار الوثب العمودي من الثبات:**

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية:

الأدوات: حائط أملس، طبشورة، يخطط الحائط تدريجياً من (150سم) إلى (300).

مواصفات الاختبار: يسك الطالب قطعة طبشورة ويقف بجانب الحائط ويرفع ذراعاً كاملاً إلى أعلى القفز عالياً للوصول إلى أقصى

نقطة لها، وتسجل الرقم الذي تم وضع علامة أمامه.

الشروط:

1- للطلاب الحق في القيام بثلاث محاولات تسجيل أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة.

- 2- للطلاب الحق في ثني الركبتين ومرمجة الذراعية أمام أسفل من الثبات.  
التسجيل: تسجل للطلاب أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة المسموح بها. (18: 308)
- 3- رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة باليدين من فوق الرأس:
- الغرض من الاختبار:
  - قياس قوة الرمي باليدين معاً وقوة الذراعين.
  - الأدوات المستخدمة:
  - كرة طبية وزن 3 كجم شريط لقياس المسافة قطعة أرض مسطحة أو ملعب للكرة اليد مخطط.
  - مواصفات الاختبار:
  - يمسك الطالب كرة طبية وزن 3 كجم بكلتا يديين ويرفعهم فوق الرأس واليدين ممدودتان الأعلى بعد أخذ وضع الوقوف أمام خط البدء يقوم برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة ممكنة على مجال الرمي المخطط على الأرض المسطحة أو ملعب كرة اليد أي أقصى- مسافة يمكن التوصل إليها.
  - حيث يتم القياس من الحافة الخارجية لخط البداية وحتى أقرب نقطة تركبها الكرة الطبية على الأرض.
  - تعليمات الاختبار:
  - يجب رمي الكرة من فوق الرأس وبكلتا اليدين وهي مفرودة.
  - يأخذ اللاعب وضع الوقوف أمام خط البدء والقيام برمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة.
  - لكل لاعب الحق في ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة.
  - تعطي لكل لاعب محاولتين قبل إجراء الاختبار لغرض التهيئة وإحياء الجسم.
  - يتم قيام المسافة من الحافة الخارجية لخط البدء إلى أقرب نقطة تركبها الكرة على الأرض. (17: 160).
  - حساب الدرجات: تسجيل القراءة للمحاولات الثلاثة للمسافة التي وصلت إليها الكرة تم تسجيل أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة.

### 3-4-3 اختبار الأداء المهاري:

التصويب لأمام بالوثب خارج قوس التسعة أمتار على مربعين مثبتين بزوايتي المرمي قياس (60×60) سم.

#### مواصفات الاختبار:

يقوم اللاعب بالتصويب من خارج قوس التسعة أمتار بعد أن يأخذ ثلاثة خطوات قبل القوس ثم يثب لأعلى لأداء التصويب باتجاه المربعين.

#### تعليمات الاختبار:

- 1- يؤدي التصويب باتجاه عمودي للمرمي.
- 2- لكل لاعب ستة محاولات باتجاه المربعين ثلاثة باتجاه اليمين وثلاثة باتجاه اليسار.
- 3- تسجل نقطة في حالة مرور الكرة من داخل المربع أو عند ارتطامها بالحافة الخارجية للمربعين. (13: 130)

### 3-5 أسس وضع البرنامج:

بعد الاطلاع على العديد من المراجع في مجال التدريب ومنها بسطويسي أحمد (1997م) والسيد عبدالمقصود (1997م) تم وضع أسس البرنامج ومن أهمها تحديد حمل التدريب والشدة، الحجم، الراحة) إضافة إلى مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ البرنامج التدريبي:

- 1- اختيار التمرينات التي تنسجم مع تدريب اللاعبين.
- 2- عدم فرض التمرينات إلى ما هو فوق قدرة اللاعبين.
- 3- أن ينشأ في العام تم إلى الخاص.
- 4- اختيار التمرينات التي تسمح بزيادة متدرجة خلال البرنامج أي تبدأ من الأقل تأثيراً إلى التمرينات المتكاملة عالية الشدة.

5- أن فترة الراحة تكون من (60-180 ثانية) بين التمرينات و2-3 دقيقة بين المجموعات.

### 6-3 تنفيذ البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة أسبوع للفترة من 1/4 لغاية 2/13- 2017 بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية أربعة عشر وحدة تدريبية زمن كل وحدة (90) دقيقة وكما هو موضح في نموذج للوحدة التدريبية مرفق رقم (1).

### 7-3 القياس البعدي:

بعد تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياس البعدي للاختيارات قيد البحث لمدة يوم 2017/2/15م بعد إعطاء راحة يوم واحد بعد آخر وحدة تدريبية حيث تم القياس البعدي بنفس الظروف والشروط التي تم بها القياس القبلي.

### 8-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الوسيط.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الالتواء، (ت) الفروق

### عرض النتائج:

يعرض الباحث نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية وكما موضح بالجدول رقم (2).

### جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحتسبة للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية وفي القياسين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المعطيات الإحصائية المتغيرات
		س2	ع2	س1	ع1		
غير معنوي	2.06	0.62	4.48	0.73	5.12	ت	عدو 30 م من البدء الطائر
معنوي	3.31	4.22	34.8	3.43	28.4	سم	الوثب العمودي
معنوي	2.67	2.32	12.48	2.21	9.24	م	رمي الكرة الطيبة 3كجم
معنوي	3.2	2.22	10.4	2.67	6.2	درجة	التصويب بكرة اليد 60×60سم

من المعطيات الإحصائية في الجدول (2) يتضح إن المتوسط الحسابي القياسي القبلي لعدو 30م من البدء الطائر كان 5.12 وانحراف معياري (0.73) أما بالقياس البعدي فبلغ 4.48 وانحراف معياري 0.62 وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة 2.06 وفي الوثب العمودي بلغ المتوسط الحسابي القياسي القبلي 28.4 وانحراف معياري 3.43 وفي القياس البعدي بلغ 34.8 وانحراف معياري 4.22 وقد بلغت فيه (ت) المحتسبة (3.31).

وفي اختبار رمي الكرة 3 كجم لابعده مسافة بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي 9.24 وانحراف معياري 2.21 وفي القياس البعدي بلغ 12.48 وانحراف معياري 2.32 وقد بلغت فيه (ت) المحتسبة 2.67 وفي اختبار التصويب لأمام بالوثب بكرة اليد نحو مربع (60×60) سم بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي 6.2 وانحراف معياري 2.67 وفي القياس البعدي بلغ 10.4 وانحراف معياري 2.67 وفي القياس البعدي بلغ 10.4 وانحراف معياري 2.22 وقد بلغت فيه (ت) المحتسبة 3.2 وقد ظهر مستوى الدلالة معنوي للمتغيرات كافة كون قيمة (ت) المحتسبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وبالبالغة (2.36) وبذلك تكون الفروق ذات دلالة إحصائية ما عدا عدو 30م من البدء الطائر فقد كانت قيمة (ت) المحتسبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك يكون الفرق غير دالة إحصائياً.

## 2- مناقشة النتائج:

ويتضح من النتائج الإحصائية في جدول رقم (2) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المقياسين القبلي والبعدي لاختبار عدو 30م البدء الطائر فقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.06) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وبالغاة (2.36) ولكن من خلال المقارنة بين المتوسطين الحسابين القياسين القبلي والبعدي نجد أن الفرق قد بلغ (0.28) لصالح القياس البعدي وهذا يعني هناك تحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية أما في اختبارات الوثب العمودي ورمي الكرة الطيبة (3كجم) والتصويب بكرة اليد فقط بلغت قيمة (ت) المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي على التوالي (3.309)، و(2.67)، و(3.2) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وبالغاة (2.36) وبذلك هناك فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزز الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المستخدم مع النتائج التي توصلت إليها الدراسات المشابهة دراسة عمرو حسين على تمام (2000) والتي استخلصت نتائجها إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة العضلية وتحسين مستوى أداء التصويب من الوثب للأمام لعينة البحث.

ودراسة عبد الزهر حميد وحسام الدين أحمد (2000) والتي استخلصت نتائجها إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ودراسة وفاء محمد عبدالمجيد (1999) التي نتأجها إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى رفع مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً، ودراسة محمد جمال الدين (1983) والتي استخلصت نتائجها إلى أن البرنامج المستخدم أدى إلى تنمية القوة العضلية ومهارة التصويب ودقته بالوثب لأعلى بكرة اليد.

ودراسة محاسن أحمد عدنان (1997) التي استخلصت نتائجها إلى أن القياسات الجسمية والقدرات البدنية والمهارات الهجومية وجود علاقة بينهم الاستنتاجات:

اعتماداً على نتائج البحث ومن خلال الوسائل الإحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري الوثب العمودي ورمي الكرة الطيبة ولصالح القياس البعدي.
- 2- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار عدو 30 م من البدء الطائر ولكن ظهر فرق بين المتوسطين الحسابين ولصالح القياس البعدي.
- 3- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب بالوثب الأمام بكرة اليد ولصالح القياس البعدي.
- 4- أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين وتحسين مستوى أداء التصويب بالوثب للأمام بكرة اليد.

**التوصيات:** بناء على النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي:

- 1- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي لطلبة التخصص بكرة اليد لتنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
- 2- ضرورة تطوير القوة العضلية للرجلين والذراعين لأن ذلك يؤدي إلى تحسين مستوى أداء التصويب بالوثب إلى الأمام.
- 3- إجراء أبحاث مشابهة على فئات مختلفة للاعبين كرة اليد لتطوير صفات بدنية ومهارات أخرى.

## المراجع

- 1- إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية منشأة المعارف، الإسكندرية (1999م).
- 2- إبراهيم رحومة زايد، كامل غالي جرافة، خليفة الناجح أحمد، شعبة التربية الرياضية بمعاهد المعلمين والمعلمات.
- 3- أحمد محمد خاطر، علي فهيم البيك، القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1984م.
- 4- أسامة محمد إبراهيم أبوطبل، أثر التدريبات البلومترية باستخدام تحليل القوة على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء في مسابقة الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية (1999).
- 5- السيد عبدالمقصود، نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- 6- باسم فاضل عباس، مميزات وخصائص الأعداد البدني، الفن للاعبين الناشئين في كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، موسكو، 1980م.
- 7- بسطوي أحمد، أسس نظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 8- عباس عبدالفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاته، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- 9- عبدالرزاق جبار الرماحي، سالم الكوني، عبدالوهاب راشد، أثر تمرينات البليومترية على تحسن القوة العضلية والمستوى الرقمي لفعالية الوثب العالي بالطريقة الظهريّة المحلّة العلمية العدد (3)، جامعة السابع من أبريل، كلية التربية البدنية، الزاوية، 2005م.
- 10- عمرو حسين علي تمام (تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترية على تنمية القوة العضلية ومستوى التصويب من القفز للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا كلية التربية البدنية (1997م).
- 11- عبدالزهرة حميدي وحسام الدين احمد خليفة (تأثير استخدام تدريبات البليومتري على القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة الطائرة، رسالة الماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2000م.
- 12- كمال درويش وبخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 13- كمال عبدالحاميد، محمد حسنين، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980م.
- 14- محاسن أحمد عدنان (دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة اليد، رسالة الماجستير كلية التربية البدنية، جامعة الزاوية، 1997م).
- 15- محمد جمال الدين محمد حماد، أثر القوة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية البدنية، القاهرة، جامعة حلوان.
- 16- محمد حسن علاوي، كمال عبدالحاميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 17- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، 1987م.
- 18- محمد صبحي حسنين، محمد كسري، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004م.
- 19- محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، 1987م.
- 20- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية 12، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
- 21- محمد عادل رشدي، أسس التدريب الرياضي الطبعة الثانية، الشركة العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس، 1988م.
- 22- محمد هادي الدنف، دراسة للتعريف على علاقة القوة العضلية لبعض المقاييس الجسمية للاعب كرة اليد، مجلة دراسات وبحوث، المجلد التاسع، العدد الرابع، جامعة حلوان، 1986م.
- 23- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 24- منيرة مرقصي مخائيل، العلاقة بين القوة العضلية ومستوى بعض المهارات الهجومية للعبة كرة اليد، المجلد الثامن، العدد الثاني، جامعة حلوان، سنة 1985م.
- 25- وفاء محمد عبدالحاميد أحمد الكناحي (أثر استخدام التدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية).



26- وسيلة محران، سمير عبدالمجيد، تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقي لمسافة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة، نظريات وتطبيقات المجلة العلمية لكلية التربية البدنية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد الرابع والعشرون سنة 1995.

### مرفق رقم (1) التمرينات الوحدة تدريبي

- 1- الوثب بالقدمين من فوق حاجز مقلوب.
- 2- الوثب بقدم اليمين من فوق مقعدي سويدي ثم القدم اليسرى بالتبادل.
- 3- الرقود رفع الجذع للأعلى مع ضم الركبتين للمصدر.
- 4- رمي الكرة الطيبة إلى أعلى وأمام للمسافة 5 متر تم محاولة مسك الكرة قبل سقوطها على الأرض.
- 5- ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
- 6- دفع الكرة الطيبة باليدين على الحائط من على بعد مسافة 5 متر.
- 7- مسك الكرة الطيبة بالذراعين عاليا والوثب للأمام وللأعلى المسافة 15 متر والقدمين مضمومة.
- 8- رمي الكرة الطيبة من خلف الرأس المسافة 3 متر قبل خط المرمى يقوم بري اللاعب الكرة إلى أبعاد مسافة ممكنة الوصول إليه.
- 9- التصويب بالوثب للأمام على مربعين ميتين بزاوية مرمى كرة يد.

### مرفق رقم (2) نموذج تمرينات القوة العضلية

الأسابيع	التاريخ	تكرار التمرين	الراحة	الأدوات
الأسبوع الأول	7-6-21	3×8 لكل تمرين	60 ثانية بين التمرينات	حواجز - مقعدي سويدي - كرة طيبة
الأسبوع الثاني	9-8-5-4-3	3×10 لكل تمرين	80 ثانية بين التمرينات	كرة طيبة 3 كجم مرمى كرة يد
الأسبوع الثالث	8-6-4-1	3×10 لكل تمرين	60 ثانية بين التمرينات	حواجز كرة طيبة 3 كجم
الأسبوع الرابع	5-3-7-2	3×8 لكل تمرين	60 ثانية بين التمرينات	مقعد سويدي كرة طيبة 3 كجم
الأسبوع الخامس	8-7-6-2	3×10 لكل تمرين	60 ثانية بين التمرينات	مقعد سويدي كرة طيبة 3 كجم
الأسبوع السادس	9-5-4-3-1	3×10 لكل تمرين	60 ثانية بين التمرينات	مقعد سويدي كرة طيبة 3 كجم
الأسبوع السابع	9-8-7-6-3	3×10 لكل تمرين	60 ثانية بين التمرينات	مقعد سويدي كرة طيبة 3 كجم

### ملاحظة:

- 1- الراحة بين تمرين واخره من 60 إلى 180 ثانية.
- 2- الراحة بين مجموعة واخرى 2-3 دقائق.
- 3- زمن اداء تمرينات القوة العضلية خلال الوحدة التدريبية الواحدة (30 دقيقة)
- 4- اعتمد الباحث تحديد الشدة وفق ما يلي
  - 1- المسافة.
  - 2- الوزن.
  - 3- التكرارات.
  - 4- الراحات بين التمرين

## العلاقة بين الشوط الاول والشوط الثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا لكرة اليد في بطولة افريقيا (2014)

\*د نافع بشير الماطلي

\*\*د صبحي العجيلي القلاي

**1-1 مقدمة الدراسة:** ان التقدم الحاصل في كافة ميادين الحياة يعتمد اعتمادا كبيرا على كل المعلومات والتقنيات العلمية الحديثة بما يخدم المصلحة العامة وتطويرها نحو الافضل بكل ما هو جديد ومبتكر ، ومن اهم هذه الميادين (( الميادين الرياضية )) والتي لها تأثير مباشر على البشر من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والثقافية ، وتعتبر كرة اليد احدي الالعاب الرياضية الجماعية المشهورة والتي تحتاج الي التدريب الجيد و المتواصل ، والتي تتميز بروح الحماس و التنافس الشريف بين الرياضيين ، و تثير روح الحماس و التشجيع المتواصل لدي الجمهور ، وتحتاج لعبة كرة اليد الي تطوير عناصر اللياقة البدنية و التي ترتبط ارتباطا وثيقا بكل مهارة من مهاراتها الاساسية و يجب استخدام كافة الطرق و الوسائل للتدريب ، ولتحقيق المستوى العالي في لعبة كرة اليد يجب اتقان المهارات الحركية الاساسية للعبة و متمتة في المهارات الهجومية و الدفاعية علي مستوى الفرد او الفريق ككل ، الامر الذي يتطلب الجهد الكبير من المدرب و اللاعبين علي حد سواء . (1:18)

و اكدا خالد حمودة و جلال سالم ( 2008 ) ان الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل اهميته عن الهجوم وتبدء مرحلة الدفاع مند اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا و بالتالي يصبح الفريق المدافع مهاجما .

ان التفاعل الديناميكي المستمر والدائم طوال شوطي المباراة يجعل من الصعب في بعض لحظات المباراة تحديد ايها مهاجما و ايها مدافعا ان الدفاع لا يرتبط بمكان التواجد في الملعب وانما يرتبط بلحظة فقدان الكرة ، ولا شك أن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل هدف في مرمي الفريق ، لذي يجب أن يولي المهارات والعمليات الدفاعية قدرا كبيرا من الاهتمام وفسحه طويلا من زمن التدريبات ، ولقد كان الدفاع والي وقت قريب يركز واجباته نحو الاهتمام بالكره وحدها ، ثم تطور فأهتم بحجم اللاعب مع الكره ، ولكن لم يعد كافي أن يكون الهدف من العملية الدفاعية هو مجرد الدفاع علي المهاجم أو جسمه أو الكره أو منع الفريق المهاجم من فتح ثغره للتصويب بل يتعدى الدفاع الحديث هذا الهدف الي المحاولة الدائمة والملحة للإخلال بالتصور الهجومي للفريق المنافس و ارباكه ، مما يسهل علي الدفاع عمله الحصول علي الكره وبالتالي التحول الي الفريق المهاجم ، ومن هذا المنطلق تطورت المهارات الدفاعية وتعدت طرق الدفاع النمطي لتصل الي نوع من الدفاع الإيجابي الملح .صفحة (13:12)

ومن وجهة نظر أخرى يعتمد الدفاع الحديث علي استخدام المهارات الحركية الدفاعية المختلفة في المحاولات ، كتنظية مساحه خاليه أو مهاجم غير مراقب ، أو التقدم للتعددي للتصويب أو التمير ، ومحاولة إيقاف سير الهجمة ، ويجب أن يتم ذلك بأقصى سرعه حتي لا يتمكن الفريق المهاجم من استغلال الثغرات الدفاعية الموجوده ، حيث تعد كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتميز بصعوبة الاداء الخططي الدفاعي ولذلك يجد المدرب صعوبه قصوي في بنا البرامج التدريبية علي اسس علميه سليمة وموضوعية حيث طبيعة الاداء في كرة اليد تختلف وتنوع ما بين العدو السريع – بالكره أو بدونها الا الجري والتوقف ، للتحركات السريعة الهجومية والدفاعية ، وترجع عمليات التغيير في الاداء الي طبيعة سير المباراة حيث تخضع كرة اليد للمواقف المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للاداء والمواقف لارتباطها بتحركات المنافس ، وذلك فانها تعتمد علي درجه كفاءة اللاعب للاداءات المهارية الدفاعية وتوظيف تلك الاداءات أثناء القيام بالعمل الدفاعي .(10:165)

**2-1 مشكلة الدراسة:**

تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعه والمهارة في الاداء الفني والخططي والتي لها الاثر المباشر علي مستوى الاداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات

ومن خلال متابعتنا للباحثان باعتبارهما لاعبان في كرة اليد وايضا استاذان في كلية التربية البدنية والرياضة ومن خلال متابعة الباحثان لمباريات كرة اليد في ليبيا سواء علي مستوى الاندية المحليه أو المنتخبات الوطنية ومناقشتها المستفيضة مع العديد من الاساتذة والساده الخبراء في مجال اللعبة لاحظنا وجود عدة أخطاء علي مستوى الدفاع بمراحله المختلفة ، وايضا علي مستوى سرعه التحركات الدفاعية وايضا علي مستوى قطع وتشيتت الكرات وتحركات توافقيه علي مستوى حائط الصد بأنواعه ، وكل هذه المتغيرات اثاره حاسمة للباحثان ودفعتهما لأجراء (دراسة العلاقة بين الشوط الاول والثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا لكرة اليد في بطولة افريقيا 2014 ) مما يساعد المدربين علي وضع برامج تدريبية ل تنمية سرعه التحركات الدفاعية للاعبين .

**3-1 أهداف الدراسة:** يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الشوط الاول والثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا لكرة اليد في مباريات ضد منتخبات (تونس - مصر - الكاميرون - السنغال - الغابون).

#### 4-1 تساؤلات الدراسة :

1- هل يوجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الشوط الاول والثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا لكرة اليد في مباريات (ليبيا والغبون، ليبيا والسنغال، ليبيا وتونس، ليبيا والكاميرون، ليبيا ومصر).

#### 5-1 مصطلحات الدراسة :

● أسلوب تحليل المباراة: هو نظام متكامل لقياس وتقييم أداء اللاعبين والفرق سواء أكان ذلك في المنافسات أو التدريب (16:143) فاعلية التحركات الدفاعية: هي مدى تأثير استخدام البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاداء للمهارات الدفاعية (28:6).

#### الدراسات السابقة:

- 1- **مروان مصطفى رجب (2009) (22) عنوان البحث** تطوير سرعة الأداءات الدفاعية الخططية في كرة اليد. يهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية سرعة الأداءات الدفاعية المركبة. استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة. تم اختيار البحث من 15 مباراة من بطولة العالم بتونس 2005 لعشرين منتخب. أهم النتائج المرتبطة بالدراسة تحسين سرعة اللاعبين وزمن أداء المهارات الدفاعية المركبة خلال الدفاع المنظم. تحسين النسبة المئوية لمستوى الأداء الدفاعي للقياس الثاني عن القياس الأول.
- 2- **دراسة محمد أشرف كامل (2010) (11) عنوان البحث** بناء اختبار لقياس التحركات الدفاعية المركبة لناشئ كرة اليد تحت 18 سنة. يهدف البحث بناء اختبار لقياس التحركات الدفاعية المركبة لناشئ كرة اليد تحت 18 سنة. الوصفي بالأسلوب المسحي. العينة 44 ناشئ بالإضافة إلى 9 مباريات من نهائيات بكين 2008. أهم النتائج: صلاحية الاختبارات الدفاعية المركبة كأداة لاختبار وتصنيف وتوجيه أفضل العناصر لمراكز اللعب الدفاعية.
- 3- **دراسة المختار أبو بكر الاحمر (2013) (1) عنوان البحث** فعالية الاداء الخططي الهجومي لفرق المستويات في بطولة العالم السويد (2011) لكرة اليد كموهجات لتدريب الفرق الليبية. يهدف الي التعرف على فاعلية الاداءات الخططية الهجومية لفرق المستويات العلية لتكون بمثابة موهجات لتدريب الفرق الليبية. أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي. العينة تضمن التحليل عدد (44) من بعض مباريات الفرق المشاركة في بطولة العالم السويد للرجال (2011) في حدود الهدف العام للبحث والاجابة على التساؤلات الخاصة بالبحث استخلص الباحث ، أهم النتائج الهجوم الجماعي وبلية الهجوم الفردي ثم الهجوم الفرقي.

#### - إجراءات الدراسة

**منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي نظرا لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .  
**مجمع الدراسة:** يشمل مجمع البحث 44 مباراة لعدد 12 منتخبا مشاركين في البطولة الافريقية الحادية والعشرون لكرة اليد للرجال والمقامه في الجزائر حيث تم تقسيم المنتخبات الي مجموعتين كل مجموعه شملت 6 منتخبات كما هو موضح بالجدول ( 2 )

الجدول (2) يوضح نتائج قرعة بطولة افريقيا الحادية و العشرون

ت	مجموعة 1	مجموعة 2
1	تونس	الجزائر
2	مصر	انغولا
3	الكاميرون	المغرب
4	السنغال	جمهورية الكونغو
5	الغبون	كونغو الديمقراطية
6	ليبيا	نيجيريا

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مباريات بطولة كأس أفريقيا الحادية والعشرون للرجال لكرة اليد والتي اقيمت في الجزائر للفترة من 16 يناير 2014 حتى 25 يناير من نفس السنة حيث تم اختيار مباريات المنتخب الوطني في البطولة والتي بلغ عددها (5) مباريات من المجموعة الاولى ضد منتخبات كلا من ( تونس - مصر - الكاميرون - السنغال - الغابون )

#### مجالات الدراسة :

- 1- المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني لكرة اليد المشاركين في البطولة الافريقية الحادية والعشرون في الجزائر .
- 2- المجال المكاني : أجريت البطولة في ثلاثة ملاعب بالعاصمة الجزائرية هي :
  - قاعة حسان حرشة .
  - قاعة محمد بوضياف .
  - قاعة بلدية شراكة .
- 3- المجال الزماني : البطولة الافريقية الحادية والعشرون والتي اجريت في الجزائر في الفترة الممتدة من 16 إلى 25 يناير 2014 .

#### وسائل جمع البيانات :

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة :

- 1- أقراص مدججة (CD) مسجلة عليها مباريات بطولة كأس أفريقيا الحادية والعشرون للرجال عينة الدراسة والتي اجريت عليها عملية التحليل (Analyses) في متغيرات قيد الدراسة وعددهم (5) أقراص .
- 2- استخدم الباحثان جهاز الحاسب الآلي (Toshiba) ويعمل بنظام التحكم وقد تم استخدام الجهاز أكثر من مرة للتأكد من صلاحية الجهاز عند التشغيل .
- 3- استشارة جمع البيانات : من خلال الصدق المرجعي للباحثان وتحليل بعض المباريات في الدراسة الاستطلاعية لقد تم الحصول على استشارة الاستبيان من مرجع الدكتور نافع بشير المألطي وتم عرضها على الخبراء وتمت الموافقة عليها من السادة الخبراء ، مرفق رقم (3) .

#### الاجراءات الإدارية :

قام الباحثان بالتواصل مع الاتحاد العالم الليبي لكرة اليد وطلب منهم الحصول على تسجيل لمباريات المنتخب الوطني لكرة اليد المشارك في البطولة الافريقية الحادية والعشرون والتي أجريت في الفترة الممتدة من 16 إلى 25 يناير 2014 في الجزائر .

#### الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من صلاحية وسائل جمع البيانات قيد الدراسة قام الباحثان بإجراء دراسة أساسية على عدد (5) مباريات للمنتخب الوطني في كرة اليد للبطولة وقد تمت الدراسة خلال الفترة من 23 إلى 28 يناير 2017 وتم الحصول على استشارة تحليل بيانات متغيرات الدراسة ، مرفق رقم (3) .

#### 9-3 المعالجات الإحصائية :

لقد تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة هذه الدراسة :

- 1- معامل الارتباط . المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . التفرطح .

#### 4- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح في المتغيرات قيد البحث=10

التفرطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية أسماء المتغيرات
1.29-	0.21	0.15	1.07		قطع الكرات
0.11-	0.46-	0.28	2.93		تشتت الكرات
0.88-	0.50	0.82	7.36		الصد الجانبي
0.35	0.54	0.74	2.06		الصد لأعلى

يتضح من الجدول (3) بأن متغيرات التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا تتبع التوزيع التكراري المعتدل (المنحني الإعتدالي) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (-0.46، 0.54) أي لا يزيد عن  $\pm 3$  وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية .

جدول (4) معامل الارتباط بين الشوط الاول والشوط الثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا وتونس ن = 4

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قطع الكرات	تشيتت الكرات	صد جانبي	صد لأعلى
قطع الكرات	العدد بالمشاهدة	0.740	-0.996**	-0.771	0.318	
تشيتت الكرات	العدد بالمشاهدة	-0.982**	0.895*	0.328	-0.765	
صد جانبي	العدد بالمشاهدة	0.131	0.500	-0.963**	0.597	
صد لأعلى	العدد بالمشاهدة	0.900*	-0.979**	-0.559	0.573	

\*معنوي عند (0.05) = 0.811

\*\*معنوي عند (0.01) = 0.917

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في التحركات الدفاعية (صد جانبي) بين الشوط الاول والشوط الثاني لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا وتونس عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) .

جدول (5) معامل الارتباط بين الشوط الاول والشوط الثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا ومصر ن = 4

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قطع الكرات	تشيتت الكرات	صد جانبي	صد لأعلى
قطع الكرات	العدد بالمشاهدة	-0.231	-0.770	0.949**	-1.000**	
تشيتت الكرات	العدد بالمشاهدة	-0.443	-1.000**	-0.932**	0.756	
صد جانبي	العدد بالمشاهدة	-0.558	-0.497	0.778	-0.943**	
صد لأعلى	العدد بالمشاهدة	0.922**	-0.062	-0.305	0.606	

\*معنوي عند (0.05) = 0.811

\*\*معنوي عند (0.01) = 0.917

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في تشيتت الكرات بين الشوط الاول والشوط الثاني لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا ومصر عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) .

جدول (6) معامل الارتباط بين الشوط الاول والشوط الثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا والكاميرون ن = 4

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قطع الكرات	تشيتت الكرات	صد جانبي	صد لأعلى
قطع الكرات	العدد بالمشاهدة	0.984**	0.966**	0.596	0.308	
تشيتت الكرات	العدد بالمشاهدة	0.906*	1.000**	0.782	0.542	
صد جانبي	العدد بالمشاهدة	0.736	0.954**	0.934**	0.770	
صد لأعلى	العدد بالمشاهدة	0.749	0.959**	0.927**	0.758	

\*معنوي عند (0.05) = 0.811

\*\*معنوي عند (0.01) = 0.917

يتضح من جدول ( 6 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في معظم التحركات الدفاعية بين الشوط الاول والشوط الثاني لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا والكاميرون عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 ) .

جدول ( 7 ) معامل الارتباط بين الشوط الاول والشوط الثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا والسنغال ن = 4

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قطع الكرات	تشيت الكرات	صد جانبي	صد لأعلى
قطع الكرات		العد بالمشاهدة	0.960	0.974	0.958	0.648
تشيت الكرات		العد بالمشاهدة	0.967	0.951	0.968	0.948
صد جانبي		العد بالمشاهدة	0.584	0.629	0.579	0.042
صد لأعلى		العد بالمشاهدة	0.861	0.831	0.864	0.999

\*\* معنوي عند ( 0.01 ) = 0.917 \* معنوي عند ( 0.05 ) = 0.811

يتضح من جدول ( 7 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في معظم التحركات الدفاعية بين الشوط الاول والشوط الثاني لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا والسنغال عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 ) .

جدول ( 8 ) معامل الارتباط بين الشوط الاول والشوط الثاني في التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا والعاون ن = 4

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قطع الكرات	تشيت الكرات	صد جانبي	صد لأعلى
قطع الكرات		العد بالمشاهدة	0.579	0.042	0.797	0.632
تشيت الكرات		العد بالمشاهدة	0.864	0.999	0.673	0.715
صد جانبي		العد بالمشاهدة	0.541	0.003	0.769	0.666
صد لأعلى		العد بالمشاهدة	1.000	0.852	0.946	0.290

\*\* معنوي عند ( 0.01 ) = 0.917 \* معنوي عند ( 0.05 ) = 0.811

يتضح من جدول ( 8 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في تشيت الكرات بين الشوط الاول والشوط الثاني لمنتخب ليبيا في مباراة ليبيا والعاون عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 ) .

الاستنتاجات: من واقع البيانات التي توصل لها الباحثان وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة في حدود عينة البحث استنتجنا مايلي :-  
وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين قطع الكرات وتشيت الكرات والصد الجانبي والصد لاعلى لمنتخب ليبيا لكرة اليد في مباريات ( تونس - مصر - الكاميرون - السنغال - العاون ) في الشوط الاول والثاني وكانت أهم النتائج الخاصة بها هي :-

1- في مباراة ليبيا وتونس إتضح وجود علاقة ارتباط طردية في التحركات الدفاعية ( صد جانبي ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) .  
( وبلغت قيمت معامل الارتباط على الترتيب ( 0.963 ) .

2- في مباراة ليبيا و مصر أتضح وجود علاقة ارتباط طردية في التحركات الدفاعية ( تشيت الكرات ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) .  
( وبلغت قيمت معامل الارتباط على ( 1.000 ) .

3- في مباراة ليبيا الكاميرون أتضح وجود علاقة ارتباط طردية في التحركات الدفاعية ( قطع الكرات ، تشيت الكرات ، صد جانبي ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) .  
( وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( 0.984 ) ، ( 1.000 ) ، ( 0.934 ) .

4- في مباراة ليبيا والسنغال أتضح وجود علاقة ارتباط طردية في التحركات الدفاعية ( قطع الكرات ، تشيت الكرات ، صد لأعلى ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) .  
( وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( 0.984 ) ، ( 0.951 ) ، ( 0.999 ) .

4- في مباراة ليبيا والعاون أتضح وجود علاقة ارتباط طردية في التحركات الدفاعية ( تشيت الكرات ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) .  
( وبلغت قيمت معامل الارتباط على الترتيب ( 0.999 ) )

2-5 التوصيات : بناء على الاستنتاجات السابقة والنتائج الإحصائية وفي إطار مجمع عينة الدراسة يوصي الباحثان بالاتي:-

1. ضرورة الاهتمام بطبيعة العلاقات بين التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا لكرة اليد.
2. ضرورة الاهتمام بطرق التدريب وفقاً لنظم انتاج الطاقة والتي تحسن بدورها من التحركات الدفاعية لمنتخب ليبيا.
3. عمل اختبارات دورية في التحركات الدفاعية للتوقف على مدى التحسن في مستوى الكفاءة البدنية للاعبين .
4. تعميم نتائج الدراسة على مدربي الفرق الليبية للاستفادة منها في تدريب اللاعبين
5. ضرورة التركيز في تدريب اللاعبين للفرق الليبية على الاداءات الخطئية الدفاعية التي توصلت إليها نتائج الدراسة

## قائمة المراجع

- 1- المختار أبوبكر الإحيمر (2011) : فعالية الأداء الخططي الهجومي لفرق المستويات العليا في بطولة العالم السويد 2011 لكرة اليد كوجهات لتدريب الفرق الليبية ، رسالة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.
- 2- جلال كمال سالم (2002) : كرة اليد الحديثة (أسس – تطبيقات)، الطبعة الأولى.
- 3- كمال درويش، عماد الدين أبو زيد ، سامي محمد علي (1999) : الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى
- 4- محمد أشرف كامل (2010) : تطبيق الاتجاهات التدريبية من خلال التحركات الدفاعية المركبة لناشئي كرة اليد تحت 18 سنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية للبنات.
- 5- محمد خالد حمودة وجمال كمال سالم (2008) : الهجوم والدفاع في كرة اليد، الإسكندرية الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس التقويم "بدني محاري، معرفي، نفسي تحليلي"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى.
- 6- محمد مفتاح الخطاطي (2016) : تحليل فاعلية الأداء وأثرها على نتائج مباريات المنتخب الوطني لكرة اليد المشارك في البطولة الافريقية الحادية والعشرون ، رسالة الماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس
- 7- \_\_\_\_\_ : تحليل فاعلية الأداء وأثرها على نتائج مباريات المنتخب الوطني لكرة اليد المشارك في البطولة الافريقية الحادية والعشرون ، رسالة الماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس
- 8- مروان مصطفى حسن رجب (2009) :تطوير سرعة الأداءات الخططية الدفاعية في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- 9- منير جرجس إبراهيم (2004) : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- نادية محمد الصاوي (1999) : دراسة تحليلية لفاعلية الدفاع الهجومي على نتائج المباريات في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الرقازيق.
- 11- نافع بشير المالطي (2012) : تأثير استخدام الأسلوب البليومتريك على فاعلية التحركات الدفاعية لناشئي كرة اليد بليبيا ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- 12- ياسر محمد دبور (1997) : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية
- 13- Reita Clanton & Mary Phy : Team handball, step to success, human kinetics, 1997.  
Dwight
- 14- Dietrich Spät : Spielanalyse (Olympia – Analyse, 1 teil), handball training September, 1992.

## أثر ممارسة النشاط الرياضي على بعض المشكلات النفسية لدى كبار السن طرابلس

\*د. محمد عطية المقروش

**المقدمة مشكلة البحث:** ان ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة جدا للصحة النفسية والجسدية للإنسان، وتخلصه من ملل الحياة اليومية التي تسبب له حالة من القلق، إلا أن الكثيرين يشغلون بأمور الحياة التي تمنعهم من ممارستها مما يجعل بعضهم يعاني من عصبية دائمة نتيجة تراكم المشاكل اليومية.

وتعتبر ممارسة الرياضة وسيلة ناجحة للتحكم في التوترات الذهنية والمشاكل النفسية وهي تساعد على توجيه الطاقات واستثمارها في أنشطة بناءه وهادفة (73:8).

إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية يساعد على تحقيق التوازن النفسي للفرد وتقلل من التوتر العصبي الناتج عن الإرهاق في العمل، وكذلك تقي الفرد من أمراض العصر. (الملل - القلق - الاكتئاب النفسي - الصراعات النفسية - الإحباط النفسي) وذلك من خلال الاشتراك في هذه الأنشطة وما يترتب عنها من إشباع للميول والاتجاهات والحاجات النفسية والاجتماعية والتعبير عن الذات وتفرغ للافتعالات المكبوتة (10: 212).

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الضبط الاجتماعي لما تنطوي عليه من القيم الكثيرة التربوية للتلاميذ والمراهقين والشباب و ايضا تعتبر إحدى القيم الرئيسية للتنمية الاجتماعية والسياسية في المجتمع المعاصر (5: 211).

التربية البدنية والرياضية أصبحت ضرورة ملحة في وقتنا المعاصر حيث أصبح الإنسان يجيا حياة خاملة ويعيش فراغاً رهيباً نتيجة للتقدم التكنولوجي مما نتج عنه كثير من المشاكل والإضرار والإخاطر التي تهدد الإنسان في صحته وحياته. وتعد ايضا ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصر أساسيا لأعداد المواطن الصالح المستنير القوي في بدنه وقلقه وعقله فعن طريق ممارسة الأنشطة المختلفة يكتسب الممارس السلوك النظامي الجاد والخلق الاجتماعي ويشحن بالقيم الروحية والقومية مع اكتساب الصحة والقوة. وكذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد للحياة الحديثة أو يستطيع خلالها الممارسة لتحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة نابعة من خلاله (6: 15-30).

يرى على يحيى المنصوري 1980 أن الرياضة أخصب مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على القل من أوقات فراغهم بنشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغم وجود كثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها إلا أنه يجب أن لا تكون هذه الأنشطة بداية للنشاط الرياضي الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاية البدنية والحركة اللازمة للحياة المتدفقة ولكن يمكن ان تكون هذه وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

ويؤكد أيضاً بأن الرياضة تحتل مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية البريئة الهادفة التي تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي وذلك لأن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الحركي يترك كل همومه ومشاكل الحياة تتراخي تبعاً لذلك قبضة التوتر التي تشد أعصابه طوال اليوم.

ويذكر عن كورتن أن الممارسة الرياضية تحدث تغيرات بيولوجية وسيكولوجية لدى الفرد وتجعله أكثر ابتهاجاً وتفاؤلاً واحتمالاً للضغط النفسي (10: 18-29).

وان الاهتمام بالرياضية وإتاحة الفرصة للممارسة النشاط الرياضي على نطاق واسع يعد اسهاماً ايجابيا في رفع المستوى الصحي والبدني للشباب كما يشكل أسلوب ملائماً لتمضية وقت الفراغ بينهم (10: 273).

ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية.



ويرى علي الفاندي وإبراهيم رحومة وتوفيق سلامة 1988 بأن النشاط الترويحي الرياضي يعتبر من أحب الأنواع الترويحية إذ يقبل عليه الناس في جميع مراحل نموهم كمارسين أو مشاهدين كما انه من الأركان الأساسية في تنمية الفرد تنمية شاملة من النواحي البدنية والصحية والاجتماعية والأخلاقية فضلاً عن كونه متعة كاملة (9 : 54).

ويعرف محمد المحامحي وعائدة عبد العزيز 1993 الترويح الرياضي " المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامج وممارسته العديد من المناشط الرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تتضمن الألعاب والرياضات. (14: 89)

التربية البدنية والرياضية أصبحت ضرورة ملحة في وقتنا المعاصر حيث أصبح الإنسان يجيا حياة خاملة ويعيش فراغاً رهيباً نتيجة للتقدم التكنولوجي مما نتج عنه كثير من المشاكل والإضرار والإحطار التي تهدد الإنسان في صحته وحياته. وتعد ايضاً ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصر أساسيا لأعداد المواطن الصالح المستنير القوي في بدنه وخلقه وعقله فعن طريق ممارسة الأنشطة المختلفة يكتسب الممارس السلوك النظامي الجاد والخلق الاجتماعي ويشحن بالقيم الروحية والقومية مع اكتساب الصحة والقوة. وكذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد للحياة الحديثة أو يستطيع خلالها الممارسة لتحكم في عواطفه ويطرح القلق جانباً ويشعر بالثقة نابعة من خلية ( 6: 15-30).

وتعتبر ممارسة الرياضة وسيلة ناجحة للتحكم في التوترات الذهنية والمشاكل النفسية وهي تساعد على توجيه الطاقات واستثمارها في أنشطة بناء وهادفة(8: 73).

ومن خلال ما تقدم تدعونا الحاجة الملحة للتعرف على اثر ممارسة النشاط الرياضي الذي يمارسه كبار السن على بعض المشكلات النفسية (القلق والتوتر والانعواء والملل والاكتئاب وفقد الثقة بالنفس وسوء التوافق النفسي والاجتماعي)، ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية ذات الصلة والمرتبطة ونتيجة لما يحس الباحث من أهمية لهذا الموضوع يحاول الباحث إضافة معلومات نوعية تخدم هذه الشريحة من المجتمع، وأيضاً تقديم مجموعة من التوجيهات والإرشادات التربوية والنفسية وذلك بأن اختار موضوع البحث (اثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على بعض المشكلات النفسية لدى كبار السن بطرابلس).

#### مصطلحات البحث:

**الاكتئاب:** " هو حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف الأليمة وتعتبر عن شئ مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه" (2: 429).

وتتمثل أعراض الاكتئاب في ثلاث عوامل وهي: عامل المزاج الذي يكون مصحوباً بأحاسيس فقدان الأمل والحماس أو انخفاضه، وعامل اهتمام الذات الذي يتمثل في عقاب الذات والشعور بالذنب، بالإضافة إلي العامل الجسمي وهو بدوره يتضمن العديد من الشكاوي الجسمية وبعض الاضطرابات كاضطراب النوم، وأن تشخيص الاكتئاب يعتمد أساس على ملاحظة التغير في النواحي النفسية والبيولوجية، والذي يشمل الانفعالات والوجدان، وأخيراً فسيولوجية السلوك (1: 671).

**القلق:** هو حالة من التوترات نتيجة توقع تهديداً بالخطر بشكل فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحب هذه الحالة خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية وغالباً ما يكون عرض لبعض الاضطرابات النفسية (2: 379)

**التوافق النفسي:** يعرف التوافق بأنه قدرة الفرد على امتلاك مجموعة من الأساليب السوية والاستجابات الناجحة التي تمكنه من اشباع دوافعه وتحقيق أهدافه.



يهدف البحث:- التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على بعض المشكلات النفسية لدى كبار السن.

#### فروض البحث:

- 1- يعاني كبار السن من بعض المشكلات النفسية .
- 2- تؤثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي إيجابياً على بعض المشكلات النفسية.
- 3-

#### الدراسات المشابهة والمرتبطة:

1- دراسة ( سعد عويس. وآخرون، 1984 ) (4) استهدفت الدراسة التعرف على واقع الرياضة في الجامعة المصرية ومدى مساهمتها في تحقيق أهداف الجامعات وفي ضوء الإمكانيات المادية، البشرية المتاحة. وذلك من أجل وضع البرامج المتنافسة التي يمكن تطبيقها في الواقع. وتكون مجتمع البحث من الجامعات المصرية (عين شمس القاهرة، المنيا، طنطا )، واشتملت عينة الدراسة من المهنيين، والقادة من هيئة التدريس والأخصائيين الرياضيين، والطلبة، أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي. حول الأوقات المفضلة لممارسة الأنشطة تبين حسب التالي: أن يترك لكل كلية لكي تحدده، وفي العطلات الرسمية، وفي مواعيد الراحة بين المحاضرات، وفي الإجازات الصيفية. وحول ترتيب الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلبة جاءت حسب الأهمية ( كرة القدم، الكرة الطائرة ، ألعاب القوى ، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطاولة، السباحة، الإسكواش، التنس، الدرجات، كمال الأجسام. والمنازلات). وعن المعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة والطالبات جاءت كما يلي: مكان الممارسة غير مناسب، قلة الوقت المتاح خلال اليوم الدراسي، الحالة الصحية، قلة الزملاء الممارسين، أسباب مادية، دراية غير كافية عن النشاط.

2- دراسة (عصمت الكردي، 1988) (6) هدفت إلى التعرف على مدى إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف شغل الأوقات الحرة، بالإضافة إلى التعرف على اتجاهاتهم وميولهم، والدوافع التي تستثير اهتمامهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقاتهم الحرة. ولقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (197) طالب من طلاب الكليات العلمية، والإنسانية، وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن الأنشطة لدى طلاب الجامعة. كان الدوافع من هذا الميل لاكتساب النواحي الصحية، واللياقة البدنية، وأهمية الرياضة في حياتهم، والترويج عن النفس، واكتساب النواحي الاجتماعية. حول المعوقات التي تواجه الممارسة الرياضية فقد تمثلت في ضعف الإمكانيات المادية والبشرية، وأولياء الأمور، ثم عدم انتظام الوقت الحر خلال الدراسة الجامعية.

3- دراسة (عفت عبدالسلام 1993) (8) ستهدف التعرف على اهتمامات واحتياجات طلاب جامعة المنيا من أنشطة أوقات الفراغ، والتعرف على أهم المشكلات المتعلقة بالنشاط الصيفي. وحول أهم نتائج الدراسة تبين ان الطلاب با لجامعة يتوافر لديهم وقت فراغ منتظم في العطلات، ويزداد في عطلة الصيف، وحول اهم أوجه النشاط التي يقبل عليها أطلبه هي على التوالي: النشاط الرياضي، المعسكرات، والرحلات، والانشطة الاجتماعية، أما بالنسبة للطالبات فهي المعسكرات، والرحلات والانشطة الاجتماعية، وحول أهم المشكلات التي تعوق ممارسة النشاط فقد تمثلت في محدودية فرص الاشتراك، وقلة الاختيار في مجالات الا نشطه المختلفه، وإحجام أعضاء هيئة التدريس عن المشاركة، او الإشراف على هذه الا نشطه، وقلة الحوافز المادية والمعنوية للمشاركين في النشاط، والمشكلات المتعلقة بالمواصلات .

5- دراسة (عبد الرحمن سيار 2005) (5) دراسة تحليلية للترويج الرياضي في وقت الفراغ لدى الشباب بجامعة البحرين تهدف الدراسة لتعرف على مفهوم وقت الفراغ لدى الشباب بجامعة البحرين وكذلك التعرف على الأنشطة الترويجية الرياضية التي يرغب شباب جامعة البحرين في ممارستها وكذلك دوافع الممارسة الرياضية والمشكلات التي تعيق الشباب بجامعة البحرين لممارسة تلك الأنشطة منحه الدراسة الوصفي مجتمع البحث طلاب كلية التربية والعلوم والآداب جامعة البحرين عينة الدراسة علي ( 300) طالب واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات أهم النتائج مفهوم وقت الفراغ هو الوقت الذي يستغل بشيء مفيد للفرد والمجتمع ويكون للعمل التطوعي وهو الوقت الذي تمارس فيه الهوايات والأنشطة الترويجية الرياضية لدى عينة البحث .كرة القدم – كرة الطاولة – كرة السلة – الكرة الطائرة – الجري – اما الأماكن ممارسة الأنشطة – الأندية – الجامعة – مراكز الشباب

6-دراسة: السير 20 دقيقة يوميا يقلص خطر الموت المبكر (15)(2015) وتوصلت دراسة اجريت على ثلث مليون مواطن أوروبي على مدى اثني عشر عاما، إلى أن السير 20 دقيقة يوميا قد يقلص خطر الوفاة المبكر.

7- دراسة بريطانية تظهر أن ممارسة التمارين الرياضية تحسن من مستوى تركيز التلاميذ (16)(2016) أفادت دراسة بريطانية حديثة،

صادرة عن جامعة نوتنجهام ترنت، بأن ممارسة التلاميذ للتمارين الرياضية المكثفة خلال اليوم الدراسي تحسن من مستوى انتباههم وتركيزهم. وانتهى علماء الرياضة إلى أن التلاميذ يصبحون أكثر ذكاء وأسرع من الناحية الذهنية بعد سلسلة من السباقات القصيرة وجولات مشي طويلة بعض الشيء.

8- دراسة: السمنة تقصر عمر الإنسان ولاسيما الرجال (17) (2016) كشفت دراسة طبية أن زيادة الوزن أو السمنة المفرطة قد

تؤدي إلى زيادة المخاطر من الموت المبكر وأن تلك المخاطر تتزايد على نحو حاد كلما زاد الوزن. وأوضحت الدراسة التي نشرت في دورية لانسيت الطبية أن الرجال البدناء يواجهون الخطر على نحو خاص. ويقول فريق الباحثين إن نتائج الدراسة تتوافق مع ملاحظات سابقة تشير إلى أن الرجال البدناء تزيد لديهم مقاومة الأنسولين ودهون الكبد ومخاطر الإصابة بالسكري مقارنة بالنساء. وتنصح منظمة الصحة العالمية بالاعتماد على نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة لتفادي ارتفاع مؤشر كتلة الجسم فوق الوزن الطبيعي... ما يتسبب في البدانة.

9- علماء: ممارسة الرياضة البدنية بانتظام يزيد حجم الدماغ (18)

بينت نتائج دراسة علمية أجريت مؤخرا، أن ممارسة الرياضة البدنية إضافة الى فائدتها للجسم، تزيد من حجم الدماغ. أجرى علماء من فنلندا تجربة شارك فيها 10 توائم متماثلون في كل شيء حتى في الحمض النووي. وكان أحد التوائم يمارس الرياضة البدنية بصورة منتظمة، في حين سمح للتوأم الثاني بعدم ممارسة أي نشاط جسدي. وبعد مضي الفترة الزمنية المقررة لهذه التجربة، خضع الجميع للتصوير بالرنين المغناطيسي، الذي أظهر أن الذين مارسوا الرياضة البدنية، ازداد حجم بعض مناطق دماغهم، كما تبين أن المنطقة المسؤولة عن التوازن أصبحت أكثر نشاطا. يعتقد الخبراء أن هذا يمكن أن يمنع تطور بعض أمراض الشيخوخة والشلل واختلال التوازن. واستنادا الى هذه النتائج، ينصح العلماء بضرورة ممارسة الرياضة البدنية في عمر الشباب. كما أن النشاط البدني بعد بلوغ الـ 60 من العمر يساعد في تأخير الشيخوخة وبعض أمراضها الى وقت أبعد. من جانب آخر أجرى علماء من جامعة كارولينا الجنوبية الأمريكية، دراسة في نفس الموضوع، بينت نتائجها أن ممارسة الجري يزيد عدد الحبيبات الفيتيلية في الدم "mitochondrium"، والتي تولد طاقة الدماغ. ينتج عن هذا أن دماغ ممارسي الجري يعمل أسرع من دماغ الذين لا يمارسون الجري.

10- دراسة حديثة: ممارسة الرياضة تقلل الشيخوخة بمعدل 10 سنوات (19) أظهرت دراسة علمية حديثة أن كبار السن الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يمكنهم تأخير إصابتهم بالشيخوخة 10 سنوات مقارنة بمن لا يمارسون الرياضة. ووجدت الدراسة الأمريكية، "أن كبار السن الذين يمارسون التمرينات الرياضية احتفظوا بالمزيد من المهارات العقلية على مدى السنوات الخمس المقبلة، مقارنة بالذين لم يمارسوها". وقال الدكتور كليتون رايت، طبيب الأعصاب في جامعة ميامي ميلر الأمريكية، "إن النشاط البدني يعزز تدفق الدم إلى الدماغ، ويمكن أن يعزز الاتصالات بين خلايا الدماغ". وأوضح الباحثون في الدراسة، "أن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم وخفض مستويات الكوليسترول غير الصحية، ومرض السكري من النوع الثاني". وأضاف الباحثون "أن ممارسة الرياضة تحسن من تدفق الدم الى المخ، وهذا بدوره يقلل من فرص الإصابة بالزهايمر أو الخرف أو السكتة الدماغية." (20)

11- تقرير هارفارد الصحي: تغييرات بسيطة، مكافآت كبيرة لحياة صحية وسعيدة

أظهرت مئات الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقوي العضلات، الرئتين والقلب. كما أنها تقلل من مخاطر الوفاة المبكرة وخطر الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب، السكتة الدماغية، السكري من النوع 2، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات مستويات الدهون، سرطان القولون والثدي ومتلازمة الأيض) مزيج من الاضطرابات الصحية التي تتسم بوجود ما لا يقل عن ثلاثة عوامل خطر، من العوامل التالية: زيادة الوزن والبدانة التي تتمثل بازدياد محيط الخصر، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية، انخفاض مستوى الكوليسترول من نوع HDL وعدم إنتظام مستوى السكر في الدم). النشاط الحسياني يعزز حدة العقل (القدرات الذهنية) لدى كبار السن ويساعد على تقليل خطر السقوط، الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالكسور التي تجعل الإنسان عاجزاً وتقلل من إستقلاليتته وقدرته على الإعتماد على نفسه. ممارسة ما يكفي من الرياضة تجنبك زيادة الوزن وتساعدك على التخلص من الوزن الزائد، عند دمجها مع نظام غذائي صحي.

تشير دراسات أقل إقناعاً، إلى أن ممارسة الرياضة تحسن من القدرات اليومية لدى كبار السن - وهذه القدرات تشمل: صعود الدرج أو المشي داخل المتجر خلال التسوق، حمل أكياس المشتريات، القيام من على كرسي من دون تلقي المساعدة وتنفيذ العديد من الأنشطة الأخرى التي تجعلنا نشعر بالاستقلالية أو تدب الفرح في حياتنا. كما أن الرياضة تساعد على تجنب استعادة الوزن الذي كنتم قد تمكتم من إقاصه، مما يقيكم من السمنة في منطقة البطن، والتي تلعب دوراً في العديد من الأمراض الخطيرة، بما في ذلك أمراض القلب، السكري والسكتة الدماغية. وقد وجدت بعض الدراسات أن استمرار النشاط قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة و**سرطان الرحم**. وقد تؤدي تمارين حمل الأثقال، التي تعمل ضد الجاذبية، إلى تعزيز كثافة العظام وتقلل من خطر الإصابة بكسور في عظام الفخذ. وأخيراً، ممارسة الرياضة خلال اليوم تساعدك على النوم بشكل أفضل في الليل.

**12- دراسة: عدم ممارسة الرياضة أكثر فتكا من السمنة على صحة الإنسان (21) (2015).** حذرت دراسة بريطانية حديثة من الاستسلام لحياة الراحة، التي قد تكون أشد فتكا بالإنسان من تواع المعاناة من البدانة. وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة القليل من رياضة المشي السريع يومياً تخفف احتمالات الموت المبكر. تشير إحدى الدراسات العملية الحديثة إلى أن عدم ممارسة الرياضة يمكن أن تؤدي إلى وفاة ضعف عدد الأشخاص الذين تتسبب السمنة في وفاتهم في أوروبا الدراسة التي أجريت على أكثر من ثلاثمائة ألف شخص على مدى 12 عاماً، أكدت أن ما يقارب من 676 ألف شخص يموتون كل عام بسبب عدم ممارسة الرياضة، مقارنة 337 ألف شخص بسبب زيادة الوزن الباحثون في جامعة كامبريدج البريطانية خلصوا إلى أن المشي لمدة 20 دقيقة يومياً له فوائد كبيرة، وأن ممارسة الرياضة مفيدة للأشخاص من أي وزن، وأن السمنة والحول مرتبطين ببعضها البعض في غالب الأمر. مع ذلك، فمن المعروف أن الشخص النحيف يكون أكثر عرضة للمشاكل الصحية إذا لم يمارس الرياضة، وأن صحة الشخص البدن الذي يمارس الرياضة تكون أفضل من صحة الشخص الذي لا يمارس الرياضة. وحاولت الدراسة، التي نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، دراسة المخاطر النسبية للحمول والبدانة السمنة مقابل الحمول تابع الباحثون أكثر من 334 ألف شخص أوروبي لمدة 12 عاماً، وأجروا تقييمات لمستويات ممارسة الرياضة ومحيط الخصر وسجلوا جميع حالات الوفاة، وتتشابه الأمراض الناجمة عن قلة النشاط والسمنة إلى حد كبير، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، كان داء السكري من النوع الثاني أكثر شيوعاً مع من يعانون من السمنة.

**13- دراسة سويدية تكشف تأثير ممارسة الرياضة على كبار السن (22)(2012)** كشفت دراسة علمية أن فوائد ممارسة الرياضة لا ترتبط بسن معين، مشيرة إلى أن الأشخاص الذين يتجاوز عمرهم 60 عاماً، يمكنهم ملاحظة تحسن ملحوظ في حالتهم الصحية مع ممارسة الرياضة. ويشير الباحثون من معهد "كارولينسكا" في ستوكهولم، إلى أن كبار السن يمكنهم الاستفادة أكثر من ممارسة الرياضة في العمر الحالي، أكثر من ممارستها في سن أصغر، لافتين إلى أن المشي أو ركوب الدراجات لمدة 20 دقيقة يومياً، يمكن أن يقلل من خطر إصابة رجل يبلغ من العمر 60 عاماً بفشل القلب بمقدار الخمس. وأوضحت الدراسة أن ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة لفترات قصيرة، أفضل من ممارسة النشاط القوي لمدة طويلة. وتشير النتائج التي نشرت في مجلة "الكلية الأمريكية لأمراض القلب"، إلى أنه لم يفت الأوان لكبار السن للبدء في ممارسة الرياضة، وأجرى الفريق البحثي دراسته على 33 ألف سويدي بين عامي 1998 إلى 2012، مع رصد التقدم الذي تم إحرازه. وكتب الرجال الذين يبلغ متوسط أعمارهم 60 عاماً، استبياناً يطرح العديد من الأسئلة بشأن ممارستهم للتمارين الرياضية في الأشهر السابقة، كما أشاروا إلى مدى نشاطهم عندما كانوا في سن ثلاثة أعوام.

وأظهرت الأبحاث أن تبني سلوك ممارسة التمارين الرياضية في سن متأخرة، يؤثر بشكل أكبر على الحد من احتمالات الإصابة بقصور القلب مقارنة بممارسة التمارين في عمر أصغر، حيث كشفت أن الرجال المنتظمين في ممارسة الرياضة في عمر الثلاثينات، وغير منتظمين في عمر الستين، معرضون للإصابة بفشل القلب أكثر من أي شخص آخر. ومن ناحية أخرى تقل احتمالات إصابة الرجال الذين انتظموا في ممارسة الرياضة في سن متأخرة بخطر فشل القلب، التي تتراجع بنسبة 21%. ووجد الباحثون أن الرجال الذين قصروا في ممارسة التمارين الرياضية، هم أكثر عرضة للإصابة بفشل القلب بنسبة 47%، مقارنة مع الذين تتراوح أعمارهم حول 60 عاماً.

وتوصلوا إلى أن الذين مارسوا التمارين الرياضية الكثيفة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية، حيث تزداد لديهم خطر الإصابة بفشل القلب بنسبة 51%.

وأفاد قائد الفريق البحثي أندريا بيلافيا: "لقد وجدنا أن ممارسة التمارين الرياضية في سن متأخرة، أكثر أهمية للوقاية من فشل القلب من ممارسة النشاط البدني في سن مبكرة."

وأبرز البروفيسور نفيد ستار من جامعة غلاسكو: "لم يفت الأوان بعد على اكتشاف فوائد ممارسة الرياضة البدنية، ولكن من المفضل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام طوال الحياة، ولذلك من الضروري الالتزام بممارسة التمارين الرياضية التي تستمتع بها، لتحقيق أكبر قدر من الفائدة."

#### 14- العلاقة بين ممارسة الرياضة وأعراض الاكتئاب ومستوى تقدير الذات (23)

. (Hudson, Elek, & Campbell-Grossman, 2000) الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى تقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من الفتيات العائيات 9 - 12 سنة، وإلى تقصي العلاقة بين نمط الحياة الرياضي من جهة ومستوى تقدير الذات والاكتئاب من جهة ثانية، كما وتهدف أيضا إلى تقصي العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب. الطريقة والإجراءات: تم تطبيق القائمة العربية لاكتئاب الأطفال التي أعدها عبد الخالق (1999) ومقياس تقدير الذات للأطفال الذي أعده زايد (2011)، بالإضافة إلى مقياس لمستوى النشاط الرياضي على عينة تألفت عينة الدراسة من 165 فتاة تراوحت أعمارهن بين 9 - 12 سنة، تم اختيارهن عشوائيا من ما يقارب 300 فتاة من المشاركات ببرنامج النادي الصيفي الذي تنظمه جامعة السلطان قابوس. نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الفتيات الممارسات للرياضة وقريناتهن اللواتي لا يمارسن الرياضة وأظهرت أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة في أعراض الاكتئاب. وبينت النتائج كذلك وجود علاقة ارتباطية سلبية بين تقدير الذات والاكتئاب. الاستنتاجات: : من المرجح أن الانخراط في النشاط الرياضي المنتظم ممكن أن يؤدي إلى زيادة مستوى تقدير الذات لدى الفتيات المراهقات ويخفض من المشاعر السلبية التي قد تنتابهن في مثل هذه المرحلة الحرجة من العمر وبالتالي يقيمن من الإصابة بأعراض الاكتئاب.

#### 15- أخصائيو يؤكدون أن الرياضة تمنح الإنسان راحة نفسية تساعد على التخفيف من الضغوطات الاجتماعية (24)

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة جدا للصحة النفسية والجسدية للإنسان، وتخلصه من ملل الحياة اليومية التي تسبب له حالة من القلق، إلا أن الكثيرين يشغلون بأمور الحياة التي تمنعهم من ممارستها مما يجعل بعضهم يعاني من عصبية دائمة نتيجة تراكم المشاكل اليومية. أصبحت الرياضة أو حتى ممارسة نشاطات ثقافية أو تعلم حرفة من الأشياء المهمة في حياة الكثير من الأشخاص لما تحتويه من فوائد كبيرة على الصحة الجسدية للإنسان، وكذا النفسية التي يتخلص من خلالها من ضغوط الحياة التي تضفي الملل عليهم، وقد أصبح انشغال بعض الأشخاص لساعات طويلة في العمل أو الدراسة يمنعه من ممارسة أي نشاط رياضي أو نشاط يضيء التجديد على حياتهم مما يجعل البعض يتخبطون في أمراض جسدية أو نفسية نتيجة المشاكل التي تتراكم عليهم لضغوط الحياة اليومية بعد أن أصبحوا منحصرين بين دخولهم للبيت وخروجهم للعمل أو الدراسة مما أدى إلى التأثير عليهم سلبا من الناحية النفسية نتيجة عدم قدرتهم على ممارسة أي نشاط يساعدهم في التخلص من ضغوطات الحياة اليومية. وقد أصبحت الرياضة مهمة جدا في السنوات الأخيرة، وقد استعملها حتى الأطباء كوسيلة سريعة لعلاج مرضاهم من الكثير من الأمراض، وقد حث ديننا الحنيف على تعلم الرياضة لأولادنا لما لها من فوائد على الصحة وذكر السباحة وركوب الخيل والرماية.

#### 16- ممارسة الرياضة تبعد القلق وتعزز الثقة بالنفس (25)

ذكرت دراسة نفسية كندية جديدة أن ممارسة الرياضة بانتظام له أثر إيجابي فعال جداً في تبديد القلق ومعالجته وتعزيز وتحسين احترام الذات والثقة بالنفس وتفيد الرياضة المنتظمة بحسب الدراسة في تطوير الآثار الفسيولوجية الإيجابية لمعايشة البيئة المحيطة من خلال تقليل المخاوف العامة وتقوية الدوافع الشخصية وتقول الدراسة التي أجريت في مركز أبحاث جامعة "كوينز" بمدينة "أونتاريو" الكندية أن نفع الرياضة المستمرة يظهر على المدى الزمني البعيد ويبقى لفترة طويلة، واعتمدت الدراسة في إثبات نتائجها على ربط العلاقة بين بعض المشاركين فيها من كانوا يعانون من حالات من القلق المفرط ومقارنتها بوضعهم بعد الانتظام في رياضة يومية وجاءت النتائج بتحسّن الصحة النفسية بشكل عام والصحة البدنية عموماً لمن تمت متابعتهم في هذه الدراسة وذلك لوصولهم لمدى مقبول ذاتياً من الرضا عن ذاتهم وابتعادهم عن ما كان يسبب لهم

القلق سابقا ومن التقنيات المفيدة الناتجة عن الانتظام في ممارسة الرياضة بشكل يومي ما يحصل من الاسترخاء والراحة الجسدية بعدها وبالتالي حصول الفائدة المرجوة منها عموماً.

ومن أهم أنواع الرياضة اليومية المنتظمة التي نصحت بها الدراسة المشي والهولة لمسافات متوسطة في أوقات مبكرة من اليوم مع وجوب الحرص عليها بشكل يومي ومعتدل دائماً.

#### 17- فوائد نفسية واجتماعية تمنحها الرياضة للإنسان (24)

تقول الدكتورة "كريمة سايشي" مختصة في علم النفس الاجتماعي: "إن الجسم السليم في العقل السليم، وهذه المقولة تعني أن ممارسة الرياضة تساعد في تنمية القدرات العقلية للإنسان، كما أنها تمنحه الراحة النفسية وتخلصه من ضغوط الحياة اليومية وتمنح التجديد لحياته وتكسر الملل، كما أن بعض الرياضات تساعد الإنسان في التخلص من مرض القلق النفسي والاكتئاب والإحباط ومن العصبية ويشعر من خلالها براحة نفسية كبيرة، لأنها تساعد في نسيان الهموم والحزن، لأنها ستشغل باله وتنسيه مشاكله، ولها أيضاً فوائد اجتماعية، خاصة أنها تمارس بشكل جماعي فيتعلم من خلالها الإنسان التضامن وروح التكافل، إضافة إلى التعاون وهي ترفع أيضاً من الروح المعنوية للإنسان ويتعلم من خلالها الصبر ويكتسب ثقة كبيرة بالنفس ويحتمس دائماً بالأمل وقوة الإرادة والتسامح، كما أنها تساعد على شعور الإنسان بالاستقرار والأمن وراحة البال، وهناك رياضات قتالية يكتسب من خلالها الإنسان قوة الشخصية واحترام المواعيد والانضباط، كما أنها تخلصه من الكسل وتضفي التجديد على حياته".

#### اجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظراً لمناسبته لأغراض الدراسة:

ثانياً: مجتمع الدراسة: كبار السن بطرابلس (45- فما فوق) سنة..

ثالثاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة " (60) فرداً من كبار السن متوسط اعمارهم (53 سنة) \_موزعة على مجموعتين ممارس للنشاط الرياضي وعددهم (30) وغير ممارس (30) وتم اختيارهم عشوائياً

رابعاً: أداة الدراسة: تم إعداد الاستبانة تكونت من ثلاث محاور لقياس مشكلات (القلق) وتكونت من (30) فقرة و الاكتئاب (43) فقرة التوافق النفسي (32) فقرة الاستبانة بصورتها الأولية والتي تكونت من (105) عبارة.

ثم عرضها على الأساتذة الذين قاموا بأبداء آراءهم وملاحظاتهم حول فقرات الاستبيان فتم حذف بعض الفقرات وإضافة البعض الآخر ثم إعادة صياغة الاستبانة طبقاً للتعديلات المطلوبة. وبعد ذلك تم التأكد من صدق الاستبانة باتباع الطرق الآتية:-

#### أصدق الأداة وذلك عن طريق ما يلي:-

١- صدق المحكمين: حيث قام الباحث بتوزيع الاستبانة على إحدى عشر أستاذاً مختصاً في كلية التربية البدنية جامعة الزاوية وذلك للتأكد من صدق فقراتها وصلاحياتها للتطبيق. أصبحت الاستبانة تتمتع بدرجة معقولة من الصدق الظاهري أو صدق المحتوى أو صدق المحكمين. وبالتالي قام الباحث بحساب ثبات المحاور وثبات الاستبانة وذلك كما هو مبين في الجدول (1): يوضح درجة الثبات لكل محور ودرجة ثبات الاستبيان

جدول (1)

م	المحور	درجة الثبات
1	القلق	74.33
2	الاكتئاب	78.15
3	التوافق النفسي	76.47
4	ثبات الاستبيان	76.31

الوسائل الإحصائية: تم استخدام المتوسط الحسابي - النسب المئوية- معامل ارتباط بيرسون - معادلة كوبر (الجزء ÷ الكل × 100) - الوزن المتوي المرجح

. عرض النتائج ومناقشتها:-

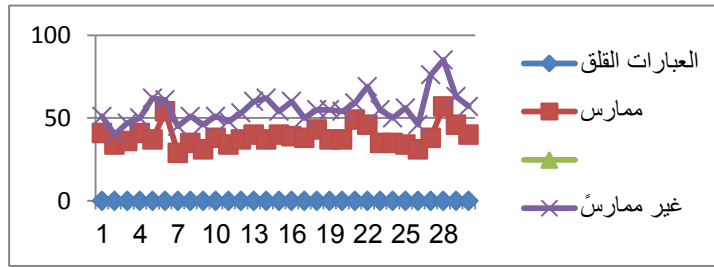
جدول (2) يوضح قيم استجابات عينة البحث من الممارسين وغير الممارسين على محور القلق والوزن المتوي المرجح لكل فقرة

الرقم	عبارات القلق	ممارس القيمة	%الوزن المتوي المرجح	غير ممارس القيمة	%الوزن المتوي المرجح
1	انزعج لأنه الأسباب	41	45.55	51	56.66
2	اشعر بضيق في التنفس	34	37.77	40	44.44
3	أشعر بالتشاؤم	36	40	47	52.22
4	أشعر بأني متوتر	41	45.55	50	55.55
5	أشعر بهزاج متقلب	37	41.11	62	68.88
6	أشعر بعدم الارتياح من كثرة وقت الفراغ	54	60	61	67.77
7	أخاف بدون سبب	29	32.22	45	50
8	أشعر بالتشتت والغيرة	35	38.88	51	56.66
9	أشعر بالخوف من فقد السيطرة على نفسي	31	34.44	46	51.11
10	يصعب علي التحكم في انفعالاتي	38	42.22	51	56.66
11	أشعر بالدوخة	34	37.77	48	53.33
12	أشعر بتوتر العضلات	37	41.11	53	58.88
13	أشعر بالعصبية الزائدة	40	44.44	60	66.66
14	أشعر بأني غير مرتاح	37	41.11	62	68.88
15	أشعر بالخوف والقلق من المستقبل	40	44.44	54	60
16	أفكر بأمر مزعجة	39	43.33	60	66.66
17	سرعة دقات القلب	38	42.22	50	55.55
18	أشعر بالتلجلج	43	47.77	55	61.11
19	أشعر بان أعصابي مشدودة	37	41.11	55	61.11
20	أشعر بالخوف والقلق من الجهول	37	41.11	54	60
21	أشعر بعدم الارتياح من عدم استثمار وقت الفراغ	49	54.44	59	65.55
22	اظل اقل في فراشي استعرض أحداث اليوم قبل أن يأتي النوم	46	51.11	69	76.66
23	اشعر حين استيقظ في الصباح بتعب أو اقباط وخوف مبهم	35	38.88	55	61.11
24	ترادني الأحلام المرعبة كثيراً	35	38.88	50	55.55
25	اعاني من سوء هضم والصداع والأرق	34	37.77	56	62.22
26	اعاني من مركب نقص يجعلني أكره أن اقبل الغراء الذين لا تعرفهم أو أن هناك منافس في مضار الحياة	31	34.44	46	51.11
27	اطيل التفكير في أخطائي وزلاتي واضخم لنفسي معانيها وقمتها	38	42.22	76	84.44
28	انزعج حين تبدو لي أعراض المرض عليا أو على أفراد أسرتي	57	63.33	85	92.22
29	ضيعت على نفسي فرصاً لأني خفت أن تنتهزها	46	51.11	63	70
30	يصور لي الوهم مصائب لا تحدث قط، و اتحسر واندم باستمرار على أعمال أتيها في الماضي	40	44.44	57	63.33

يتبين من خلال الجدول (2) ان الممارسين اقل قلقاً حيث كانت اغلب العبارات اقل من (50%) باستثناء العبارة (6) أشعر بعدم الارتياح من كثرة وقت الفراغ (60%) والعبارة (21) أشعر بعدم الارتياح من عدم استثمار وقت الفراغ (54.44%) والعبارة (22) اظل اقل في فراشي استعرض أحداث اليوم قبل أن يأتي النوم (51.11%) والعبارة (28) انزعج حين تبدو لي أعراض المرض عليا أو على أفراد أسرتي (63.33%) والعبارة رقم (29) ضيعت على نفسي فرصاً لأني خفت أن تنتهزها فكان وزنها المتوي (51.11%) ونجد ان غير الممارسين ارتفع مستوى القلق حيث كانت اغلب العبارات فوق مستوى (50%) باستثناء العبارة رقم (2) اشعر بضيق في التنفس في حين وصل مستوى اعلى عبارات (28) انزعج حين تبدو لي أعراض المرض عليا أو على أفراد أسرتي (92.22%) والعبارة (27) اطيل التفكير في أخطائي وزلاتي واضخم لنفسي معانيها وقمتها (84.44%) والعبارة (22) اظل اقل في فراشي استعرض أحداث اليوم قبل أن يأتي النوم (76.66%) والعبارة (5) اشعر بهزاج متقلب (68.88%) العبارة (6) أشعر بعدم الارتياح من كثرة وقت الفراغ (67.77%)



شكل (1)



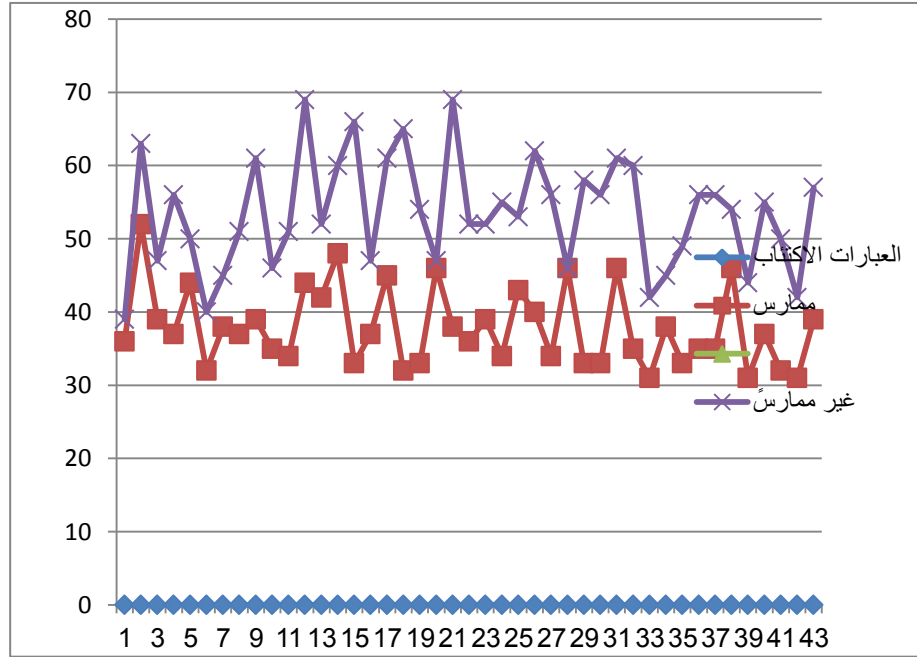
جدول (3) يوضح قيم استجابات عينة البحث من الممارسين وغير الممارسين على محور الاكتئاب والوزن المثوي المرجح لكل فقرة

الرقم	عبارات الاكتئاب	ممارس الفقرة	%الوزن المثوي المرجح	غير ممارس الفقرة	%الوزن المثوي المرجح
1	أستاء من كل شيء حولي	36	27.90	39	30.23
2	إنني كثير النسيان	52	40.31	63	48.83
3	أشعر بعدم الرغبة والحول في العمل	39	30.23	47	36.43
4	أفتقر للثقة بالنفس	37	28.68	56	43.41
5	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي	44	34.10	50	38.75
6	أكره نفسي في أغلب الأحيان	32	24.80	40	31
7	أعاني من بعض العادات السيئة	38	29.45	45	34.88
8	تدور في مخيلتي أفكار تافهة لا أستطيع التخلص منها	37	28.68	51	39.53
9	أشعر بعدم الرضا عن النفس	39	30.23	61	47.28
10	إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء	35	27.13	46	35.65
11	أشعر بالحزن والكآبة	34	26.35	51	39.53
12	أؤم نفسي كثيراً وانتقدها	44	34.10	69	53.48
13	أشعر أنني لم أحقق شيئاً له معنى أو أهمية	42	32.55	52	40.31
14	أصبحت مشغولاً تماماً بأبوري الصحية	48	37.20	60	46.51
15	أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء	33	25.58	66	51.16
16	شبهني أسوأ بكثير من السابق	37	28.68	47	36.43
17	أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل	45	34.88	61	47.28
18	أعتقد نفسي بسبب نشاط ضعفي	32	24.80	65	50.38
19	أشعر بالأغتراب والوحدة	33	25.58	54	41.86
20	أشعر بالإحباط لعدم قدرتي على النجاح في الحياة	46	35.65	47	36.43
21	أشعر بأن الحياة متعبة جداً	38	29.45	69	53.48
22	أستسلم للكآبة بسهولة	36	27.90	52	40.31
23	أشعر بالانزعاج والاستنزاف دوماً	39	30.23	52	40.31
24	أشعر أثناء وقت فراغي بالعزلة والاختلاء بالنفس	34	26.35	55	42.63
25	أشعر بعدم الراحة وعدم الاستقرار	43	33.33	53	41.08
26	أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات	40	31	62	48.06
27	أشعر بتوتر داخلي	34	26.35	56	43.41
28	أشعر بالاضطواء	46	35.65	46	35.65
29	أكون حساساً عند النقد	33	25.58	58	44.96
30	أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو يحل بي	33	25.58	56	43.41
31	أشعر بالتعب والإرهاق	46	35.65	61	47.28
32	أشعر بالحساسية الزائدة	35	27.13	60	46.51
33	أكره نفسي في أغلب الأحيان	31	24.03	42	32.55
34	أشعر بالتعب دون سبب	38	29.45	45	34.88
35	يضيقني اليأس	33	25.58	49	37.98
36	ترجعني ذكريات غير سارة عن طفولتي	35	27.13	56	43.41
37	تراودني أحلام مزعجة في نومي	35	27.13	56	43.41
38	أصدع عندما لا أجد ما أعمله	46	35.65	54	41.86
39	لي في الحياة نظرة فائقة، وأميل للاكتئاب والتشاؤم	31	24.03	44	34.10
40	أشعر بالضيق والملل	37	28.68	55	42.63
41	أشعر بعدم الاستقرار العاطفي	32	24.80	50	38.75
42	أشعر بالفشل والإحباط	31	24.03	42	32.55
43	أشعر بالسرعان وعدم القدرة على التركيز	39	30.23	57	44.18

يتضح من الجدول (3) بأن اغلب العبارات بالنسبة لمحور الاكتئاب لدى الممارسين وقعت بين (24.03%) و(37.20%) باستثناء العبارة (2) إتي كثير النسيان (40.31%)..

أما غير الممارسين فووقت النسب المتوية المرجحة في (27) عبارة بين (40.31%) و(53.48%) وكانت اعلى مستوى في عبارة (12) ألوم نفسي كثيراً وانتقدها (53.48%) وعبارة (15) أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء (51.16%) والعبارة (18) أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي (50.38%) والعبارة (21) اشعر بأن الحياة متعبة جداً (53.48%).. ووقعت باقي العبارات بين (30.23%) و(39.53%)..

شكل (2)

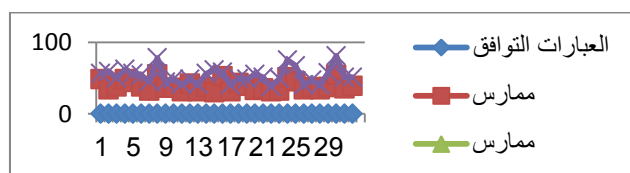


جدول (4) يوضح قيم استجابات عينة البحث من الممارسين وغير الممارسين على محور التوافق النفسي والوزن المتوي المرشح لكل فقرة.

الرقم	عبارات التوافق	ممارس القيمة	%الوزن المتوي المرشح	غيرممارس القيمة	%الوزن المتوي المرشح
1	أشعر بصعوبة في التركيز	48	50	56	58.33
2	أسرح كثيراً واستغرق في أحلام اليقظة وقت طويل	34	35.41	59	61.45
3	أعاني من الأرق وعدم القدرة على النوم	38	39.58	50	50.20
4	من الصعب علي أن أبدأ حديثاً مع أشخاص لا أعرفه	48	50	62	64.58
5	من الصعب علي أن أكون صداقات جديدة	44	45.83	56	58.33
6	أجد صعوبة في الاختلاط بالناس	38	39.58	54	56.25
7	أتضايق حين أشاهد الناس منسجمون مع بعضهم	32	33.33	45	46.78
8	أتضايق من الناس الذين يسخرون من زملائهم	55	57.29	78	81.25
9	أشعر إني غير محبوب	36	37.50	44	45.83
10	أفقد أعصابي وأصبح في الآخرين أو تصرف معهم بغلظة	36	37.50	48	50
11	الناس يرمقوني لدرجة أشعر بالرغبة فيغلق الأبوابعنف	31	32.29	41	42.70
12	أخشى الحوار مع الآخرين	42	43.75	48	50
13	أتهيج بسرعة وأقوم بأعمال غريبة	31	32.29	41	42.70
14	اندفع للقيام بأفعال لا أرضي عنها بعد القيام بها	37	38.54	56	58.33
15	لا أعرف لماذا أنا سريع الهياج والعصبية	30	32.25	61	63.54
16	أشعر إني عنيد جداً	52	54.16	58	60.41
17	أشعر بالحقد على الزملاء المتفوقين	31	32.29	40	41.66
18	أشعر بصعوبة الاندماج مع الغرباء	43	44.79	49	51.04
19	يصعب علي التحكم في انفعالاتي	39	40.62	48	50
20	اشعر بالكسل في أغلب الأوقات	33	34.37	55	57.29
21	إني كثير الإهمال	35	36.45	51	53.12
22	تضعف همتي لأنه الأسباب	31	34.37	38	39.58
23	اشعر بالنقص اتجاه الآخرين	32	33.33	49	51.04
24	يتأبني الشعور بتأنيب الضمير	51	53.12	75	78.12
25	أشعر بأنني سريع الغضب	45	46.87	67	69.79
26	أحس بأنني مكروه من الآخرين	34	35.41	40	41.66
27	اشعر بأنني متردد في تحمل المسؤولية	37	38.45	47	48.95
28	أفقد معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين	34	33.41	40	41.66
29	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي الشخصية	37	38.45	57	59.37
30	اشعر أنني أخذ بعض الأمور بجدية أكثر مما تستحق	54	56.25	81	84.37
31	يضايقتني ميلي الشديد لحب الظهور	35	36.45	51	53.12
32	لا أستطيع التركيز	39	40.62	51	53.12

يتضح من الجدول (4) ان اغلب العبارات للممارسين في محور التوافق النفسي كان وزنها المتوي اقل من مستوى (50%) باستثناء العبارات (8) أتضايق من الناس الذين يسخرون من زملائهم(57.29%) والعبارة (16) أشعر إني عنيد جداً(54.16%) والعبارة (24) يتأبني الشعور بتأنيب الضمير (53.12%) والعبارة(30) اشعر أنني أخذ بعض الأمور بجدية أكثر مما تستحق(56.25%) اما الغير ممارسين ان معظم العبارات كان وزنها المتوي فوق مستوي ال(50%) حيث بلغت اعلى مستوى لها العبارة (30) اشعر أنني أخذ بعض الأمور بجدية أكثر مما تستحق(84.37%) العبارة (24) يتأبني الشعور بتأنيب الضمير (78.12%) (8) أتضايق من الناس الذين يسخرون من زملائهم(81.25%)

شكل(3)



جدول (5) يوضح الارتباط العلاقة بين الممارسة لنشاط الرياضي ومشكلة (القلق - الاكتئاب - التوافق النفسي )

المحور	الممارسين مجموع القيم	غير الممارسين مجموع القيم	قيمة
القلق	1225	1671	0.788
الاكتئاب	1638	2290	0.681
التوافق النفسي	1242	1699	0.768
المجموع	4105	5660	2.257
المتوسط	1368	1886	0.752
قيمة الارتباط بين الممارسين وغير الممارسين على مستوى المحاور الثلاثة			0.752

ويتضح من الجدول (5) وجود ارتباط قوي (0.788) في القلق و (0.681) في الاكتئاب و (0.768) في التوافق النفسي وهذا يدل على وجود علاقة طردية بين الممارسة للنشاط الرياضي والمشكلات النفسية قيد الدراسة (القلق - الاكتئاب - التوافق النفسي ) حيث كان متوسط الارتباط على مستوى المحاور ( 0.752 )

#### الاستنتاجات-

1- توجد علاقة طردية بين الممارسة للنشاط الرياضي والقلق حيث بلغ الارتباط (0.788).

2- توجد علاقة طردية بين الممارسة للنشاط الرياضي والاكتئاب حيث بلغ الارتباط (0.681).

3- توجد علاقة طردية بين الممارسة للنشاط الرياضي والتوافق النفسي حيث بلغ الارتباط (0.768).

4- ان الممارسين اقل قلقا حيث كانت اغلب العبارات اقل من (50%) باستثناء العبارة (6) أشعر بعدم الارتياح من كثرة وقت الفراغ (60%) والعبارة رقم (21) أشعر بعدم الارتياح من عدم استثمار وقت الفراغ (54.44%) والعبارة رقم (22) اضل اتقلب في فراشي استعرض أحداث اليوم قبل أن يأتي النوم (51.11%) والعبارة (28) انزعج حين تبدو لي أعراض المرض عليا أو على أفراد أسرتي (63.33%) والعبارة رقم (29) ضيقت على نفسي فرصاً لأني خفت أن تنهزها فكان وزنها المتوي (51.11%)

5- ونجد ان غير الممارسين ارتفع مستوى القلق حيث كانت اغلب العبارات فوق مستوى (50%) باستثناء العبارة رقم (2) اشعر بضيق في التنفس في حين وصل مستوى اعلى عبارات (28) انزعج حين تبدو لي أعراض المرض عليا أو على أفراد أسرتي (92.22%) والعبارة رقم (27) اضل التفكير في أخطائي وزلاتي واضخم لنفسي معانيها وقيمتها (84.44%) والعبارة (22) اضل اتقلب في فراشي استعرض أحداث اليوم قبل أن يأتي النوم (76.66%) والعبارة رقم (5) اشعر بمزاج متقلب (68.88%) العبارة (6) أشعر بعدم الارتياح من كثرة وقت الفراغ (67.77%)

5- بان اغلب العبارات بالنسبة لمحور الاكتئاب لدى الممارسين وقعت بين (24.03%) و (37.20%) باستثناء العبارة (2) إني كثير النسيان (40.31%)..

6- اما غير الممارسين فوقع النسب المتوية المرجحة في (27) عبارة بين (40.31%) و (53.48%) وكانت اعلى مستوى في عبارة (12) ألوم نفسي كثيراً وانتقدها (53.48%) وعبارة (15) أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء (51.16%) والعبارة (18) أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي (50.38%) والعبارة (21) اشعر بأن الحياة متعبة جداً (53.48%) . ووقع باقي العبارات بين (30.23%) و (39.53%)..

7- اعلى ان اغلب العبارات التوافق النفسي للممارسين كان وزنها المتوي اقل من مستوى (50%) باستثناء العبارات (8) أتضايق من الناس الذين يسخرون من زملائهم (57.29%) والعبارة (16) أشعر إني عنيد جدا (54.16%) والعبارة (24) يتنابني الشعور بتأنيب الضمير (53.12%) والعبارة (30) اشعر أنني أخذ بعض الأمور بجدية أكثر مما تستحق (56.25%)

8- أما الغير ممارسين ان معظم العبارات كان وزنها المنوي فوق مستوي ال(50%) حيث بلغت اعلى مستوى لها العبارة (30) اشعر أنني أخذ بعض الأمور مجدية أكثر مما تستحق(84.37%) العبارة (24) يتأنيب الشعور بتأنيب الضمير (78.12%) (8) أتضايق من الناس الذين يسخرون من زملائهم(81.25%)

#### التوصيات-

- 1- العمل على الاهتمام بالساحات والمنتزهات والميادين.
- 2- توفير المديرين والمشرفين للاستفادة والتوجيه نحو الممارسة السليمة للأنشطة الرياضية.
- 3- العمل على توفير الخدمات في الساحات والميادين والمنتزهات (الاسعافات الاولية – المرافق الصحية -).
- 4- توفير الادوات والمعدات والملابس والاحذية الرياضية بأسعار مناسبة للممارسين.
- 5- اجراء مزيدا من البحوث العلمية التي من شأنها تعمق الوعي بأهمية الممارسة الرياضية والحاجة اليها في هذا الوقت المليء بالضغط النفسية والاجتماعية.

#### المراجع -

1. احمد عبد الظاهر الطيب : مشكلات الأبناء بين الجنين إلى المراهق الإسكندرية دار المعرفة الجامعية 1996 .
2. حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي الطبعة الثانية عالم الكتب القاهرة 1994.
3. حلمي إبراهيم، ليلي فرحات، (1998)، التربية والتزوج للمعاقين، القاهرة، دار الفكر العربي.
4. سعد عويس وآخرون، (1984)، الرياضة الجامعة في جمهورية مصر العربية، بحث مؤتمر الرياضية للجميع، القاهرة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية.
5. عبدالرحمن احمد سيار(2005)، دراسة تحليلية للتزوج الرياضي، في وقت الفراغ لدي الشباب، بجامعة البحرين، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية، العدد 55.
6. عصمت الكردي في 1988، اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدي طلاب -، جامعة الاردنية، مجلة الدراسات، عدد (8).
7. عطيات محمد خطاب، (1978) أوقات الفراغ والتزوج، القاهرة، دار المعارف.
8. عفت مختار عبدالسلام، (1993)، أنشطة أوقات الفراغ، دراسة تحليلية اهتمامات واحتياجات طلاب جامعة مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، القاهرة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين
9. على بشير الفاندي و ابراهيم رحومة وتوفيق سلامة : التزوج لشعب التربية البدنية بمعاهد المعلمين، البار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان مصراته 1987
10. على يحي المنصوري (1980)، الرياضة للجميع، الطبعة الاولى، دار النشر والتوزيع والاعلان، طرابلس، ليبيا.
11. كمال درويش وأمين الحولي، أصول التزوج وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، 1990.
12. محمد خير مامسر 1980، دراسة تحليلية لساعات شخصية شباب الجامعات العربية، المطبعة لنظام الساعات المعتمدة، جامعة طنطا، كلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشورة.
13. محمد على محمد (1985)، وقت الفراغ في المجتمع الحديث ، بيروت، دار النهضة.
14. محمد محمد الحماسي وعائدة عبد العزيز : التزوج من النظرية والتطبيق الطبعة الثانية دار الكتاب للنشر القاهرة 1998 .

15. -[http://www.bbc.com/arabic/multimedia/2015/01/150115\\_uk\\_study\\_walking\\_increased\\_death](http://www.bbc.com/arabic/multimedia/2015/01/150115_uk_study_walking_increased_death)

16. [http://www.bbc.com/arabic/multimedia/2016/07/160724\\_sport\\_study\\_relation](http://www.bbc.com/arabic/multimedia/2016/07/160724_sport_study_relation)

17. -[http://www.bbc.com/arabic/multimedia/2016/07/160714\\_who\\_obesity\\_study-](http://www.bbc.com/arabic/multimedia/2016/07/160714_who_obesity_study-)

18. <https://arabic.rt.com/news/779921>

19. <http://rudaw.net/arabic/tandruti/260320161>

20. <https://www.webteb.com/living-he>
21. <http://www.akhbaralaan.net/health/2015/1/17/study-finds-lack-of-exercise-more-deadly-than-obesity-human-health>
22. [.http://www.egypttoday.co.uk/321](http://www.egypttoday.co.uk/321)
23. [https://www.researchgate.net/publication/257338906\\_allaqt\\_byn\\_mmarst\\_alryadt\\_warad\\_alaktya\\_b\\_wmstwy\\_tqdyr\\_aldhat](https://www.researchgate.net/publication/257338906_allaqt_byn_mmarst_alryadt_warad_alaktya_b_wmstwy_tqdyr_aldhat)
24. : <http://www.essalamonline.com/ara/permalink/10924.html#ixzz4MRRPh6gd>
25. -<http://www.alriyadh.com/957402>

## تأثير تمارين الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية "

\*د.سمر ساسي العلو \*\*د.فوزية المنذرة \*\*\*د.جمعة البشتي

## 1-1. المقدمة ومشكلة الدراسة:

لقد أصبح علمًا لتمرينات Exercise Science علمًا له أصوله وقواعده هو طرقه المختلفة التي تساعد الفرد للوصول إلى 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 (الايروبيك) من البرامج التي استخدمت منذ فترة ليست بالبعيدة حتى أصبحت نمطًا جديدًا ضمن برامج النشاط البدني واسعة الانتشار لانعكاساتها الإيجابية على النواحي الصحية والبدنية والنفسية وهي تعتمد على الدهون كصدر أساسي لإنتاج الطاقة الهوائية اللازمة للأداء،

وإن التقدم الذي حصل في الحياة بجميع مجالاتها ولا سيما تقدم تكنولوجيا المعدات والأجهزة فرض علينا نمط حياة يتصف بطول مدة الجلوس ، وعليه فقد أصبحت إشكال أجسامنا غير طبيعية بسبب مجتمعنا الذي يتصف بارتفاع مستوى استخدام الإله في عمله ، إذا إن معظم الأعمال التي نمارسها لأتحرك إلا جزء قليل من عضلاتنا ال[600] عضله لجسم الإنسان فقد حلت الآلة مكان جميع مكانا تقوم به تقريبا المصعد مكان الدرج ،السيارة مكان المشي، فضلا عن الأجهزة وأدوات البيت المستخدمة من قبل ربة المنزل كل ذلك أدى إلى قلة الحركة والاعتماد بصورة أساسية على التكنولوجيا في جميع مفردات الحياة اليومية مما أدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض والتي أثرت بصورة سلبية في حياة الفرد في المجتمع المعاصر مما جعله حاجزاً في كثير من الأحيان في القيام بواجبه بصورة اعتيادية.

حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى فاعلية التمرينات الهوائية في التأثير الإيجابي على جميع أجهزة الجسم الحيوية وعلى المتغيرات البيوكيميائية وكذلك بعض المتغيرات الجسمية وخفض نسبة الإصابة بأمراض قلة الحركة مثلاً ارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم والسكري الذي غدا من الأمراض الشائعة مثل دراسة (المجتبي، 2009) ودراسة Krucoff and

واليوم نرى اهتماماً كبيراً ببدء التمرينات وتختلف كمية الغذاء والسرعات الحرارية اللازمة لكل فرد ونوع العمل الذي يمارسه في حياته اليومية، لذا فإن الفرد في أمس الحاجة إلى تنظيم غذائه وتوازنه وعليه فالمبدأ هو إن كل ما يتناوله الفرد من طعام ولم يصرّف خلال الجهد البدني اليومي فإن القسم الأكبر منه يخزن على شكل دهون مما يؤدي إلى زيادة نسبه في الجسم مؤدياً إلى الكثير من الأمراض وعليه وما تقدم فإن الإنسان سوف يصاب بالكثير من الأمراض [كضغط الدم]، ارتفاع نسبة الكوليسترول الكلي، انخفاض البروتينات الدهنية عالية الكثافة ، وارتفاع البروتينات الدهنية ااطئة الكثافة ومرض السكري، وثلاثي الكلسريد، وزيادة نسبة الدهون في الجسم مما يجعل أجهزة الجسم الوظيفية غير قادرة على القيام بالوظائف الحيوية

بصورة اعتيادية مؤدية إلى الإخلال بالبيئة الداخلية للجسم. ويعتقد الكثير من الأفراد إن العلاج الدوائي هو الوسيلة الوحيدة لمعالجة السمنة فضلاً عن العمليات الجراحية ومقاومة الجسم من البدانة بالإضافة إلى النظام الغذائي المعتدل [تشيروا لكثير من المصادر إلى ضرورة استخدام التمارين الرياضية في الوقاية من الإصابة بالسمنة إذا ما استخدمت بصورة منتظمة ومقننة إذ إن ثروة من المعطيات العملية في هذه الأيام بين القدرة الوقائية والشافية للنشاط البدني<sup>(1)</sup> وعليه فقد اظهر استخدام التمارين البدنية تقدماً مميزاً في الوقاية من الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن.

وإن قلة الحركة الناتجة من التطور التكنولوجي للأجهزة والمعدات المستخدمة في الحياة اليومية فضلاً عن عدم الانخراط في البرامج الرياضية والتمرينات البدنية بصورة منتظمة فردية وجماعية مع عدم التوازن في كمية الغذاء المتناول وما ينتج من سرعات حرارية زائدة تسببت الإصابة

بالزيادة في الوزن إذ أنها ومع تقدم العمر سوف تؤثر سلباً في حالة الفرد بدنياً ونفسياً وتقيد نشاطه ومن ثم تحدد من أداء أعماله بالشكل النموذجي .

ولقد تحددت مشكلة الدراسة في زيادة تدنى حالة الفرد الفسيولوجية والبدنية لأجهزة الجسم والحالة الصحية والجمالية ولاسيما للنساء بأعمار [45-35] سنة لذا راء الدارس دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج تمارينات الإيروبيك مع برنامج غذائي مقنن وتأثيره في بعض محيطات الجسم لنساء بأعمار [45-35] سنة في مدينة طرابلس مساهمة منه في رفع الحالة الصحية، والوعي الاجتماعي في أهمية ممارسة التمارينات الرياضية المنتظمة لدى أفراد المجتمع والنساء خاصة في هذه المرحلة العمرية .

1-2 هدف الدراسة: معرفة تأثير تمارينات الإيروبيك المصاحبة للبرنامج الغذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لفئة النساء بأعمار (45-35) 3-1 فرض البحث : - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية ولصالح البعدية في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء بأعمار(45-35)

## الدراسات النظرية والسابقة:

### 1-2الدراسات النظرية:

#### 1-1-2. التمارين الهوائيةواللاهوائية(الإيروبيك) وأهميتها

هناك فرق بسيط بين مفهومى الايض الهوائى والأبيض اللاهوائى، فعند ممارسة التمارينالهوائية يستخدم الجسم الأوكسجين لإنتاج الطاقة اللازمة لممارسة التمارينالرياضية، بينما لا يعتمد الجسم على الأوكسجين في التمارين اللاهوائية، وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم التمارينوالنشاطات البدنية تحتاج كلا الأيض الهوائى والأبيض اللاهوائى لأهميتها الكبيرة بمحصول الجسم على اللياقة البدنية اللازمة.

#### 2-1-2.التمارين الهوائيةAerobic Excerises

وتشمل التمارين التي نمارسها معظم الأوقات كرياضة الجري المنتظم أو المشي السريع، حيث يتطلب هذا النوع من التمارينات استهلاك الأوكسجين لتوليد الطاقة اللازمة لمتابعة ممارسة التمرين، وبشكل عام تعتمد تمارين الإيروبيك على مقدار الطاقة المستهلكة والتي يجب أن تتفق مع شدة التمرين وقوته بحيث يتم حث القلب على تسريع وزيادة عدد نبضاته، وللوصول لهذه المرحلة يتوجب على الجسم أن يستهلك طاقة التي يتم إنتاجها بوجود الأوكسجين، ويحتاج ذلك لفترة من الوقت ثلاثون دقيقة تقريبا، وتتضمن التمارين الهوائية المشي وركوب الدراجة والسباحة والركض.

#### 3-1-2 فوائد التمارينالهوائية

فوائد التمارينالهوائيةلا تعد ولا تحصى، أهمها خسارة الوزن وخاصة عند إتباع حمية غذائية صحية، ذلك لأن القيام بالتمارين الهوائية يؤدي إلى حرق السعرات الحرارية وبالتالي زيادة سرعة عملية الأيض(Metabolism)، كما أن خسارة قليلة في الوزن بإمكانه أن يقلل خطر الإصابة ببعض الأمراض كأمراض القلب وداء السكري. من ناحية أخرى، التمارينالهوائيةتقوي عضلة القلب بحيث تعمل بكفاءة أكبر، لذلك يجب أثناء ممارسة التمارين الموازنة بين مدة ممارسة التمرين ووقت الاستراحة لتنظيم نبضات القلب. فوائد أخرى للتمارين الهوائية عند ممارستها بانتظام بأنها تؤدي لتحسين المزاج، وتقوي جهاز المناعة، وتزيد من طاقة الجسم الكلية.

#### 4-1-2التمارين اللاهوائيةAnearobicExcerises

تزيد هذه التمارين من كتلة العضلات وقوتها، وبالتالي زيادة قدرة الجسم على إنجاز المهام والنشاطات التي تحتاج طاقة قليلة وتتطلب مدة قصيرة لإنجازها لا تتجاوز الدقيقتين، كما أن الجسم لا يحتاج للأوكسجين للقيام بهذه التمارين، وهذه التمارينلا تتم ممارستها لوقت طويل، كتمثال عليها تمارين رفع الإقتال، والاشتراك بمباراة كرة القدم، والعدو السريع لمسافة قصيرة.(1,2)

#### 5-1-2فوائد التمارين اللاهوائية

كالتمارين الهوائية، تساعد التمارين اللاهوائية على زيادة قدرة تحمل الجسم، كما تعمل على زيادة قدرة الجسم على أداء المهام التي تتطلب قوة أكبر وسرعة أكثر،



ومع التقدم بالسن، إن القدرة على القيام بالتمارين اللاهوائية تصبح أكثر صعوبة، كما أنها تقوم بعملية عكسية مما يؤدي لزيادة الدهون في الجسم، وبالتالي تتأثر حجم العضلات، فممارسة تمارين رفع الإلتقال باعتدال يساعد على الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض كهشاشة العظام، وذلك بزيادة كثافة العظام وقوتها.

### 1-2-2. السمنة "Obesity"

ذكر (الزهري) بأن هناك التباساً لدى البعض حول التعريف الحقيقي للسمنة، والفرق بينها وبين الزيادة في الوزن (Over – Weight) فالسمنة تعني الزيادة في الوزن الناتجة عن زيادة كمية الدهون في الجسم، في حين تعرف الزيادة في الوزن بأنها الزيادة في وزن الجسم منسوبة إلى طول معين للشخص، وتختلف حسب العمر والجنس والحالة (الفسولوجية)، وفي الحالة الثانية إذا كان سبب الزيادة في الوزن هو الدهن المتراكم فتعد سمنة، وتكون الزيادة بمحدود (20%) من وزن الجسم الطبيعي.

وفي الآونة الأخيرة عدت الزيادة في الوزن نتيجة لزيادة دهن الجسم مشكلة بحد ذاتها، تم اعتبار (15%) حدوداً للسمنة بدلاً من (20%) ولاسيما بالنسبة إلى الرجال. ولا تعد سمنة عند زيادة الوزن عن طريق بناء الأنسجة العضلية (Muscular – Tissue) كما هو الحال لدى الرياضيين (Very muscular athletes) ولاسيما رياضيي بناء الأجسام ورفع الأثقال ولاعبي كرة القدم الأمريكية التي تحتاج إلى كتل عضلية كبيرة، والأشخاص الذين يعملون في الأعمال المجهدة كالحدادة والبناء، لذلك نستطيع القول إن هؤلاء الأشخاص يعدون بدينين إذا طبقت عليهم معايير علاقة الوزن والطول حسب الجداول المعمول بها للأشخاص الاعتياديين<sup>1,2</sup>.

### 2-2-2. وصفت السمنة على أساسين :

الاعتماد على الشكل المورفولوجي للأنسجة الدهنية

(Adipose Tissue Morphology) إذ قسمت السمنة إلى :

1-السمنة نتيجة لتضخم خلايا الأنسجة الدهنية (Hypertrophic Obesity) وتظهر لدى البالغين وهي ناتجة عن تضخم الخلايا في الأنسجة الدهنية إذ من الصعب زيادة عددها.

2-السمنة الناتجة عن زيادة عدد خلايا الأنسجة الدهنية وكبر حجمها في الوقت نفسه (Hyperplasia-Hypertrophic Obesity) وتظهر عند الصغار، إذ تزداد أعداد الخلايا في الأنسجة الدهنية.

3-العمر، إذ يكون الأطفال في حالة نمو وتزداد عدد الخلايا في الأنسجة فضلاً عن كبر حجمها<sup>2</sup>.

وتشخص السمنة على أساس كمية الدهن المنسوبة إلى وزن الجسم وذلك عن طريق قياس تركيب الجسم بالطرائق الآتية :

### 3-1-2. السمنة والتمرينات الهوائية:-

إن التمرينات الهوائية تعني تقلصات معتدلة ناتجة عن عمل مجموعات عضلية معينة لمدة طويلة تهدف إلى رفع كفاءة جهاز التنفس والدوران واكتساب المطاولة الهوائية يؤدي إلى رفع قابلية القلب والجهاز الدوري والتنفسي على تزويد الأوكسجين والمواد الغذائية إلى الخلايا والأنسجة العاملة وفي الوقت نفسه إزالة الفضلات الناتجة عن العمل الأيضي، وإن أغلب الدراسات تتفق على أن الرياضيين وبالذات في الألعاب الهوائية لديهم سجلات دهون وبروتينات دهنية أفضل من غيرهم من غير الرياضيين<sup>1</sup>.

### 3-2. مبادئ التغذية The Elements of Nutriti

وأضاف (دينس) بان تغذية أي إنسان تؤدي إلى خدمة غرضين رئيسيين هما (الحصول على الطاقة للقيام بكافة النشاطات الحيوية، والإمداد بالمواد التي تحتاجها عمليات البناء والتجديد المستمر للأنسجة)<sup>(1)</sup>.

وذهب (عبد الفتاح) إلى أن التغذية هي أحد العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء ومقاومة التعب<sup>2</sup>.

أما بالنسبة إلى كمية الطاقة التي يحتاجها الإنسان فقد أوضح (محبوب) أن الطاقة التي يحتاجها الفرد في خلال اليوم الواحد تعتمد على نوع ومدّة العمل، فكلما زادت مدة العمل وشدته احتاج الإنسان إلى طاقة أكبر، إذ تحتاج الأعمال الخفيفة من (2300 – 3000) سعره حرارية خلال (24 ساعة)، أما العمل الشديد فيحتاج إلى نحو (4000) سعره حرارية خلال (24 ساعة) أيضاً، وفي بعض الأحيان يحتاج من (5000

– 6000) سعره حرارية، والجسم يحتاج إلى الغذاء للقيام بواجباته بشكل طبيعي وموزون، وأي خلل في الغذاء يسبب أمراضاً غذائية كالنحافة والسمنة وفقر الدم والإسهال<sup>2</sup>.

وحول دور الجليكوجين العضلي في مسابقات التحمل فقد أشار (الكيلاني) إلى أن زيادة كمية الجليكوجين المخزون في الجسم تؤثر إيجابياً في الإنجاز ذي التحمل الدوري التنفسي، فمن خلال قياس كمية الجليكوجين في العضلة بعد تناول الرياضي الدهون والبروتينات لمدة ثلاثة أيام، تبين أن مستوى الجليكوجين وصل إلى (3 – 6) غم لكل كيلو غرام من وزن العضلة المتسعة الوحشية في الفخذ الأمامية، أما بعد اخذ مزيج من النشويات والبروتينات والدهون فإن مستوى الجليكوجين ارتفع إلى (17.5) غم، وتضاعفت هذه الكمية بعد تناول الرياضي غذاءً نشويماً فقط فوصل مستوى الجليكوجين إلى (33.1) غم لكل كيلو غرام عضل في الجسم<sup>3</sup>.

## 2-4 المقاييس الانثروبومترية Anthropometric Methods

إلى جانب الطول والوزن وهناك قياسات بدنية يمكن الاستدلال منها على تركيب الجسم مثل حجم الجسم (Body Size) ومحيط جزء من أجزائه (Contours) والصدر ورسغ اليد أو قياس سمك طيات الجلد (Skin fold Thickness) وأهم هذه الطرائق قياس سمك طيات الجلد بالممترتات والسنتيمترات باستعمال عتلة أو مقياس يدعى ألساك (Caliper) وفي أماكن مختلفة من الجسم. ويتم ذلك بقياس وزن الجسم في الهواء، ثم وزن الجسم داخل الماء (Hydrostatic) في حوض يمكن معرفة كمية الماء المزاحة منه نتيجة لغطس الجسم ويمكن منه معرفة كثافة الجسم أو الوزن النوعي (Specific Gravity) إذ تقل كثافة الجسم كلما زادت كمية الدهن فيه، ومن ثم معرفة نسبة الدهن في الجسم عن طريق خطوات وحسابات معينة<sup>1</sup>.

ويشير (محبوب) إلى أن التمرينات الرياضية تساعد الجسم على التخلص من الشحوم المحللة من خلال عملية إذابة الشحوم، لذلك فإن عملية إنقاص الوزن يجب أن تكون متزامنة مع التمرين الرياضي حتى لا يحدث الترهل وارتخاء العضلات وضمورها (وعندما نقول أن الحركة هي خير دواء للجسم) فإن التمرين الرياضي يؤدي إلى ضغط الأوردة والشرايين التي تمر بالعضلة، وان ارتخاء العضلة سوف يسهل دخول المواد الغذائية إليها بدلاً من المواد الضارة، فالتمرين الرياضي يرسل كميات كبيرة من الدم إلى العضلات خلال تسريع عمل القلب والجهاز التنفسي- وتنشيط الدورة الدموية، وكذلك التمرين الرياضي يساعد على تغذية خلايا الملف "الخلايا البيضاء" فلا تنتقل الخلايا المتحللة انتقلاً صحيحاً إلا عن طريق الحركة<sup>2</sup>.

## 3- إجراءات الدراسة :

### 3-1 منهج الدراسة:

استخدم الدارسين المنهج التجريبي للمأتمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، أذان (المنهج التجريبي يقبل طريقة متميزة حيث يكون فهمها على أفضل وجه من خلال المقارنة ومن خلال البرهنة على وجود اذالة تتضمن المقارنة بين الجماعات (1)

### 3-2 مجتمع الدراسة :

### 3-2-1. عينة الدراسة

اشتملت عينة الدراسة على 15 النساء تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاقي يتصفن بالبدانة حسب مؤشرات البدانة (إذا ازداد وزن الجسم بحوالي 20% عن الوزن الطبيعي فيصبح الشخص بدين مع مراعاة الطول و حجم الجسم والجنس و السن ) (2) من الممارسات في مراكز اللياقة في مدينة جنزور . بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (1) التوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية للعينة الأساسية = 15

م.ر	الاختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	25.083	25	1.881	0.250
2	الوزن	94.733	90	16.381	1.280
3	الطول	165.667	164	7.844	0.845

ومن الجدول يلاحظ أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (أقل من  $3 \pm$ ) وبالتالي تحقق الثبات واتساق مقبول لأغراض الدراسة العلمية ، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيدا في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

جدول (2) التوصيف الإحصائي للقياسات الجسمانية لعينة الدراسة = 15

م.ر	الاختبارات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العضد الأيمن	68.067	66	9.528	-0.275
2	العضد الأيسر	68.067	66	9.528	-0.275
3	المخصر	83.333	88	8.748	-0.841
4	البطن	99.533	98	15.652	0.719
5	الأرداف	106.667	104	18.492	0.935
6	الفخذ الأيمن	82.067	78	12.273	-0.060
7	الفخذ الأيسر	82.067	78	12.273	-0.060

ومن الجدول يلاحظ أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (أقل من  $3 \pm$ ) وبالتالي تحقق الثبات واتساق مقبول لأغراض الدراسة العلمية ، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيدا في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة .

### 3-3. الأحمرة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

- ميزان طبي
- شريط قياس جلدي
- البرنامج الغذائي ملحق رقم (1)
- البرنامج التدريبي ملحق رقم (2)
- ساعة توقيت (إيقاف)

- الحاسبة الالكترونية.

- ساعة توقيت نوع (Sewan).

أولاً/ (القياسات) :

اسم الاختبار: قياس العمر.

هدف الاختبار: العمر

وصف الأداء: يطلب من المختبرة إحضار وثيقة رسمية لغرض تثبيت الاسم وتاريخ الميلاد وتسجيل في الاستمارة الخاصة بها.

ثانياً: اسم الاختبار:

قياس الطول.

هدف الاختبار: الطول.

وصف الأداء: تقف المختبرة على القاعدة وظهرا في مواجهة القائم معتدلة القامة، بحيث يكون العقبان متلاصقتين ويجب على المختبرة ان تشد

جسمها للأعلى بحيث نظرها إلى الإمام، حيث يتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للراس (أعلى نقطة في الجمجمة)، ثم يسجل الرقم

المواجهة للحامل والذي يدل على طول المختبرة بالسنتيمترات لأقرب (0.1) سم .

اسم الاختبار: قياس الوزن:

❖ هدف الاختبار: الوزن الكلي.

❖ وصف الأداء: تقف المختبرة منتصبة على الميزان بحيث توزع وزنها بالتساوي على القدمين وبعد ذلك تؤخذ القراءة التي تظهر على

الشاشة لأقرب (0.50) غم، ثم يسجل الوزن في استمارة خاصة بالوزن.

قياس المحيطات :

❖ محيط البطن:

❖ ويقاس بلف شريط القياس عند مستوى أقصى بروز أمامي للبطن.

❖ محيط الوركين:

❖ ويقاس بلف شريط عند مستوى أقصى امتداد (بروز) يمكن ملاحظته للوركين.

❖ محيط الفخذ:

أ- محيط الجزء القريب من الجذع: ويقاس بلف شرط القياس حول الفخذ عند نهاية الإلية مباشرة، وربما يشير محيط الجزء القريب من

الجذع الى أكبر محيط للفخذ.

❖ محيط الذراع (العضد):

ويقاس بلف شريط القياس حول محيط العضد عند العلامة الأثروروبومترية المنصرفة له ، وهي علامة تنصف المسافة بين النتوء الأخرى

لشوكة عظم اللوح وأقصى نقطة تقع على عظم العضد بعيدا عن العلامة الأخرى

وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات العالمية (Internet).

### 4-3. المقابلات الشخصية

فريق العمل المساعد

- الملاحظة (من خلال الزيارات الميدانية التي قام بها الباحثين الى اغلب مراكز الرشاقة في مدينة جنزور).

- استشارة جمع المعلومات لتسجيل البيانات لكل مختبرة

التجريتين الاستطلاعتين:

التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الدارسين التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2017/1/1 على (5) مشتركات من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم من التجربة الأساسية وتم في هذه التجربة تعريف العينة على الاختبارات البدنية التي سوف تستخدم وتسلسل أداؤها وعدت هذه التجربة تدريباً لفريق العمل ، وهدفت التجربة إلى ما يأتي

1. تحديد الوقت المطلوب للقياسات .
2. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
3. التحقق من كفاءة فريق العمل المساعد
4. معرفة الأخطاء التي تظهر لتلافيها عند تطبيق التجربة الرئيسية .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الدارسين مع فريق العمل التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (7 / 2017/1) على نفس العينة في التجربة الاستطلاعية الأولى وتم خلال التجربة تطبيق وحدة تدريبية واحدة زمنها (60) دقيقة وذلك لأجل تحقيق ما يأتي :

1. معرفة زمن الوحدة التدريبية .
  2. تحديد شدة التمرينات مقاسه بمعدل النبض ضمن العمل في النظام الهوائي وحسب أعمارهم بمعدل نبض لايزيد عن (111) نبضة / دقيقة .
- وقد تم تحديد الشدة التمارين حسب المعادلة الآتية : ( )

$$220 - \text{العمر} = 35-45$$

$$\text{معدل النبض} = 60\% \text{ ؟}$$

مثال/-

$$220 - 35 = 185 \text{ ضربية}$$

$$185 \times 60 \div 100 = 111 \text{ ض/دق}$$

$$220 - 45 = 175 \text{ ضربية}$$

$$175 \times 60 \div 100 = 105 \text{ ض/دق}$$

وهذا المعدل للنبض يعمل للشخص به ضمن النظام الهوائي .

- معرفة مدى صلاحية التمرينات ومدى تطبيقها من قبل عينة البحث
- معرفة مدى صلاحية القاعة المغلقة للتمرين الرياضية .

3-5 خطوات الإجراءات الميدانية:

الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة لعينة البحث في مركز (السلام) للياقة البدنية في يوم (1 / 2 / 2017) إذ تم إجراء الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث .

تنفيذ المنهج

المنهج التدريبي

تم تنفيذ المنهج التدريبي للتمرين الهوائية (الإيروبيك) في 1 / 2 / 2017 ولغاية 1 / 3 / 2017 ولمدة (4) أسبوعاً وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع - وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (12) وحدة .

1. من الوحدة التدريبية: (60-70) دقيقة بضمنها الإحساء والتهدئة وقد اعتمدت الباحث على مبدأ التدرج في الشدة

2. التمارين المستخدمة : تمارين الإيروبيك المستمرة المتوسطة الشدة .

#### 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، علما أن التمرينات الرياضية البدنية المنتظمة لا تقوم بإحراق الدهون حصرا، لكنها تؤثر إيجابا في آلية عمل مركز تنظيم الشهية في المخ. وصاحبها إعداد برنامج غذائي خاص مع برنامج الإيروبيك وبنسبة معينة للمكونات الرئيسية للغذاء بروتينات الكربوهيدرات والدهون لغرض السيطرة على السرعات الداخلة إلى الجسم وقد اعتمده الدارس على الأسس الآتية في وضع البرنامج الغذائي

1-تم استخراج مساحة مسطح الجسم المعتمد على العلاقة بين الطول والوزن

2-تم استخراج معدل الايض الأساسي

3-تم استخراج عدد السرعات الحرارية التي يحتاجها الفرد بناءا على معدل الايض الأساسي يحتوي البرنامج على أطعمة مختلفة المذاق ومناسبة للأفراد في تلك الأعمار وتؤدي إلى الإحساس بالإشباع بسرعة، الأطعمة مناسبة لمستوى معيشة الفرد وسهولة الحصول عليها وعدم ارتفاع أسعارها .

1-تحتوي البرنامج على العناصر الغذائية الرئيسة ثم تحديد عدد السرعات الحرارية التي يحتاجها كل فرد من أفراد عينة البحث بناءا على المعطيات السابقة والتي بلغت ما بين (1915-2215) سعره حرارية في اليوم الواحد لأقل وزن واعي وزن من أفراد العينة تم حساب عددا لسرعات الحرارية التي يحتاجها الفرد من خلال النشاطات والنشاطات الرياضية ( برنامج الإيروبيك ).

#### 5-3. الاختبار البعدي:

تم إجراء القياسات البعديه تحت نفس ظروف الاختبارات القبليه وبتاريخ 1-4-2017

#### 6-3- الإجراءات الإحصائية :

استعان الدارس بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة ، واستخدم منها الأساليب الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الوسيط
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية للتحسن.
- اختبار (ت) لدلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية

## 1-4- عرض النتائج.

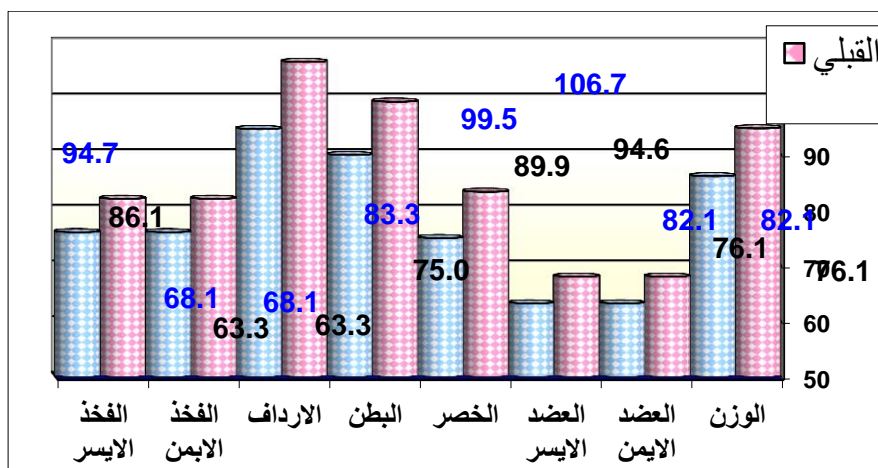
قام الدارس باستخدام اختبار (ت) للفروق و نسبة المئوية لتحسن لإيجاد تأثير تمارين الإيروبيك المصاحبة للبرنامج الغذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لفئة النساء للأعمار ( 35 - 45 ) بين المجموعة في القياس القبلي و البعدي.

جدول ( 3 ) يبين دلالة الفروق بين المجموعة في القياس القبلي و البعدي لبعض القياسات الانثروبومترية لفئة النساء للأعمار ( 35 - 45 )

ن = 15

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	البعدي		القبلي		الاختبارات	ت
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.138	1.527	8.600	14.402	86.133	16.381	94.733	الوزن	1
0.150	1.481	4.800	8.172	63.267	9.528	68.067	الععض الأيمن	2
0.150	1.481	4.800	8.172	63.267	9.528	68.067	الععض الأيسر	3
0.015	2.595*	8.333	8.840	75.000	8.748	83.333	الخصر	4
0.076	1.842	9.600	12.753	89.933	15.652	99.533	البطن	5
0.048	2.072*	12.067	12.922	94.600	18.492	106.667	الأرداف	6
0.182	1.369	6.000	11.726	76.067	12.273	82.067	الفخذ الأيمن	7
0.182	1.369	6.000	11.726	76.067	12.273	82.067	الفخذ الأيسر	8

(\*\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). (\*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).



شكل (1) يبين المتوسطات الحسابية في القياس القبلي و البعدي لبعض القياسات الانثروبومترية لفئة النساء للأعمار ( 35 - 45 )

ويتبين من الجدول ( 3 ) والشكل رقم ( 1 ) أن متوسط الوزن في القياس القبلي يساوي 94.733 وانحراف معياري يساوي 16.381 أما المتوسط في القياس البعدي يساوي 86.133 وانحراف معياري بلغ 14.402، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 8.600 ولصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.527 وهي ليست ذات دلالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.138 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق غير معنوي و غير دال إحصائياً وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الوزن.

كذلك إن متوسط العضد الأيمن و العضد الأيسر في القياس القبلي يساوي 68.067 وانحراف معياري يساوي 9.528 أما المتوسط في القياس البعدي يساوي 63.267 وانحراف معياري بلغ 8.172، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 4.800 ولصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.481 وهي ليست ذات دلالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.150 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق غير معنوي و غير دال إحصائياً وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير العضد الأيمن و العضد الأيسر.

إن متوسط الخصر في القياس القبلي يساوي 83.333 وانحراف معياري يساوي 8.748 أما المتوسط في القياس البعدي يساوي 75.000 وانحراف معياري بلغ 8.840، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 8.333 ولصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.595 وهي ذات دلالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.015 وهو اقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الخصر ولصالح القياس البعدي.

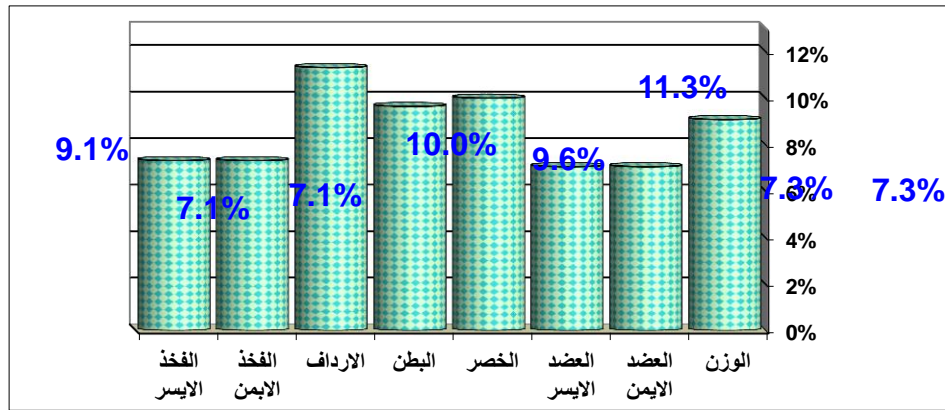
كذلك إن متوسط متغير البطن في القياس القبلي يساوي 99.533 وانحراف معياري يساوي 15.652 أما المتوسط في القياس البعدي يساوي 89.933 وانحراف معياري بلغ 12.753، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 9.600 ولصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.842 وهي ليست ذات دلالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.076 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق غير معنوي و غير دال إحصائياً وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير البطن. و إن متوسط الأرداف في القياس القبلي يساوي 106.667 وانحراف معياري يساوي 12.922 أما المتوسط في القياس البعدي يساوي 94.600 وانحراف معياري بلغ 8.840، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 12.067 ولصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.072 وهي ذات دلالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.048 وهو اقل من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الأرداف ولصالح القياس البعدي. وإن متوسط متغير الفخذ الأيمن في القياس القبلي يساوي 82.067 وانحراف معياري يساوي 12.273 أما المتوسط في القياس البعدي يساوي 76.067 وانحراف معياري بلغ 11.726، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 6.000 ولصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.369 وهي ليست ذات دلالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.076 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق غير معنوي و غير دال إحصائياً وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الفخذ الأيمن.

كذلك إن متوسط متغير الفخذ الأيسر في القياس القبلي يساوي 82.067 وانحراف معياري يساوي 12.273 أما المتوسط في القياس البعدي يساوي 76.067 وانحراف معياري بلغ 11.726، وان الفرق بين المتوسطين بلغ 6.000 ولصالح القياس البعدي ، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.369 وهي ليست ذات دلالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.182 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق غير معنوي و غير دال إحصائياً وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الفخذ الأيسر.



جدول ( 4 ) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتحسن في القياس القبلي و أبعدي لبعض القياسات الاثروبومترية لفئة النساء للأعمار ( 35 - 45 ) ن = 15

نسبة % للتحسن	الفرق بين المتوسطات	أبعدي		القبلي		الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
9.08%	8.600	14.402	86.133	16.381	94.733	الوزن
7.05%	4.800	8.172	63.267	9.528	68.067	الععض الأيمن
7.05%	4.800	8.172	63.267	9.528	68.067	الععض الأيسر
10.00%	8.333	8.840	75.000	8.748	83.333	الخصر
9.65%	9.600	12.753	89.933	15.652	99.533	البطن
11.31%	12.067	12.922	94.600	18.492	106.667	الأرداف
7.31%	6.000	11.726	76.067	12.273	82.067	الفخذ الأيمن
7.31%	6.000	11.726	76.067	12.273	82.067	الفخذ الأيسر



شكل (2) يبين النسبة المئوية للتحسن لبعض القياسات الاثروبومترية لفئة النساء للأعمار ( 35 - 45 ) يتبين من الجدول (4) والشكل رقم (2) النسبة المئوية للتحسن لمتغيرات الدراسة وقد كانت أعلى نسبة للتحسن لمتغير الأرداف حيث بلغت 11.31%، وذلك يدل على أن الزيادة الملحوظة المكتسبة جاءت من خلال تأثير تمارين الأيروبيك المصاحبة للبرنامج الغذائي وقد جاءت بالمرتبة الثانية متغير الخصر حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن 10%، وهذا يؤكد نجاح التجربة، وبالمرتبة الثالثة جاء متغير البطن فقد بلغت نسبة التحسن 9.65% وبالمرتبة الرابعة جاء متغير الوزن الكلي للجسم بنسبة تحسن بلغت 9.08%، وقد جاءت المتغيرات الأخرى بنسب تحسن تقترب من 7%، وبالتالي نوصي بالعمل على الاستمرار بالبرنامج المقترح للحصول على نتائج أفضل.

#### 2-4- مناقشة النتائج- من واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج البحث تمت المناقشة كما يلي :

من النتائج التي تؤكد صدق الفرض الذي ينص على :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية والبعدية في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء بأعمار (35-45)

ويرى الباحثين إن ظهور هذه الفروق في عموم محيطات الجسم يرجع إلى تأثير محيطات الجسم بمفردها البرنامج. فيؤكد ( بوب وآخرون و Bob Et , al 2000 ) " إن تمارين الإيروبيك التي تمارس بشكل منتظم ولمدة طويلة تزيد من الاستهلاك الطاقة مما يؤدي الى تناقص نسبة الشحوم بالجسم(1)

وبما يضمن تناسب هذه المحيطات ببغضها مع البعض آذ يؤكد ( عائد فاضل 1999) عدم وجود تمرين محدد لإزالة الدهون من منطقة معينة من الجسم دون سواها ، إلا ان الدهون تتحلل من الجسم على حسب كثافة التراكم ، فالمناطق الكثيرة التراكم تتحلل فيها بكميات أكبر من المناطق قليلة التراكم (2)

ولما كان العائد من التدريبات الرياضية المنتظمة يؤدي إلى خفض النسيج الدهني حول الألياف العضلية ، لذلك فان نقص القياسات المحيطية ومؤشر كتلة الجسم والوزن ونسبة الدهون يرجع إلى نقص النسيج الدهني وغالبا ما يكون أكثر من الزيادة في حجم الكتلة العضلية (1). وقد يرجع ذلك للتأثير البرنامج الأيروبيك

وهذا اتقت مع دراسات كل من إبراهيم سلام ومختار سعيد (1997)،(1) وفتحيه شلقامي (1982)،(2) التي أظهرت نتائجها أن برنامج الأيروبيك يعمل على تحسين القياسات الجسمية وتقليل نسبة الدهون بالجسم (4,5).

وفيما يخص انخفاض مؤشر كتلة الجسم هو دليل على أن وجود البرنامج المقترح كان له التأثير الفعال الذي جعل من أفراد عينة البحث ذات كتلة أما مؤشر انخفاض نسبة الدهن في الجسم لأفراد عينة البحث حيث ظهر انخفاض واضح من خلال استخدام البرنامج التي أعد إعدادا علميا ومدروسا حيث أدى إلى زيادة تدريجية من كتلة العضلات وعند زيادة النسيج الخالي من الدهون يرتفع المايتوكونديريا القاعدي فتحترق طاقة أكبر حتى من حالة الجلوس النسبة الاعلى من النسيج الخالي من الدهون وفيما يخص مؤشر الوزن إن تخفيض الوزن يجب أن يكون بمعدل (2) باوند وان لايزيد في كل الاحوال عن (3-4) باوند كغم اسبوعيا وعليه فأن الرياضيين الذين يتنافسون من رياضيات تؤخذ في الاعتبار وزن الجسم عليهم مراعات هذه الحقيقة .وبصورة عامة فان تمارين الأيروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي كان ذو فاعلية وكذلك السيطرة على السرعات الحرارية المتناولة التي كان لها دور في عملية النقص الحاصلة ايان عدد السرعات الداخلة إلى الجسم عن طريق تحديد السرعات من ناحية وأسلوب حرق السرعات عن طريق تطبيق التمارين المعدة كل ذلك ادنالى حدوث نقص السرعات الحرارية اللازمة للأداء البدني وأدى بالتالي إلى لجوء العضلات إلى اخذ طاقتها من الشحوم المخزونة ، ويتفق ذلك مع دراسة فرح (2001) (3) حيث ترى أن افضل الطرائق لخفض الدهون من الجسم هي الطريقة المشتركة بين البرنامج الرياضي والتنظيم الغذائي .

#### 1- الاستنتاجات :من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استنتاج ما يأتي:

1. استخدام تمارين الأيروبيك والبرنامج الغذائي للنساء بإعمار (35-45) سنة ساعد في التخلص من الوزن الزائد
2. أن البرنامج التدريبي والغذائي للنساء بأعمار (35-45) سنة كان له الأثر الإيجابي في التخلص من الشحوم في مناطق ( البطن، الخصر ، العضد ، الورك ، الفخذ)لان القيم كانت معنوية .
3. البرنامج الغذائي المعد بدقة والمتوافرة كل عناصرها جعلت تطبيقها سهلا لدى عينة البحث، وإمكان كل فرد اتباعها .

#### التوصيات :

- 1- ضرورة الاعتماد على البرنامج المعد الأيروبيك والغذاء الذي اثر في بعض محيطات الجسم
- 2- بالإمكان استخدام البرنامج التدريبي المعد بتمرينات الأيروبيك والغذاء لمعرفة وقياس المؤشرات الجسمية(التركيب الجسماني) والمتغيرات التابعة لها، لغرض الدراسة.
- 3- أن على الجهات المسؤولة للحكومة والدولة الاهتمام بهذا الجانب وذلك من خلال فتح مراكز للياقة الصحية في كل حي في مدينة جزور والمدن الأخرى

- 4- التوعية الصحية من خلال الإعلام المرئي والمسموع في المحطات التلفزيونية والإذاعية بتعليم وإرشاد المواطنين للعادات الغذائية السليمة وأهمية ممارسة الرياضة مما كانت نوعها
- 5- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين

## المراجع العربية والانجليزية:

- 1- إبراهيم احمد سلام : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشاه المعارف الاسكندرية ، 2000 ص 122
- 2- سميرة محمد عرابي: تأثير التمرينات المائية على بعض المتغيرات الجسمية هبة حسن الضميري والفسولوجية ومستوى السكر بالدم لدى المصابات بمرض السكري من النوع الثاني في الأردن ،دراسات،العلوم التربوية،المجلد 41،العدد 1 2014.
- 3- لين غولديغ ، دايان ل ايليوت: اثر التمارين الرياضية في الشفاء،[ترجمة] محمد سمير العطاءى ،مكتبة العبيكان ، ط1، 2002، ص9
- 4- الزهري، عبد الله محمود ذنون : تغذية الإنسان، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل(1992).ص424، ص425 – 427
- 5- الكيلاني، هاشم عدنان: الاسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، ط1،مكتبة الفلاح للنشر- والتوزيع، الكويت(2000).ص 134
- 6- عائد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسيولوجي ،قضايا ومشكلات معاصرة ، ط1 (اريد دار الكندي،الأردن)1999
- 7- عدنان صالح أبو لاوي: نظام الطاقة المسيطر في النشاط الرياضي وأثره في الدهون والبروتينات في الدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد(1997). ص 76
- 8- وجيه محبوب : التغذية والحركة (الغذاء والتدريب وقياساتها) دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد(1990). ص 65
- 9- فتحية طه محمود شلقامي : دراسة تحليلية لتعرف على نسبة دهن الجسم وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية 1982 ص10
- 10- صادق فرج : محاضرات مفاهيم حديثة في التكيف البدني : التغذية والانجاز الرياضي 2001 ص 14
- 11- WWW.Asharjalawsat .com / details.Asp ?section= 2-15&issueno = 9837& article 8/15/2008 . المصدر البريد الالكتروني <http://forum.hawahome.com>
- 12- R . Dennis R . (2000) Physical Education and study of sport Bob D ,Ros B. Jan 4ed, Harourt .Publishers ,

## فاعلية مقرر التغذية الرياضية في تطوير مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة الأولى

بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية

\* د . خديجة الوحيشي المبروك

\* د . سعاد اسماعيل الفقيه

**مشكلة البحث -** تركز العملية التعليمية علي مجموعة من الأساسيات والتي أهمها المقررات المنهجية والتي تعتبر الوسيلة التي يتم بها إمداد المتعلمين بالمعرفة والعلم والمفاهيم التربوية لذا يجب الاهتمام بها حتى تتم العملية التعليمية بشكل ناضج يواكب تطور العصر ، ولكي يكون المقرر الدراسي فعالا ويحقق الأهداف المرجوة يجب إن يكون منطوقا ومناسبا لإمكانيات المعلم والمؤسسة التعليمية وقدرات المتعلم وبذلك نصل بالمتعلمين إلي المستوي المطلوب منهم .

وتهدف الاتجاهات التربوية الصحيحة للتغذية إلى استغلال كل الفرص لتربية التلاميذ وبناء اتجاهات وقيم سليمة نحو سلوكهم في مختلف مجالات الحياة لذلك فإن المدرسة تستغل فرصة تقديم المعلومات والمفاهيم الغذائية للتلاميذ لتغرس فيهم بعض العادات الصحية السليمة . (6) ، (16)

أن مفهوم التثقيف والوعي الصحي يعني تثقيف الأفراد وإثارة وعيمهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي (2 ، 4)

والوعي الصحي والغذائي هو الإلمام بالمعلومات والحقائق الغذائية والصحية وإحساس الفرد بالمسؤولية تجاه صحته وصحة غيره ، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسات الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتران وان تتحول تلك الممارسات الصحية إلي عادات تمارس بلا شعور أو تفكير . (10، 15)

وتعديل السلوك الإنساني إلى سلوك مقبول يتم تعلمه عن طريق استنارة وحالة استجابة ولما كانت هذه الاستجابات خاضعة لعملية تعلم فمن الممكن تحليل كل العوامل التي له علاقة بالسلوك والمساعدة في إزالتها أو تعديلها . (5 ، 198)

أما السلوك الغذائي هو الطريقة التي يتصرف بها الناس في الحصول واستعمال السلع والخدمات الغذائية بما في ذلك القرارات التي تسبق وتحدد هذه التصرفات . (1، 140)

وكذلك هو معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة والقدرة عي تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة يكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد وفي تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ علي صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته (12، 170)

وتعرف العادات الغذائية بأنها الممارسات والسلوكيات اليومية والتي يقوم بها الشخص في التعامل مع الغذاء إثناء الأعداد أو أسلوب تناولها كما وكيفا. (17، 18)

ويعتبر أرشاد وتوعية الأفراد بالمعلومات الأساسية عن القيمة الغذائية للأطعمة واحتياجات فئات المجتمع المختلفة من تلك الأطعمة وكيفية توفرها في حدود مواردهم وإمكانياتهم ذا أهمية بالغة لما للغذاء من تأثير مباشر علي نمو وصحة الجسم وقدرته علي مقاومة الأمراض إضافة إلي ما للغذاء من تأثير علي النواحي النفسية وعلي قدرة الأشخاص الجسائية والعقلية والإنتاجية (1، 25)

وتوفر التوعية الغذائية مهارات حياتية أساسية وتستهدف غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد، وقد ترمي هذه التوعية إلى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة السكان علي إنتاج وشراء وتجهيز وإعداد وتناول الأغذية التي يحتاجون إليها هم وأسرتهم لإشباع احتياجاتهم الغذائية ويتطلب هذا من الناحية الأساسية الإلمام بالمكونات الغذائية التي تشكل طعاما مغذيا وبأفضل السبل التي يستطيع بها السكان إشباع احتياجاتهم الغذائية من الموارد المتاحة (15، 2)

ويختص علم التغذية بدراسة العناصر الغذائية اللازمة للفرد من كربوهيدرات ودهون وبروتين وفيتامينات وأملاح معدنية وماء ، وما يحتاجه الجسم منها حسب العمر والجنس والظروف الجوية والحالة الاقتصادية وطبيعة العمل والحالة الصحية ، كما يهتم هذا العلم بدراسة مسار هذه العناصر داخل الجسم والدور الذي يؤديه ومدى الاستفادة منها والإضرار الناتجة عن نقصها أو زيادتها عن حاجة الجسم . ( 17 ، 12 )

والتغذية الجيدة والعلمية للرياضيين تهدف لضمان توازن نظم الطاقة لديهم وزيادة مستوي قدراتهم في أداء الجهد البدني والتقليل من التعب وعدم حدوث الإجهاد لأعضائهم الحيوية وخاصة العضلات والحصول علي العناصر الغذائية الكاملة لضمان صحتهم . ( 14 ، 80 )

ونتيجة لذلك يهتم الكثير من الناس بالتغذية الطبيعية وتعتبر الشغل الشاغل وخاصة المهتمين بالصحة واللياقة ، والتغذية الصحية لا تعني فقط تناول الفرد الأطعمة الطازجة والفاكهة والخضروات وإنما تعني تناول الكميات المناسبة من العناصر الغذائية الكافية لإنتاج الطاقة لسد احتياجات الجسم بما يتناسب مع وضعه الصحي والنفسي . ( 3 ، 15 )

وتحتاج المؤسسات التربوية الرياضية إلي خطط مدروسة وبرامج تنقيفية لكي ترفع من مستوي الوعي الغذائي والصحي لطلابها ، فالثقافة الغذائية هي عملية ترمز إلى العادات الغذائية المتبعة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي والأسرى أو من خلال المؤسسات التعليمية أو وسائل الاتصال الجماهيري . ( 14 ، 33 )

وتختلف كمية الغذاء والسعرات الحرارية اللازمة لكل فرد وواقع العمل الذي يمارسه في حياته اليومية ، لذا فإن الفرد في أمس الحاجة إلي تنظيم غذائه وتوازنه وعليه فالمبدأ هو إن كل ما يتناوله الفرد من طعام ولم يصرف خلال الجهد البدني اليومي فان القسم الأكبر منه يخزن علي شكل دهون مما يؤدي إلي زيادة نسبه في الجسم مؤدية إلي الكثير من الأمراض وعليه فان الإنسان سوف يصاب بالكثير من الأمراض مثل ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول ومرض السكر مما يجعل أحمزة الجسم الوظيفية غير قادرة علي القيام بالوظائف الحيوية بصورة اعتيادية مؤدية إلي الإخلال بالبيئة الداخلية للجسم . ( 6 ، 55 )

وعلي ضوء ذلك رأت الباحثتان التعرف علي تأثير مقرر التغذية الرياضية في إحداث تطور لمستوي الوعي الغذائي لدي طلبة السنة الأولى المستهدفين بالمقرر ومدى ملائمة المقرر لطلبة الكلية للوصول إلي حلول حقيقية لتطويرة حتى يكون فعالا في العملية التعليمية .

### أهمية البحث

تولي التربية الحديثة عملية التقييم عناية كبيرة وتعدّها جزء لا يتجزأ من العملية التربوية والتعليمية ، وذلك لان التقييم وسيلة هذه العملية في معرفة مدى تحقيق أهدافها فضلا عن إن عملية التقييم تعد التغذية الراجعة للعملية التعليمية ، مما يساعد في تطويرها في ضوء تشخيص جوانب القوة لتعزيزها وجوانب الضعف لوضع الحلول لها ومعالجتها بما يتناسب مع التطور الحاصل في كل مجالات الحياة . ( 21 ، 5 )

وتقوم البرامج الدراسية احد الأقسام الرئيسية الخمسة للتقويم التربوي فضلا عن تقويم التعليم والتعلم وتقويم المقررات وتقويم المؤسسة ونظم التربية الشاملة . ( 4 ، 15 )

ويعتبر مقرر التغذية الرياضية احد المقررات الهامة في خطط القسم لإمداد الطالب بكل المعلومات والمفاهيم الخاصة بالغذاء ومكوناته الأساسية والتغذية الخاصة بالرياضيين واحتياجاتهم الغذائية وعلاقة الغذاء بالطاقة التي تبدل أثناء النشاط البدني وطرق تغذية الرياضيين خلال المنافسات والسعرات الحرارية المستهلكة حسب شدة المجهود ، وكميات وعدد الحصص الغذائية المناسبة لكل نشاط والنظم الغذائية

للإفراد المصابين بالسمنة والسكري وضغط الدم وغيرها ومن أهم أهداف المقرر هو خلق وتأسيس سلوك وعادات غذائية صحية مستمرة طيلة حياة الطالب الرياضي يتناسب مع الجهد والنشاط الذي يبذله.

لقد حدث تغير معيشي كامل في كل شؤون الحياة اليومية نتيجة التطور التقني الهائل، وهذا التغير فرض الاعتماد على الأجهزة التقنية الحديثة وقلل من الحركة والنشاط وغير من النمط المعيشي للحياة بالاعتماد على أساليب غذائية مختلفة أثرت على حياة المجتمع الصحية والاجتماعية مثل كثرة الاعتماد على المشروبات والمعلبات وفرض أسلوب غير منظم في مواعيد الأكل والواجبات الأساسية وغرس عادات ضارة بالصحة مثل التدخين والسهر وارتداء المقاهي والمطاعم للواجبات السريعة وكل ذلك سبب في العديد من المشاكل الصحية والنفسية .

إن انخفاض مستوى الوعي الغذائي بأسس التغذية السليمة يزيد من أمراض سوء التغذية ويرفع معدلات وفيات الأطفال وترجع حالات سوء التغذية إلي الجهل بأصول التغذية الصحية فقد يكون السبب في الدول المتقدمة هو الجهل بالأسلوب الوقائي والصحي في الغذاء و ضعف في الإمكانيات في الدول الأقل تقدما والفقيرة . ( 20 ، 33 )

وترتبط التغذية بعلاقة مباشرة بالمجهود البدني فأصبحت هذه العلاقة معروفة بفضل العديد من الدراسات التي أكدت علي إنها تمنح الجسم الطاقة اللازمة للمجهود البدني ويعتمد استهلاكها وحرقتها علي شدة ودوام أداء هذا المجهود . ( 14 ، 34 )

حيث إن التغذية السليمة المبنية علي أساس علمية للإفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم وزيادة القدرة علي أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالألم أو الإجهاد المزمع الناتج من التمرين أو اللعب . ( 16 ، 381 )

وتعتبر التغذية من أهم الأسس العلمية لإعداد الرياضي للوصول إلي اعلي المستويات إذ إن التخطيط لها يبدءا مترامنا مع الأعداد العام والخاص للرياضي ، فالممارسة الرياضية والغذاء الصحي مرتبطان ببعض فلا يكفي الجهد البدني لوحده لتحقيق النجاح بل أن نجاح أي برنامج رياضي لا بد إن يضم التخطيط الجيد للتدريب والتغذية السليمة ، ومن أهم الأسس التي تركز عليها عملية التخطيط هي الاعتماد علي الكيف وليس الكم ، وعلي نوع النشاط الرياضي ، فالتخطيط لتغذية الرياضي في سباقات المسافات الطويلة يختلف عنها في المسافات القصيرة إذ يعتمد كل منها علي عناصر غذائية تختلف وذلك حسب مساهمتها في إنتاج الطاقة المناسبة أثناء الأداء . ( 14 ، 33 )

تكمن أهمية هذه الدراسة في تقييم مستوى الوعي الغذائي ومدى تطوره لدي طلبة السنة الأول وبالتالي التعرف علي جوانب القوة والقصور ومحاولة التنبيه عليه لعلاجها بالتغيير بمحتوي المناهج أو اعدد الورش والندوات الخاصة بالجانب التغذوي للطلبة ، فعملية التقويم تتم في ضوء مجموعة من الأسس المتعلقة بأهداف العملية التعليمية إلا إننا هنا لسنا بصدد تقييم أهداف المقرر أو مصدر الصعوبة في محتواه التي تواجه الطلبة ، أو مدى ملائمة المعارف المقدمة لقدرات الطلبة ومدى تمثيل المفاهيم المطروحة للأهداف بل تقوم الدراسة بالتعرف علي مدى الاستفادة التي تحققت من عملية التعليم وهل أدت إلي إحداث تعديل في سلوك الطلبة وزيادة وعيمهم التغذوي وما اكتسبوه من معلومات لمواجهة مشاكل التغذية .

فالتقويم التربوي يعني بالعديد من المجالات مثل تقويم انجاز الطلبة وتقويم المدرس والطريقة والإمكانات بالإضافة إلي تقويم المنهج والمقررات الدراسية ، تلك الحلقة الأهم في العملية التربوية وكل مل يتعلق بالعملية التعليمية ويؤثر فيها ، فالتقويم في التعليم يهتم بالتغيرات العريضة للشخصية وهو في ذلك يتضمن تقويم جميع الأبعاد والعناصر التي تؤثر علي هذا التغيير . ( 13 ، 24 )

فمن خلال عمل الباحثان واختلاطها بالطلبة لاحظنا عدم اهتمامهم بالنواحي الغذائية وعدم التقيد بمواعيد الأكل والاعتماد الشبه كلي علي الواجبات الخفيفة والسندوتشات وأكل المطاعم والمقاهي السريع ، كما لاحظنا تدني المعرفة بالجوانب الصحية والغذائية وأهميتها بالمجال الرياضي ، ومن خلال ما تقدم حرصنا علي دراسة مستوى الوعي الغذائي ومدى تأثير مقرر التغذية الرياضية في إحداث تطور حقيقي وفهم وزيادة الوعي لديهم بأهمية الممارسة الصحية للمعلومات التي لديهم ، بهدف التوصل لمعلومات قد تفيد المهتمين بالمجال بالكلية وتنبيه الطلبة وزيادة الوعي

لديهم وتحسن بعض من سلوكياتهم الغذائية ، ولتحقيق ذلك الهدف قامنا بالإطلاع علي المنهج الخاص بمقرر التغذية الرياضية وكذلك الإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث العلمية المرتبطة بمشكلة البحث لاختيار اختبار يقيس عددا من المعلومات الغذائية والتي لها علاقة بقياس درجة الوعي الغذائي واتباع كافة الإجراءات العلمية في اختبار صدق وثبات هذا القياس .

### هدف البحث

التعرف علي فاعلية مقرر التغذية الرياضية في تطوير مستوي الوعي الغذائي لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .

### فرض البحث

هل هناك تأثير لمقرر التغذية الرياضية علي تطوير مستوي الوعي الغذائي من بداية السنة وحتى نهايتها لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .

ونظرا لأهمية الوعي الغذائي فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث شملت الوعي الغذائي والوعي الصحي ودراسات لتغذية الرياضيين بشكل خاص ومنها.

### الدراسات السابقة

1 - دراسة قنديل عبد الرحمن ، عبد الله المحيض 1993 تحت عنوان الوعي الغذائي لدي طالبات كليات البنات بمدينة الرياض ، مستواه ومصادره وعلاقته ببعض المتغيرات بهدف تحديد مستوي الوعي الغذائي ومصادره لطالبات الجامعات بالرياض وضمت العينة 100 طالبة من قسبي العلوم والجغرافيا من كليتي الآداب والتربية بالرياض وكانت أهم النتائج إن مستوي الوعي الغذائي لطالبات كلية التربية والعلوم كان مقبولا بينما كان المستوي ضعيف لدي تخصص الجغرافيا كما أظهرت النتائج تأثير متغير الكلية والحالة البدنية ومستوي تعلم الأب علي مستوي الوعي ، بينما لم يكن هناك إي تأثير لمؤهل الأم كما أظهرت النتائج إن اعلي مصدر للمعلومات لدي الطالبات كان وسائل الأعلام المقروءة والمرئية (12)

2 - دراسة عبد الرؤوف الهندي 1995 تحت عنوان تقييم مستوي الوعي الغذائي لطالبات التربية النوعية لشعبة اقتصاد منزلي بالزقازيق بهدف تقييم الوعي الغذائي لطالبات التربية وضمت العينة 300 طالبة وضمت كل مرحلة 75 طالبة من كل مستوي درسي من السنة الأولى إلي السنة الرابعة ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ايجابية بين مستوي الوعي الغذائي والمستوي الدراسي حيث كان المستوي مقبولاً في السنة أولى وجيد في السنة الثانية وجيد جدا في السنتان الثالثة والرابعة وبينت النتائج أيضا وجود تأثير لمستوي تعلم الأب والأم والدخل الشهري علي مستوي الوعي الغذائي (9)

3 - دراسة هزاع بن محمد الهزاع 2004 تحت عنوان الصفات الديموغرافية والوعي التغذوي المتعلق بالنشاط البدني لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة الرياض بهدف التعرف علي صفات الأفراد ومدى وعيهم التغذوي المرتبط بالنشاط البدني وضمت العينة 901 مشاركا تم انتقاءهم بطريقة عشوائية من مراكز اللياقة وتخفيف الوزن وصلات بناء الأجسام وكانت أهم النتائج إن غالبية المرتادين للأندية الصحية من الفئات العمرية 18 - 25 سنة ومعظم العينة من غير المتزوجين وكانت الفئة الغالبة هم فئة الطلاب ، وكانت أهم النتائج إن جل العينة تعتقد بأن عاداتهم الغذائية صحية إلا إن 42% منهم يركزون في غذائهم علي الدهون 56.3% يركزون علي الكربوهيدرات ومن أهم مصادر المعلومات عن غذائهم الأصدقاء - الجرائد - التليفزيون (19)

4 - دراسة عبد الناصر القدومي 2005 تحت عنوان مستوي الوعي الصحي ومصادر الحصول علي المعلومات الصحية لدي لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة بهدف التعرف علي مستوي الوعي الصحي ومصادر الحصول علي المعلومات الصحية ، وتحديد الفروق في الوعي الصحي

بناء على متغير الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي للاعب وضمت العينة 90 لاعب من المشاركين في بطولة الأندية العربية 22 في الأردن ووزعت عليهم استمارة لقياس الوعي الصحي تكونت من 57 فقرة موزعة على أربع محاور وهي التغذية ، التدريب الرياضي ، المجال الاجتماعي ، التحكم في الضغوط النفسية ، مجال العناية الصحية بالإضافة إلى 8 فقرات لتحديد مصادر المعلومات الصحية ، وكانت أهم النتائج أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان عالياً بنسبة 81% وكانت وسائل الإعلام أعلى مصادر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين . (7)

5- دراسة عبد الناصر القدومي ، كاشف زايد 2009 تحت عنوان : مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس ، بهدف التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في هاتان الجامعتان مع تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبداً بمتغير الجامعة ، الجنس ، المستوى الدراسي ، المعدل التراكمي وضمت العينة 207 طالباً من الجامعتان وطبقت عليهم استمارة استبيان لقياس الوعي الغذائي والتي تكونت من 15 فقرة وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى الوعي الغذائي العام حيث كانت النسبة المئوية 59% وكذلك عدم وجود تأثير لمتغير الجامعة ، الجنس على مستوى الوعي. (8)

6- دراسة ميناس وآخرون 2012 تحت عنوان الحصيلّة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعة الأردنية بهدف التعرف على مدى امتلاك طلبة الكلية للحصيلّة المعرفية حول الثقافة التغذوية ، ومستوى اللياقة الهوائية لديهم ، وضمت العينة 251 طالباً ووزعت عليهم استمارة كأداة لجمع البيانات وبعد تحليل البيانات أظهرت النتائج وجود نقص في المعرفة التغذوية بشكل عام بين الطلبة كما كان مستوى اللياقة الهوائية متوسطاً بناءً على تقدير الطلبة أنفسهم كما تبين عدم وجود علاقة بين المعرفة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية للطلاب . (16)

## إجراءات البحث

- 1- منهج البحث :- تم استخدام المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث .
  - 2 - مجتمع البحث :- تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ، وكان عددهم 71 طالباً للعام الدراسي 2015 - 2016 م .
  - 3 - عينة البحث :- تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وضمت 45 طالباً من السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .
  - 4 - أداة البحث :- لتحقيق هدف البحث تم استخدام استمارة لغرض جمع البيانات حول مستوى الوعي الغذائي وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة تم اختيار القياس الذي أعده واستخدمه القدومي لقياس الوعي الغذائي ( 7 ، 223 )
- حيث احتوي القياس على 15 فقرة مرتبطة بممارسات سلوكية لها علاقة بمدى الوعي الغذائي ووضعت جميع الفقرات بمعنى إيجابي للمتغير ، وتم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة لتحديد مستوى الوعي الغذائي.

ويضم معيار التقييم خمس درجات موزعة كالآتي :

- 1- درجة عالية جداً وتقدر بخمس درجات .
- 2- درجة عالية وتقدر بأربع درجات .
- 3- درجة متوسطة وتقدر بثلاث درجات .
- 4- درجة منخفضة وتقدر بدرجتان .



5- درجة منخفضة جدا وتقدر بدرجة واحدة .

ومن اجل تفسير النتائج التي تم التحصل عليها فقد اعتمدت النسبة المئوية وذلك علي النحو التالي :

1 - من 80% فأكثر مستوى وعي غذائي جداً.

2 - من 70% وحتى 79.9% مستوى وعي غذائي عالي .

3 - من 60% وحتى 69.9% مستوى وعي غذائي متوسط .

4 - من 50% وحتى 59.9% مستوى وعي غذائي منخفض .

5 - من 50% فأقل مستوى وعي منخفض جداً .

وتعتبر أداة البحث صادقة لأنه تم استخدامها سابقا وبالتالي تم التأكد من مدى ثبات أداة البحث في قياس وتقييم الوعي الغذائي ، باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار وتم توزيع الاستمارة علي مجموعة من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكان عددهم 15 طالب ثم إعادة توزيعها علي نفس الطلبة وبفارق زمني أسبوعين . وبعد استخدام المقارنات تم التأكد من الاستمارة حيث وصل معدل ثبات الاستمارة ( 0.90 ) وهو معامل ثبات عالي يفي بأغراض الدراسة .

5- الدراسة الأساسية : ونظرا لاستخدام الاستمارة في دراسات سابقة فقد تم الاكتفاء بتوضيح أهداف الاختبار والرد علي جميع الأسئلة من قبل الطلبة ، ثم تم توزيع الاستمارة على الطلبة في الفصل الدراسي الأول في الفترة ما بين 2015/11/10 م إلى 2015/11/18 م ثم إعادة توزيعها في نهاية العام الجامعي في الفترة ما بين 2016/ 6 / 15 إلى 2016/6/20 م .

6- المعالجة الإحصائية: من اجل التحقق من فرض البحث والإجابة علي التساؤل الذي يطرحه تم استخدام البرنامج الإحصائي الخاص بالحزم الاجتماعية وذلك باستخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات الاستمارة لتحديد مستوي الوعي الغذائي ومدى التطور الذي حدث فيه من بداية السنة الدراسية وحتى نهايتها وبالتالي التعرف علي تأثير منحج ومفردات مقرر التغذية الرياضية علي مستوي وعي الطلبة الغذائي بالكلية .

#### 7- عرض النتائج

للإجابة علي تساؤل البحث تم استخدام المتوسطات الحسابية والنسب لكل فقرة من فقرات الاستمارة وللدرجة الكلية المتحصل عليه وكما هو موضح بالجدول رقم 1

الجدول ( 1 ) المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمستوي الوعي الغذائي لطلبة الأوليفي بداية العام الدراسي ونهايته .

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي		النسبة المئوية		مستوي الوعي الغذائي	
		في بداية العام	في نهاية العام	في بداية العام	في نهاية العام	في بداية العام	في نهاية العام
1	أتناول الفاكهة والخضروات الطازجة أكثر من المعلقة	4.3	4.8	80%	83%	عالي جدا	عالي جدا
2	أحافظ على وزن مناسب	3.9	4.1	78.8%	79.9%	عالي	عالي
3	أوعي المواد الغذائية المتناولة	2.9	3	55.8%	56%	منخفض	منخفض
4	أتناول الطعام متقبلاً لتدريبات أو المنافسات أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات متتالية الأقل	2.1	3.2	40.3%	41%	منخفض جدا	منخفض جدا
5	أجنب تناول الطعام المطبخ	4.4	4.6	81%	81.9%	عالي جدا	عالي جدا
6	اشرب الماء البارد كيميائية محدودة أثناء التدريبات الجوارح	2.9	3.1	63.1%	65%	متوسط	متوسط
7	أتناول الوجبات الغذائية في وقتها المحددة	2.6	2.9	53.2%	56%	منخفض	منخفض
8	أضطررنا لاطعامنا المطبوخ عن الطعام المنقلي	2.3	2.4	45.1%	45%	منخفض جدا	منخفض جدا
9	أتناول وجبات غذائية متوازنة تشمل معلق الكرويه ودهون البروتينات والأملأ حوامل الحديد والنيامينات والماء	2.7	3	56.3%	57.1%	منخفض	منخفض
10	أتناول الخلال التبول والحرشبات كيميائية قليلة	3.3	3.4	61.4%	61.6%	متوسط	متوسط
11	أجنب تناول اللصوم قبل التدريبات أو المنافسات أو المحاضرات العملية	3.6	3.7	61%	61.1%	متوسط	متوسط
12	أجنب تناول الطعام مع مساعداً موسيقياً ومشاهدة التلفاز	2.6	2.8	53.3%	54%	منخفض	منخفض
13	أجنب شرب القهوة والشاي بدرجة كبيرة	2.1	2.3	40.3%	41%	منخفض جدا	منخفض جدا
14	أتناول الدهون الحيوانية كيميائية محدودة	3.8	3.8	60.4%	60%	متوسط	متوسط
15	أقرأ النشرة المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	2	2.8	39.1%	40%	منخفض جدا	منخفض جدا
	الدرجة الكلية	3.1	3.5	57.9%	60%	منخفض	متوسط

ويتضح من الجدول 1 إن مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة كان عالي جدا في الفقرتان 1 ، 5 وكان مستوى الوعي الغذائي عالي في الفقرة 2 وكان مستوى الوعي الغذائي متوسطا في الفقرات 6 ، 10 ، 11 ، 14 ، بينما كان منخفضا في الفقرات 3 ، 7 ، 9 ، 12 وكان مستوى الوعي منخفضا جدا في الفقرات 4 ، 8 ، 13 ، 15 ، وكانت الدرجة الكلية لمستوي الوعي الغذائي في بداية السنة الدراسية وقبل اخذ المقرر الدراسي الخاص بالتغذية الرياضة منخفض حيث بلغت النسبة المئوية 57.9% بينما وصلت النسبة في آخر السنة 60% فتغير الوعي الغذائي ولكن بنسبة بسيطة جدا بسبب تأثير المقرر من منخفض إلى متوسط.

**8 - مناقشة النتائج** في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم وبناء على هدف البحث وللإجابة على تساؤل البحث تم قياس مستوى الوعي عن طريق استخدام قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من 15 فقرة وتم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية وبينت النتائج الأتي :

إن مستوى الوعي الغذائي الكلي لدى الطلبة كان منخفضا في بداية العام الدراسي حيث بلغت النسب الكلية 57.9% وترجع الباحثان انخفاض النسبة إلى عدم ثقافة الطلبة وعدم امتلاكهم للمعلومات الصحية الخاصة بالتغذية وبالتالي عدم القدرة على ترجمتها إلى سلوك فعال يتحول إلى نمط حياة بينا وصل في نهاية السنة إلى 60% وبذلك أصبح مستوى الوعي الكلي متوسطا لدى طلبة السنة الأولى وظهر واضحا من النتائج انه رغم امتلاك المعلومة إلا إن السلوك لم يتغير ، وتراى الباحثان إن الفترة الزمنية وهي سنة دراسية غير كافية إلى إحداث التغيير في مستوى الوعي لديهم وأنهم بحاجة برامج علمية كبيرة تمتد لسنوات للتوعية الغذائية .

فمن الصعب تغيير أو تطوير طبيعة العادات السائدة في المجتمع والتي يتم توارثها من جيل إلى جيل لأنها متوغلة في النفس البشرية بشكل عميق ولها ارتباطها بمراحل نمو الإنسان وما صاحبها من تغيرات اقتصادية واجتماعية وتعليمية ونفسية . ( 1 ، 22 )

وتحليل نتائج البحث ومن خلال الإجابة على فقرات الاستشارة تبين إن اعلي مستوى للوعي في بداية السنة ونهايتها كان عند الفقرتان 1 و2 تناول الفاكهة والخضروات الطازجة أكثر من المعلقة وأجنب تناول الطعام المطبخ حيث كانت النسبة المئوية 83% ، 81% في بداية السنة الدراسية ووصلت النسبة المئوية إلى 83% ، 81.9% وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى العادات الغذائية للأسر وليس لوعي الطالب وثقافته إذ أن مجتمع البحث من فئة الذكور وفي الثقافة الشعبية العامة السائدة بالمجتمع الليبي عدم دخول الرجال للمطبخ وفيما يخص العادات الخاصة بتناول الفاكهة والخضروات فإن معظم الأكلات الشعبية تحتوي على الخضروات في تحضير الطعام وتناول الفاكهة الموسمية من أهم العادات الخاصة بالطعام سوء للأسرة أو كواجب للضيافة .

حيث تعد العادات الغذائية للمجتمع من أهم المؤثرات علي درجة الوعي لدى الأفراد من حيث طريقة الطهي والمكونات وطريقة الضيافة والمجاملة والتقديم. (18 ، 38 )

وكان مستوي وعي الطلبة علي بخصوص المحافظة على أوزانهم كما جاء بالإجابة على الفقرة رقم 3 حيث كانت النسبة المئوية 78.8% في بداية السنة الدراسية ووصلت النسبة المئوية إلي ، 79.9% في نهاية السنة ، وربما يعود ذلك إلي انخراط معظم الشباب في نوادي لياقة بدنية والى الثقافة السائدة بين الشباب في الوقت الحاضر وهي المحافظة على المظهر العصري والشبابي لأوزانهم ، كما لم يكن لمقرر التغذية تأثيرا واضحاً في درجة وعيهم لهذه الفقرة.

بينما جاء مستوي الوعي بين المنخفض والمتوسط في الفقرات : أنواع في المواد الغذائية 55.8% ، 56% ، تناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل 40.3% ، 41% ، تناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة 53.2% ، 56% ، أفضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي 45.1% ، 45% ، تناول وجبات غذائية متوازنة تشمل علي الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء 56.3% ، 57.1% ، تناول المحللات والتوابل والمحرشات بكميات قليلة 61.4% ، 61.6% ، أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب والمنافسة أو المحاضرات العملية 61% ، 61.1% ، أتجنب شرب القهوة والشاي بدرجة كبيرة 40.3% ، 41% ، أتناول الدهون الحيوانية بكميات محدودة 60.4% ، 60% . ولم يكن لتدريس مقرر التغذية إي تأثير في توجيه عادات الطلبة الغذائية نحو سلوك أفضل لطريقة حياتهم ووعيهم بأهمية ذلك . فتراي الباحثان إن سبب انخفاض وعي الطلبة في هذه الفقرات جاء نتيجة إن إعداد الطعام هو مسؤولية الأسرة في اختيار المكونات وإعدادها وان الطالب يأكل أو يستهلك ما يقدم له من عائلته .

حيث يؤثر التراث الثقافي للفرد وحالة الأسرة والعادات والتقاليد وطريقة الأسرة في اختيار مكونات الغذاء وتقديم الطعام والمعتقدات الغذائية السائدة على النمط الغذائي الذي تتبعه الأسرة في تغذية أفرادها كما يؤثر الدخل الشهري علي مكونات الوجبة الغذائية. (1 ، 40 )

وجاء مستوي وعي الطلبة منخفضاً في بداية ونهاية السنة في الفقرة أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز 53.3% ، 54% ، وهذا نتيجة العادات اليومية للعائلات اللبية من تناول الطعام إمام التلفاز لكل أفراد العائلة مما يزيد من كمية الطعام المتناول وبدن إن يشعر الفرد بهذه الكمية .

كما جاء مستوي وعي الطلبة متوسطاً في بداية ونهاية السنة في الفقرة ، اشرب الماء البارد بكميات محدودة إثناء التدريب في الجو الحار 63.1% ، 65% ، والحقيقة أن الاختلافات الأساسية بين غذاء الرياضي وعامة الناس هو أن الرياضي يلزمه تناول سوائل إضافية لتغطية فقدان العرق وطاقته إضافية لدعم النشاط البدني ويتبين وضوح مدى حاجة الطلبة إلى زيادة وعيهم في هذه الناحية عن كمية السوائل المناسبة لاحتياجاتهم فقد يكون التصرف الخاطئ هو نتيجة عدم المعرفة ، حيث أكدت الدراسات إن غذاء الرياضي يعتمد علي التعويض الذي يفقده إثناء بدل المجهود وتزداد حاجة الرياضي إلى الكثير من السوائل وتتضاعف في درجات الحرارة العالية نتيجة العراق وقد تصل لعدة لترات يفقدها الرياضي عن طريق المسامات الجلدية . (11 ، 781 )

كما كانت اقل نسبة للوعي الغذائي في فقرة قراءة التعليمات أو النشرات المتعلقة بالسرعات الحرارية ومكونات الطعام المعبأ 39.1% ، 40% ، وترجع الباحثان ذلك إلى ثقافة الأسرة وكذلك إلي مناهج التربية الصحية بالمدارس وما تتضمنه من معلومات حول كيفية قراءة النشرة والأهمية البالغة لها وهي من أهم الجوانب في زيادة وتنمية الوعي الغذائي بين الأفراد ، فالتربية الصحية المدرسية تعمل علي تزويد التلميذ بالخبرات التعليمية والتي تؤثر بدورها علي الاتجاهات والعادات والسلوك (10 ، 108)

## 9- الاستنتاجات

في ضوء تحليل النتائج المتحصل عليها يستنتج منها الآتي :-

\* انخفاض مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث بلغت النسبة المئوية الكلية 57.9% في بداية السنة .

\*عدم تأثير مقرر التغذية الرياضية علي مستوى الوعي الغذائي حيث بلغت النسبة 60% في نهاية السنة .

\*تأثير العادات الغذائية الخاصة بالثقافة العامة للمجتمع على سلوك الطلبة أكثر من تأثير المقرر الدراسي .

\*قلة وعي الطلبة بأهمية قراءة التعليمات والنشرات المتعلقة بالسعرات الحرارية ومكونات الغذاء عند شراء الأغذية وعدم اكتراثهم لهذه النشرات المهمة في توجيه سلوكهم الغذائي .

#### 10- التوصيات

بناء على نتائج البحث وانخفاض مستوى الوعي الغذائي توصي الباحثان بالاتي :-

\*ضرورة التواصل مع وزارة التربية والتعليم ومحافظتها من اجل الاهتمام بمناهج التربية الصحية والتغذوية بالمدارس .

\*تعويد الطلبة علي إتباع السلوك الغذائي الصحي وتدريبهم عليه أثناء المعسكرات والمخيمات بالكلية

\*زيادة الوعي لدى الطلبة من خلال إقامة الندوات والمحاضرات وورش العمل حول السلوك الغذائي والصحي .

\*مراجعة وتعديل محتوى مناهج مقررات التغذية الرياضية والتربية الصحية حتى نظمن تأثيره علي الطلبة لتعزيز سلوكهم الصحي ليصبح نمط حياة دائم .

\*مقارنة مستوى الوعي الغذائي بين سنوات الدراسة بالكلية وكذلك مقارنته بكليات أخرى بالجامعة .

## 11- المراجع العربية

- 1 - ايزيس عازر نوار ، مكتبة بستان المعرفة ، كفر الدوار ، الإسكندرية ، الطبعة الثانية ، 2006
- 2 - جعفر صادق ظاهر ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2004
- 3 - صالح رمضان الطائر ، طرابلس ، دار مركز الكتاب 1998
- 4 - طاهر عبد الرزاق ، ورشة عمل لتطوير أساليب التقويم الجامعي ، مصر ، 1996
- 5 - عائد فضل ملحم ، الطب الرياضي والفسيولوجي "قضايا ومشكلات معاصرة" ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1999
- 6 - عصمت عبد المقصود ، السلوك الصحي فيتدريس بالصحة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1981
- 7 - محمد عبد الخالق علام ، عبد الناصر ألقدموي ، مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة البحرين ، المجلد السادس ، العدد الأول ، 2005
- 8 - عبد الناصر ألقدموي ، كاشف زايد ، مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطانية بوس ، مجلة جامعة النجاح ، فلسطين ، 2009
- 9 - عبد الرؤوف حسن الهندي ، تقييم مستوى الوعي الغذائي لطلبة كلية التربية النوعية لشعبة الاقتصاد المنزلي بالريف ، مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية ، المجلد الأربعين ، العدد الثاني ، 1995
- 10 - علاء الدين عليوه ، الصحة في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1999
- 11 - قاسم حسن حسين ، أساسيات التربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1998
- 12 - قنديل عبد الرحمن ، الوعي الغذائي لطلبة كلية التربية الرياضية "مستواهم مصادر هو علاقته ببعض المتغيرات" ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر ، 1993
- 13 - محمد صبحي حسنين ، التقييم والقياس في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987
- 14 - محمد عادل رشدي ، التغذية في المجال الرياضي ، الإسكندرية ، مؤسسة شباب الجامعة ، 1999
- 15 - منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة ، الأمن الغذائي والتوعية بالتغذية على نطاق الأسرة ، المؤتمر الإقليمي الخامس والعشرون للشرق الأوسط ، بيروت ، لبنان ، 2000
- 16 - مينا سمي مشعل ، وليد أحمد الرحلة ، الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد التاسع والثلاثين ، العدد الثاني ، 2012
- 17 - معاذ فخري بطانية ، التربية الصحية والأمان ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997
- 18 - نادية محمد رشاد ، الطهي علم وفن ، دار المعارف ، القاهرة ، 1998
- 19 - نرجس حبيب باشا ، الصفات الديموقراطية والوعي التغذوي والمتعلق بالنشاط البدني لدى مرشدين الأندية الصحية في مدينة الرياض ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، 2004
- 20 - هزاع محمد الهزاع ، الغذاء والأمراض ، الجزء الثاني ، منشورات أكاديمية الدراسات العليا ، طرابلس ، ليبيا ، 2005
- 20 - يوسف محمد شريك ،

## المراجع الأجنبية

- 21 Royse, B. Thyer, B. Padgett, D. and Loyan, T Program evaluation an introduction (3rd ed )Belmont, wasworth/Thomson learning, 2001